

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

**ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В  
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ САМООЦІНКИ**

**Кваліфікаційна робота**

Освітня програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка

4 курсу СКМТД-2 групи

Власова Єлизавета Миколаївна

---

(підпис)

Науковий керівник

доцент кафедри

психології та педагогіки,

канд. психол. наук

Радько Ольга Василівна

---

(підпис)

роботу захищено «    »    2023 р.

Оцінка: \_\_\_\_\_

(підпис)

Харків, 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1.    Феномен тривожності у сучасному світі.....	5
1.2.    Поняття самооцінки.....	8
1.3.    Юнацький вік та його особливості.....	13
Висновки до першого розділу .....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....	21
2.1.    Організація дослідження.....	21
2.2.    Результати дослідження .....	23
Висновки до другого розділу.....	28
ВИСНОВКИ .....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	33
Додаток А.....	

## ВСТУП

В сучасному світі все більш актуальним стає вивчення феномену тривожності, адже швидкий темп життя, стреси, та останні події у світі, сильно впливають на нервову систему і здоров'я людей. Особливо у юнацькому віці, коли перед людиною стоять багато невирішених питань: учбових, робочих, особистісних.

Тривожність також має здатність бути як мотивуючий фактор у людей будь-якого віку та потрібна для досягнення якісних результатів у різних сферах життя. Через що є потреба у детальному вивченні впливу тривожності на поведінку в ситуаціях, вік, соціальні групи.

Важливість самооцінки тяжко переоцінити, адже вона потрібна, перш за все, для нормального психологічного розвитку. Особливої уваги потребує питання розвитку здорової самооцінки, бо віра в себе дає змогу людині бути продуктивною, ефективною, творчою та справлятися із життєвими складнощами. Як і феномен тривожності, питання самовизначення є актуальним для юнацького віку. Самооцінка юнака ще становиться, тому може бути не завжди стабільною, що і викликає інтерес до дослідження взаємодії самооцінки та тривожності представників юнацького віку.

Об'єктом дослідження є особливості тривожності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості тривожності в залежності від рівня самооцінки у осіб юнацького віку.

Гіпотеза – передбачається, що у особистостей з низькою самооцінкою буде вищий рівень тривожності.

Мета роботи – дослідити особливості тривожності в залежності від рівня самооцінки у юнаків.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

- 1) дослідити літературу щодо заданої теми;
- 2) розглянути та охарактеризувати основні поняття заданої теми;
- 3) зробити підбір діагностичного інструменту для проведення емпіричного дослідження та його проведення;

4) аналіз отриманих результатів та їх узагальнення.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано два методи:

1) Теоретичний – аналіз психологічної літератури по даній проблематики.

2) Емпіричний – три психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення особливостей показників тривожності та рівня самооцінки у юнаків: Тест визначення рівня тривожності Ч. Спілберга (у адаптації Ю. Ханіна), а саме шкала «Особистісна тривожність»; Шкала тривожності Тейлора (у адаптації М. Пейсахова); Методика «Шкала самооцінки».

Апробація результатів дослідження була представлена на Міжнародній науково-теоретичній конференції молодих вчених «Культура та інформаційне суспільство XXI століття»

Дослідження проводилось на базі соціальних мереж, у якому взяли участь 30 осіб юнацького віку від 17 до 22 років, 15 хлопців та 15 дівчат.

## РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Феномен тривожності у сучасному світі

Сучасне сьогоднішня вже не можна назвати легким та безтурботним, адже, окрім побутових складнощів та життєвих переживань, є супутні хвилювання типу пандемії, війни та стихійних лих, що викликають емоції страху, безпомічності та тривожності.

Одним із найактуальніших феноменів у психології є поняття феномен тривожності. Багато зарубіжних вчених приділяли увагу даній темі, серед них були З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, Г. Саллівен та інші. Звичайно, що кожен із них приділяв увагу феномену тривожності із боку своєї теорії, але більшість вчених виявили головну її мету: з одного боку тривожність виконує саме деструктивну функцію для психічної, емоційної та когнітивної сфер особистості, з іншого ж, навпаки, є активізуючим, мотивуючим фактором для індивіда, в подальшому призводить до нових звершень і зростання людини як особистості. [1]

Питання тривоги досі залишається цікавим для досліджень, адже воно багатогранне. Увагу даному поняттю приділено не лише у психології, воно вивчалось у контексті фізіології, психіатрії, філософії та біохімії. Так, З. Фрейд розглядав описане поняття як не пережите або неадекватно пережите тяжіння лібідо; К. Хорні в своїх роботах схилялася до думки, що тривога виникає через відсутність почуття безпеки у відносинах між людьми; Г. Салліван бачив джерело тривоги у дитячо-батьківських відносинах; А. Адлер взагалі описав почуття «комплекс неповноцінності», супутньо якому було почуття тривожності, що й наштовхувало індивіда до поновлення втрачених взаємин з оточуючими. Е. Фром наголошував на виникнення тривоги у зв'язку з почуттям особистістю відчуження від оточуючих та вбачав шлях подолання даної кризи, через прояв любові; Ф. Перлз розумів тривогу як

застрягання людини між «зараз» і «тоді», через яке людина не живе сьогоднішнім днем, а постійно хвилюється про завтра. [1, 4]

Вагому увагу заслуговують вчені когнітивного підходу такі як: К. Барлоу, А. Т. Бек, які описували тривогу як емоційну реакцію на різні внутрішні протиріччя, супроводжувану напруженістю, скованістю, депресією та іншим. [1]

Таким чином, можна надати певних характеристик, симптомів тривожності, серед них: зміни когнітивних показників – ускладнює психічну діяльність, знижує увагу і гнучкість, працездатність мислення й інтелектуального рівня; зміни емоційних показників – схильність до переживань, очікування неприємних подій, депресивні моменти, внутрішнє напруження; змінює діяльність – дезорганізує її, можливі перепади та нахили від дуже активної поведінки людини до відмови від діяльності. До цього, впливає на оцінку людиною себе, а при довгому впливі на людину вносить зміну у якість прояву, тобто стає більш глибинної, особистісної форми. [1,4]

Тривожність – це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості. [2, с. 138-139]

Варто також звернути увагу на розмежування схожих із тривожністю понять, таких як страх та тривога. І хоча актуальність теми велика, але відділення понять тривожність і страх відбулося лише у дев'ятнадцятому столітті вченим філософом С. К'єркегора. [3]

Науковці наразі виділяють декілька відмінностей страху та тривоги. Де головною приміткою є: страх – це негативні переживання, реакція з приводу реальної, конкретної загрози, а тривога – це такі ж переживання, але стосовно неясного образу загрози, інколи навіть без її об'єкта та реальності такого випадку. Також вважається, що страх виникає на загрозу цілісності фізіологічної, тобто напряду пов'язаний із життям та існуванням людини, а

тривожність виникає у зв'язку із загрозою соціального образу людини. І. Сарасон описував страх спрямованістю людини назовні, а тривожність – у середину. А К. Ізард та Д. Левітов вказували на приналежність страху до простих емоцій, тоді як тривожність вважали більш складним утворенням, яке вимагає кропіткого вивчення, базується на страху, а зростає у поєднанні з іншими емоціями. [3]

Щодо функцій тривоги, то автори виділяють 2 основні такі функції:

- Захисна функція (мобілізує увагу, чутливість до потенційної небезпеки та підготовлює організм до неї);
- Мотиваційна функція (Знову ж таки, мотивує людину до дій, мобілізує зусилля. Ця функція реалізується на оптимальному рівні тривожності, саме такому, який необхідний для ефективної діяльності). [3]

Серед джерел тривожності можуть бути як зовнішні так і внутрішні фактори. Провокуватися з дитячо-батьківських відносин або відносин у школі, пізніше на роботі, але також впливати на психічний стан особистості можуть й зовнішні ситуації, після переживання яких в людини з'явиться феномен тривожності. [3]

Виділяють також два види тривожності:

1. Ситуативна тривожність. Така тривога виникає через конкретну ситуацію і викликає у людини занепокоєння. Дана тривога може з'явитися перед важливими подіями або стосовно окремих випадків життя.
2. Особистісна тривожність. Така характеристика використовується у тих випадках, коли тривожність є саме особистісним утворенням людини. Тобто є властивістю та стійкою характеристикою індивіда. Даний вид тривожності вказує на схильність людини до загальних переживань з будь-якого приводу, розцінює більшість ситуацій як загрозливих. [4]

Основна маса вітчизняних досліджень, проведена такими вченими як Є. Калюжна, Н. Карпенко, С. Ставицька, стосовно феномену тривожності, стосувалася саме молодшого шкільного або підліткового віку. Тому більшість авторів вважають початковою межею проявів тривожності

підлітковий вік людини, але сучасні dokonані дослідження вказують, що така характеристика властива, у більшості, віку юнацтва, тобто припадає приблизно від 17 до 23 років. У цьому віці тривожність проявляється через невпевненість у собі, своїх силах, заниженій самооцінці, передчутті можливих труднощів, а виникає на підставі типових характеристик цього віку: дисбалансу у розвитку «Я-концепції», внутрішні конфлікти, конфліктність з батьками і сепараційні процеси, професійні самовизначення та важливість такого визначення для майбутнього. [4]

Дж. Тейлор у своїх роботах виділяв рівні тривожності людей та характерні їм при цьому особливості:

1. Низький рівень тривожності, при якому людина в загальному стані є спокійною, врівноваженою, не бачить загроз своїй особистості, як на внутрішній її стан, так і на зовнішні небезпеки. Тобто особистість адекватно споглядає на можливі ризики, не бачить причин хвилюватися за своє моральне, соціальне та фізичне життя. Внутрішнє напруження при такому рівні мінімальне, тому конфліктність із оточуючими мінімальна, а також на низькому рівні є внутрішні конфлікти та афекти.

2. Середній рівень тривожності, за якого властивими є загальний спокій і врівноваженість, а можливі відчуття небезпеки для життя виникають у таких людей лише при реальній загрозі. Частіш за все такий рівень тривоги вважають оптимальним, мотивуючим для діяльності. Тривожність може виникнути при особисто важливих для людини ситуаціях.

3. Високий рівень тривожності характеризується схильністю сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливих для цілісності особистості. Такі люди сприймають усі зауваження на свій рахунок, що звичайно шкодить їх самооцінці. Висока вірогідність, що людина із таким рівнем тривожності емоційно буде себе захищати, впадати у афекти і негативні почуття. Яскраві реакції таких людей можуть викликати ситуації вимог або осуд їх інтересів, думок, прагнень. [5]



## 1.2. Поняття самооцінки

Вагоме місце у психології та психологічному житті людей посідає питання самооцінки. Цей феномен, як його описували автори Л. Виготський, В. Столін, А. Маслоу, К. Роджерс та інші, є багатограним, має багато аспектів та складає вивчення не лише у психологічній науці, а й набуває міждисциплінарного характеру. [6]

Поняття «самооцінка» було вперше згадано науковцем Уільямом Джеймсом. Він описав цей феномен, як «образ самого себе». Надалі автором також введено самооцінку, як один з елементів структури особистості. [6]

Досі термінологія описаного феномену вважається різнобарвною, дискусійною, адже різні науковці по різному дивляться на похідні і вплив самооцінки на життєдіяльність. Наприклад, У. Джеймс, К. Роджерс вважають, що самооцінка є самостійним новоутворенням та багатозначним для індивіда. Р. Бернс навпаки, зносить самооцінку до компонента Я-концепції. В. Гінецінський розглядає поняття як характеристику, що властива кожному індивідуально, а Є. Белінська та Г. Гуменюк бачать її як процес у результаті якого виникає Я-Образ особистості. [6]

Підсумовуючи думку авторів щодо питання утворення самооцінки можна зробити висновки про різноплановий вплив на її формування. Так, Ф. Скінер, М. Бронніков та багато інших вчених пов'язують її із досвідом особистості, з діяльністю, і усвідомленням себе, своїх досягнень, уявлень, через них. А. Адлер направив увагу дослідників на значення впливу періоду дитинства для самооцінки, бо маленька дитина залежить від батьків. К. Роджерс акцентував, що самооцінка розвивається у людини під час соціалізації, а ось А. Маслоу описав розвиток самооцінки через ієрархію потреб, де самооцінка займає місце серед потреб у любові, приналежності та повазі. [6]

Самооцінка – це впевненість у здатності досягнення цілей. Вона суб'єктивна та піддається власному схваленню. А також відображає те, як індивід бачить та оцінює себе на базовому рівні психологічного досвіду. [7]

Для детального розуміння поняття самооцінки, варто згадати про «Я-концепцію» та диференціювати ці феномени. Загалом, ці поняття є різними, про це стверджують різні автори, наприклад, Бене та Липка, які акцентували, що «Я-концепція» – це не оцінювальна характеристика, тобто не може бути позитивною чи негативною, вона є як сприйняття себе з точки зору набору якостей і ролей виконуваних людиною. Тоді як самооцінка – це один з елементів «Я-концепції», коли існує оцінка успіху або неуспіху різних сфер життя. Хетті ж вважав, що самооцінка пов'язана із почуттям власної значущості або значущості предмета. Вже згадувані У. Джеймс та Кулі стверджували, що самооцінка базується на почутті компетентності, а також виділили важливу соціальну зміну – вплив і відображення оцінки людей на самооцінці. [7]

Тому, «Я-концепція» – це система засвоєних переконань, що є складною, динамічною та організованою. Її має кожна людина, що є невід'ємним для повноцінного існування особистості. Вона широка у своєму тлумаченні, включає конструкції когнітивні, афективні та поведінкові. Тоді як самооцінка є одною із складових «Я-концепції» і вважається більш обмеженим оціночним компонентом. [7]

Самооцінка тісно пов'язана із поняттям самосвідомості, яка виникає у дитинстві та притаманна кожній особистості. Відбувається цей процес починаючи ще з дошкільного віку, коли дитина оволодіває самостійною діяльністю та пов'язує себе та свій вплив на інші предмети. Через такі прості, здавалося б, речі, дитина починає ідентифікувати себе у цьому світі. [8]

Під самосвідомістю автори розуміють як процес пізнання себе, так і певне відношення до себе, через що поняття самооцінки грає важливу роль у контексті самосвідомості. Самосвідомість є складним утворенням у структурі особистості, адже пов'язана із когнітивними і оціночними компонентами. Самоаналіз входить до процесу пізнання себе та становлення людської свідомості, а також самоконтролю, що є невід'ємною складовою правильного психологічного і психічного розвитку індивіда. [8,10]

Самосвідомість включає три головних процеси, такі як:

1. Самопізнання (Процес, що починається з пізнання себе, через порівняння з іншими);
2. Самооцінку (емоційно-ціннісне відношення до себе);
3. Самовиховання (процес самоврядування, спрямований на свідому зміну своєї особистості). [9]

Виходячи із вищеописаного, самоаналіз має негативну ступінь та завищену, де при негативному людина надмірно критична до себе, має відчуття себе не повноцінною та відповідні комплекси, а згідно з завищеним переоцінює свої здібності, занадто впевнена у собі та самозакохана. Середнім варіантом цих полюсів є різнобарвний спектр самоствавлень, упереджень стосовно себе. Оцінка людиною себе починається зазвичай із зовнішніх факторів, продовжується оцінкою власних здібностей і соціальних навичок та завершується оцінкою індивідуальних показників або якостей. [10]

Самооцінка напряму пов'язана із ціле покладанням, плануванням та вибором. Тому, постановка будь-якої мети, її планування, вмикають у суб'єкта оцінку власних дій, намірів та зважування власних ресурсів для реалізації задуманого. Також важливим є рівень домагань людини, адже він є своєрідною апробацією самооцінки. Рівень домагань базується на самооцінці людини, тому у ситуаціях її перевірки домагання стають наче проекцією відношення людини до себе. Відповідно, і рівень домагань може бути рушійною силою для можливих змін самооцінки. [8]

Можна виділити основні функції самооцінки:

- Мотиваційна функція полягає у збудженні людини до діяльності, стає її причиною у вигляді цілей, ідеалів, мотивів;
- Орієнтаційна функція дозволяє оцінювати себе, свої можливості і свою діяльність;
- Регулятивна функція забезпечує свідому саморегуляцію особистості, що дозволяє більш ефективно рухатися до своїх цілей, виконуючи завдання з докладанням зусиль;

- Рефлексивна функція надає людині усвідомлення своєї діяльності та оцінку важливості цієї діяльності. [11]

Самооцінка не є вродженою характеристикою особистості, а набувається під час життєдіяльності і процесів дорослішання. Головними рушійними силами розвитку самооцінки є діяльність та взаємодія із соціумом. [12]

На різних етапах свого розвитку самооцінка набуває різного характеру та досягається своєрідним для вікового етапу шляхом. Так, початок розвитку самооцінки в онтогенезі вирізняється відокремленням дитиною себе та предметів і людей довкола. Таким чином, у дитини спочатку виникає образ свого тіла, вона починає вільно володіти частинами тіла і виконує окремі рухи. Завдяки цьому розвивається підґрунтя до другого етапу розвитку, що пов'язане із прямоходінням людини і вільним пересуванням у просторі. Маленька дитина вивчає нові рухи, її простору відкривається більш широкий світ предметів. Третім важливим етапом для становлення самооцінки є поява у дитини мовлення. Це є новий якісний рівень, який дозволяє людині включитися у сферу взаємин із дорослим. Тут активується запам'ятовування подій свого життя, розвивається пізнавальний та афективний досвід стосовно себе, а паралельний розвиток мислення узагальнює увесь набутий дитиною досвід. Далі багато залежить від усвідомлення бажань особистості, усвідомлення своїх дій. Дитина співставляє бажання із самою собою та шукає шляхи для реалізації цих бажань. [12]

Після трьох років життя і надалі, до підліткового віку, розвиток самооцінки не має гострих стрибків і відбувається повільно. Також відбувається накопичення різного досвіду: пізнавального, афективного, вольового, що впливає на побудову внутрішньої картини Я, тобто самооцінки. Період підліткового віку являє собою кризовий момент у розвитку всієї особистості, що вагомо впливає і на її оцінку себе. [12]

Але, згідно зі специфікою саме нашого дослідження, хочеться звернути увагу на розвиток самооцінки у юнацькому віці. Бо гостро постає питання

самосвідомості, до якої входять само сприйняття та самооцінка саме у юнацькому віці. Психологи вважають цей період важливим для розкриття власного потенціалу, творчості і само актуалізації дитини. Під час соціальної ситуації розвитку періоду юності, розвивається зріла особистість, адже формуються самосвідомість, світогляд, ціннісні орієнтації та ідеали людини. [13]

### **1.3. Юнацький вік та його особливості**

Юнацький вік цікавить багатьох науковців, оскільки різні автори по різному дивляться на його вікові межі й специфіку його проходження. Характерний цьому віку рубіж між дитинством та дорослістю вимагає від юнаків бути відкритими для пошуку себе й свого шляху. Звичайно, що такі умови впливають на особистість та створюють типові вікові особливості, кризи. [14]

Першочерговою проблематикою при дослідженні юнацького віку є відсутність чітких вікових меж , щодо включення осіб у цю категорію. Так, деякі психологи вважають доречним вік від 14 до 17 років як юнацький, інші ж виділяють його як підлітковий. Не виключено, що низка вчених вважають межі підліткового віку власне протіканням уже юності. Але найчастіше можна зустріти, що юність поділена на ранню та власне юність. А їх межі це – від 15 до 18 рання юність, й від 18 до 25 власне юність. Такий розбіг у віці зумовлений історичними і соціальними факторами у різні періоди життя людства. [15]

Головні задачі та специфіку юнацького віку кожен із представників напрямків описував із власної точки зору. Вітчизняні психологи розглядали юнацтво як вік переходу від дитинства до самостійності, до самовизначення, вік активного формування світогляду й моральної свідомості, а також самосвідомості, яка є, мабуть, центральним утворенням цього віку. [15]

Біогенетичні теорії вказують на характерний цьому вікові зріст здібностей та функцій організму, акцент робиться саме на біологічних факторах зростання особистості. Увага людей даного віку зосереджена на

виборі свого місця у професійному, соціальному, сімейному житті. Рушійною силою є відокремлення від батьків й спів залежності із ними. [15]

Психосоціальні теорії наголошують на важливість у цьому віці становлення особистості саме у соціумі: прийняття себе у різних і нових соціальних ролях, прийняття відповідальності за соціальні вимоги. За умови виконання цих пунктів утворюється Его-ідентичність особистості. [15]

Р. Хевігхерст, представник соціогенного напрямку, також визнавав цікавість юнацького віку, тому описав власний погляд на нього через опис головних завдань, що стоять перед юнаком:

1. Прийняти своє тіло, обличчя, зовнішність. Вміння ними володіти;
2. Сформувати нові, зрілі стосунки з однолітками;
3. Засвоїти свою гендерної ролі;
4. Досягти сепарації. Емоційно відокремитися від батьків та значимих дорослих;
5. Підготуватися до професійного життя, задля забезпечення фінансової стабільності та незалежності;
6. Підготуватися до створення сім'ї;
7. Утворення бажання самостійності, бажання нести відповідальність;
8. Сформувати власну ідентичність до якої ввійдуть система цінностей, етичних принципів тощо;

Проходження основних задач означає набуття людиною зрілості. [15]

Головними завданнями на думку авторів І. С. Кон та Б. Ананьєва у юнацькому періоді є: становлення самосвідомості, стійкого Я-образу, становлення індивідуальності. Засвоєння завдань відбувається через вибір професії, свого місця у соціумі та стосунках, пошук сенсу життя. Головними новоутвореннями цього віку І. Кон вважає саморефлексію, появу життєвих цілей та планів, усвідомлення своєї індивідуальності та свідоме побудування власного життєвого шляху. Вік є сенситивним для розвитку соціальної зрілості, самовизначення. Психологи звертають увагу, що вирішення цих питань часто супроводжується протиріччями, коливаннями настрою,

напруженістю та тривожністю. А також може призводити до девіантної поведінки та залежностей. [16]

Психолог Е. Еріксон вивчав розвиток психіки людини в онтогенезі та займався складанням періодизації вікових категорій із врахуванням цього розвитку. Він виділяв юнацький період як один з найважливіших у житті будь-якої людини. В написаному Е. Еріксоном життєвому циклі вік юнацтва знаходиться на п'ятій стадії та вказаний як головний у психосоціальному розвитку людини. Лише після формування позитивної ідентичності, наголошував автор, можливим є формування свідомого способу життя. [17]

Психологічна готовність до дорослого життя – це важлива складова юнацького віку. Стає зрозуміло, що така готовність та низка задач, що стоять перед представниками даного віку, можуть викликати переживання та тривожності, що є характерним маркером для юнаків. Для опису таких переживань автори звертаються до поняття невизначеність. Невизначеність має під собою відчуття страху, роздумів щодо своїх дій та вплив цих дій на майбутнє життя юнака. [17]

Таким чином, тривожність є нормальною у період юнацтва, вона проявляється через невпевненість у собі, нестійкість самооцінки. Юнак, що тривожиться намагається не привертати до себе зайвої уваги та чітко виконує поставлені задачі. Ситуації прояву ініціативи пов'язані із почуттям глибинної тривожності. [17]

Повторно відкривається актуальність у дослідженні юнацької тривожності, адже в умовах стабільної соціально-економічної ситуації стає комфортним і процес входження у доросле життя. Наразі, українці і світ у цілому зіштовхнувся із війною, епідеміями, кризою різних сфер, що лише занурює людей, і юнаків окремо, у стани депресій, тривожностей, та ускладнює ефективний особистісний розвиток. [16]

У юнаків тривожність може проявлятися на поведінковому та соматичному рівні:

- Поведінкові прояви: апатія, безініціативність, агресія, занижена самооцінка, занижений настрій, залежність від думки інших;
- Соматичні прояви: зміни внутрішніх органів та систем організму, наприклад, часте серцебиття, нерівне дихання, тремор рук, скутість рухів, підвищення тиску, розлади кишково-шлункового тракту. [5]

Оскільки самосвідомість включає три головних процеси, такі як самопізнання, самооцінку та самовиховання, варто розглянути положення самооцінки саме в юнацькому віці, бо цей процес є досить напруженим й важливим у контексті головної задачі віку юнацтва. [9]

Процес становлення самооцінки в юнацтві супроводжується протиріччями. З одного боку юнак впевнений у своїх силах, сприймає власне Я як унікальне і нетипове іншим. З другого боку, юнаку поки що бракує життєвого досвіду, він сумнівається у кожному кроці і власних силах. Надаючи характеристику самооцінці юнака, можна виділити наявні її особливості: поступове збільшення адекватності, усталеність структурних компонентів, чутливість самооцінки до зовнішніх та внутрішніх впливів, але, в цілому, сформованість само ставлення. [9]

Самооцінка на даному віковому відрізку набуває якісно-специфічний характер. Це відбувається завдяки необхідності в оцінці власних якостей, що, в свою чергу, необхідно задля вирішення вікових задач, таких як професійне визначення, наприклад. Центральним моментом є зміна критеріїв самооцінки, Л. С. Виготський назвав цей процес «із зовні всередину», описуючи його як змішування, набування якісно інших форм порівняно з критеріями оцінкою людини інших осіб. Юнак переходить від окремих, приватних оцінок до цілісних, саме тут завершується формування емоційно-ціннісного ставлення до себе. Зміна підстав створює умови для формування у нього власного ставлення до себе, відокремленого від оцінок та ставлень оточуючих, а також автономного від успіхів і невдач, інших впливаючих ситуацій. Самооцінка починає відображатися на поведінці, поглядах, думках і переконаннях, а також приносить характерні результати діяльності. [9]



Серед основних детермінант, що впливають на розвиток та рівень самооцінки юнака велике місце виділено впливу сім'ї. Сім'я є першим соціальним колом будь-якої людини, тому вона має сильний вплив і у юнацькому віці, коли само ставлення активно розвивається. Тип сім'ї відіграє важливу роль в цьому питанні, так, наприклад, демократична, гармонійна, гнучка, відкрита родина сприяє покращенню розвитку само сприйняття у юнака. Дитина у такій родині буде більш успішніше та якісніше проходити дорослішання. Тоді як ригідна, дисгармонійна, авторитарна сім'я навпаки ускладнює процес і принижує самооцінку юнакові. Важливими критеріями можуть бути також наявність повної родини або фактор багатодітності. [9]

І. Г. Чеснова виводить таку типологію залежності самооцінки особистості від ставлень батьків: 1) ехо-самооцінка як пряме відтворення оцінок батьків. Якщо дитині навіюється, «наклеюється» негативний образ себе, то вона цілковито приймає погляди батьків на себе, в якому домінують відчуття неповноцінності, меншвартості та неприйняття себе. Основна небезпека «ехо-самооцінки» полягає у формуванні крайньої залежності самоставлення особистості від зовнішніх оцінок значущих інших, що робить його неспроможним до вироблення власних внутрішніх критеріїв з метою позитивного самоставлення і самоприйняття; 2) змішана самооцінка як протиріччя власного «образу Я», що якраз формується, і є відголосками батьківського бачення дитини. Це вносить хаос і амбівалентність у самоприйняття особистості; 3) самооцінка як відтворення особистістю поглядів батьків, але надання цим поглядам іншої модальності й оцінки; 4) самооцінка як активна боротьба проти оцінок батьків з одночасним оцінюванням себе у рамках системи батьківських поглядів і цінностей; 5) самооцінка як відтворення негативної батьківської думки з підкресленим хизуванням із цього; 6) самооцінка як соціальне незауважування й ігнорування негативних оцінок батьків. [9]

Не менш впливовим на оцінку юнаком себе є інше оточення, оскільки його роль не можна зменшувати на даному етапі розвитку людини. Тому,

вищі учбові заклади та в цілому виховний процес змінює самооцінку особистості. Під час навчання у колективі відбувається активна міжособистісна взаємодія всіх його учасників, тому особистість може дізнатися багато про себе на інших, формує само ставлення. [9]

Серед особистісних детермінант розвитку самооцінки юнака можна виділити здатність до рефлексії, тобто навичка самоспостереження, самоаналіз та самоконтроль. Існування потреби юнака у самопізнанні, за допомогою самооцінки і само ставлення, призводить до пової регуляції людиною своїх оцінок та прийняття себе, отже позитивно впливає на здорову самооцінку. [9]

Отже, на етапі ранньої юності починає своє становлення самосвідомість, й самооцінка, як її елемент також. Вона має нестабільний характер, але по досягненню людиною періоду зрілості повинна знайти своє місце. На самооцінку юнака впливають багато факторів, що зумовлені специфікою даного вікового періоду, тому нерідко такі обставини викликають відчуття тривожності у молодій людині.

## Висновки до першого розділу

Теоретичний розбір основних понять дозволив детальніше ознайомитися з феноменами тривожності та поняттям самооцінки особистості. Також розкрив розуміння характеристики юнацького віку.

Поняття тривожності досі вважається відкритим до корективу. Багато омани у розрізнення наводять суміжні із тривожністю поняття, такі як страх та тривога. Узагальнене розуміння тривожності визначає її як психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості, ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості. [2]

Розрізняють три рівні тривожності: низький, середній та високий. А також види: ситуативна (властива людині у певних ситуаціях) та особистісна (властива людині як риса особистості). Джерелами тривожності можуть бути як зовнішні так і внутрішні фактори, а серед функцій тривоги виділяють захисну та мотиваційну.

Самооцінка – це впевненість у здатності досягнення цілей. Вона суб'єктивна та піддається власному схваленню. А також відображає те, як індивід бачить та оцінює себе на базовому рівні психологічного досвіду. [7, с. 223]

Поняття самооцінки теж потребує подальших вивчень, адже воно є різноплановим, складним та неоднозначним. Самооцінка входить у Я-концепцію та набувається під час розвитку самосвідомості людини. Вона не є вродженою, а проходить становлення із досвідом та під час праці, взаємодії із навколишнім середовищем. Вплив на самооцінку, як і на її розвиток, можуть давати інші люди, обставини, життєвий шлях.

Виділяють також функції самооцінки: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну. За рівнями самооцінка може бути завищена, занижена та здорова (вона ж адекватна).

Юнацький вік є цікавим для вивчення у психології. Разом із зміненням соціальних та економічних умов життя людей за останні століття, змінювалося і уявлення про періодизацію юнацького віку, відділялися його межі від підліткового періоду.

Головними задачами у юнацькому віці є глобальне становлення як дорослої особистості. Активно набувається самосвідомість, це відбувається завдяки розвитку юнака в усіх сферах життя: професійній, сімейній, особистісній, соціальній. Через що в юнака можливі тривожні стани, а самооцінка знаходиться у стані розвитку, тобто має варіативний характер. Лише після виконання контрольних вікових задач учорашній юнак набуває дійсної впевненості, стабільної самооцінки та послабляється тривожність.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Організація дослідження**

На першому етапі експериментального дослідження було проведено роботу із дослідження літератури заданої теми, а саме з феномену тривожності та самооцінки. Також були виявлені об'єкт та предмет дослідження. Отже, об'єктом цього дослідження є поняття тривожності. Предметом є особливості показників тривожності в залежності від рівня самооцінки у осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження передбачає непряму залежність показників одне від одного, тобто, чим нижче самооцінка, тим вищий рівень тривожності у юнаків. Так само і навпаки, коли рівень тривожності буде нижчий, тим вище буде самооцінка людини.

Тому метою даної роботи є дослідити особливості тривожності в залежності від рівня самооцінки у юнаків.

А головним завданням для досягнення мети є: виявлення особливостей показників тривожності в залежності від рівня самооцінки у юнаків.

Для діагностики психологічних особливостей показників тривожності та самооцінки були використані три психодіагностичні методики:

1. Тест визначення рівня тривожності Ч. Спілберга (у адаптації Ю. Ханіна), а саме шкала «Особистісна тривожність»;
2. Шкала тривожності Тейлора (у адаптації М. М. Пейсахова);
3. Методика «Шкала самооцінки».

Одним із найпопулярніших та широко застосовуваним тестом рівня тривожності є тест Ч. Спілберга (у адаптації Ю. Ханіна). Загалом він має 40 питань, що дають інформацію про самооцінку людиною своєї тривожності. Перша шкала показує рівень реактивної тривожності, тобто такої, яка є ситуативно у людини. Друга, висвітлює показник особистісної тривожності,

тобто такої, яка стійко характерна людини. Саме показник другої шкали ми і взяли до уваги у нашому дослідженні.

Результати підраховуються за ключем. Якщо остаточний результат має до 30 балів – це низький рівень тривожності (можна сказати, необхідний для вмотивованості та працьовитості людини), від 31 до 44 – це помірна тривога (людина може відчувати складності), а 45 балів та вище – високий рівень тривожності. Звідси робляться висновки про стан людини: висока особистісна тривога характеризує стійку схильність сприймати ситуації як загрозові, вона прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту та психосоматичними захворюваннями. А висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, тонкої координації, характеризується напругою, нервозністю.

Ще однією методикою для діагностики рівня тривожності була обрана шкала тривожності Тейлора (у адаптації М. М. Пейсахова). Даний опитувальник був розроблений у 1953 році та призначався для виявлення рівня проявів тривожності. Бланк методики має 50 тверджень на які досліджуваній повинен дати коротку відповідь, у разі співпадіння із власною життєвою ситуацією - «так» або навпаки «ні». Є також варіант відповіді «Не знаю». Результати підраховуються кількістю відповідей «так» на питання 1-37 та відповідями «ні» на 38-50 питання. Відповіді «Не знаю» складаються у суму та діляться на 2. Остаточний рівень тривожності виявляється складанням суми цих трьох показників. Таким чином, до 15 балів – результат низької тривожності, від 16 до 20 – нижче середнього, 21-23 – середній рівень, 24-27 – вище середнього та 28-50 – високий рівень прояву тривожності.

Наступною використаною у дослідженні методикою була «Шкала самооцінки». Вона призначена для виявлення показників рівня самооцінки у підлітків та юнаків. Опитувальник містить 32 твердження, стосовно яких треба оцінити своє значення, де 4 бали – це дуже часто, 3 – часто, 2 – іноді, 1-рідко, 0 – ніколи.

Результати дослідження підраховуються додаванням балів за усіма питаннями. Якщо результат дорівнює від 0 до 43 балів, то це засвідчує про високий рівень самооцінки. У такої людини, як стверджує автор, не виявляється комплексу неповноцінності. Особа адекватно реагує на критику, зауваження та при цьому не має сумнівів стосовно своїх дій. Показники балів від 43 до 86 вказують на середній рівень самооцінки. Тобто людина інколи підлаштовується під думки інших, на неї можлива більша впливовість, ніж на людину із високою самооцінкою. Рідко страждає на комплекс неповноцінності. Та низьку самооцінку характеризують бали від 86 до 128. Досліджуваний, що має такий показник скоріше за все має сензитивність до думки інших, сумнівається у собі та своїх діях, хворобливо підлаштовується під обставини, страждає на комплекс неповноцінності.

Дослідження проводилось на базі соціальних мереж, у якому, в якості випробуваних, взяли участь 30 юнаків віком від 17 до 22 років. Для виявлення показників випробовуваних за цими трьома методиками був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона.

## 2.2. Результати дослідження

Для більш детального розкриття дослідження був проведений підрахунок середніх показників і відсоткових співвідношень по кожній методиці. Результати середніх показників і відсотків за методикою Ч. Спілберга «Визначення рівня тривожності», а саме шкали на виявлення рівня «Особистісної тривожності» наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники і відсотки методики Ч. Спілберга, шкали «Особистісної тривожності»

Показники рівня Особистісної тривожності	% від заг. числа вибірки	Середній показник за рівнем	Загальний середній показник
Низький рівень (до 30 балів)	0%	0	51,7
Середній рівень (від 31 до 44 балів)	20,00%	38,1	
Високий рівень (від 45 балів і вище)	80,00%	57,3	

Згідно наведеній вище таблиці, бачимо, що у обраної вибірки переважає високий рівень тривожності, а саме 80% людей від загального числа опитуваних. Середній отримуваний показник цього рівня дорівнює 57,3 балів, що свідчить про тенденцію досліджуваних юнаків до внутрішніх переживань, як їх особистісної риси характеру. Інші 20% опитуваних відносяться до середнього рівня та мають середній показник балів що дорівнює 38,1. До категорії досліджуваних із низьким рівнем не було віднесено ні одну особу. Загальний же середній показник серед усієї вибірки вказує на високий рівень особистісної тривожності групи. Спостерігається схильність сучасних юнаків до тривожних думок та упереджень. Обрана група у більшості проявляє характерну тривозі поведінку та сприймає ситуації як загрозові для їх особистісної цілісності.

Результати загального середнього показника і відсотків за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (у адаптації М. М. Пейсахова) наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні показники і відсотки методики «Шкала тривожності» Тейлора

Показники рівня тривожності	% від загального числа вибірки	Середній показник за рівнем	Загальний середній показник
Низький рівень (до 15 балів)	13%	12,2	32,8
Середній рівень (від 16 до 29 балів)	23,30%	23,3	
Високий рівень (від 30 балів до 50)	63,30%	40,2	



За даними таблиці 2.2. чітко відстежується притаманність людей до високого рівня проявів тривожності. 63,3% від загального числа досліджуваних сильно переживають відчуття особистісної тривоги. 23,3% людей відносяться до середнього рівня тривожності і ще 13% до низького. Загальний середній показник за методикою також вказує на те, що більша частина групи схильна до внутрішніх переживань, бо цей показник дорівнює 32,8 бала. У порівнянні із першою методикою Ч. Спілберга, ця методика вказала не лише на включення групи у високий та середній рівні тривожності, а й виявила 13% відсотків людей для яких тривога відчувається на низькому рівні.

Результати середніх показників і відсотків за методикою «Шкала самооцінки» наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

## Середні показники і відсотки методики «Шкала самооцінки»

Показники рівня самооцінки	% від загального числа вибірки	Середній показник за рівнем	Загальний середній показник
Низький рівень (87 до 128 балів)	6,6%	101,5	62
Середній рівень (від 44 до 86 балів)	83,30%	65,2	
Високий рівень (від 0 балів до 43)	17%	29,6	

Завдяки таблиці 2.3. наочно бачимо розподіл відсотків та середніх показників за методикою що стосується рівня самооцінки респондентів. Дані опитування вказують на схильність більшості членів групи до середнього рівня самооцінки, а саме 83,3% від загального числа опитуваних відносяться до цієї категорії, а також мають середній показник 65,2 бали. Інші 17% складають групу людей віднесених до високої самооцінки, мають 101,5 балів середнього показника, а останні 6,6% досліджуваних складають групу низького рівня самооцінки. Їх середній показник за рівнем дорівнює 29,6 балам. Якщо звернути увагу на загальний середній показник серед усіх

опитуваних, то побачимо, що він складає 62 бали, і також віднесений до усередненого результату. Більша частина досліджуваних має нормальну самооцінку, за такого рівня самооцінки людина рідко або інколи може страждати на так званий комплекс неповноцінності, та на відміну від людей, що мають низьку самооцінку, лише деколи прислуховуються та враховують думку інших стосовно себе та своєї діяльності. Таке врахування іншої думки рідко приносить особистісну травматизацію персонам із цієї категорії.

Для виявлення взаємозв'язку показників випробовуваних був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок особливостей тривожності та рівня самооцінки у юнаків

Показники рівня самооцінки	Методика рівня тривожності Ч. Спілберга	Методика рівня тривожності Тейлора
		0,2087*

*Примітка:* \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,001$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\*\* – відсутність статистично значущого зв'язку.

Кореляційний аналіз дозволив побачити статистично важливі зв'язки між показниками рівня самооцінки та показниками рівня тривожності.

Значимий для дослідження результат (на рівні  $p < 0,05$ ) є між шкалами методик рівня самооцінки та методикою рівня тривожності Ч. Спілберга. Зв'язок прямий, тому вказує на те, що чим нижча у людини самооцінка, тим нижчий рівень її тривожності.

Також значимим для дослідження результатом (на рівні  $p < 0,01$ ) є показник між шкалами методик рівня самооцінки та методикою рівня тривожності Тейлора. Зв'язок також прямий і повторно вказує на те, що чим вищою є самооцінка у людини, тим вище буде її рівень тривожності.

Гіпотезою дослідження передбачалося, що при збільшенні рівня самооцінки тривожність людини буде меншою.

Однак, експериментальні дані дали змогу лише розкрити це питання. Припускаємо, що кореляційно важливі показники за цих методик можуть зрости при збільшенні кількості вибірки. Спростування гіпотези могло виникнути через те, що у людей із високою самооцінкою більша відповідальність за свій Я-образ, свої дії у соціумі, звідси, передбачається більший рівень тривожності та станів переживання. Також, важливим є врахування вікової категорії досліджуваних. Опираючись на аналіз літератури у теоретичному розділі нашої роботи, маємо уявлення про характерну варіативність самооцінки юнаків. Властивий юнакам розвиток самосвідомості допускає нестабільність у її показниках. Тому перевірка отриманих результатів вимагає вивчення і поглиблення подальших теоретичних та експериментальних даних. Стосовно юнацького віку, вдалим буде використання лонгітюдного методу збору даних.

### Висновки до другого розділу

Кореляційний аналіз результатів, отриманих після обстеження за такими методиками як «Тест визначення рівня тривожності» Ч. Спілберга (у адаптації Ю. Ханіна), а саме шкала «Особистісна тривожність»; Шкала тривожності Тейлора (у адаптації М. М. Пейсахова); Методика «Шкала самооцінки» показали наявність значимих взаємозв'язків між шкалами.

За даними таблиці 2.4. є зв'язок між показниками самооцінки та «Особистісною тривогою» юнаків за тестом Ч. Спілберга (на рівні  $p < 0,05$ ). Він є прямий і означає залежність двох показників один від одного: чим нижчий рівень самооцінки у юнака, тим нижчий ступінь особистісної тривоги він відчуває. Зв'язок діє і навпаки, коли у юнака високий рівень самооцінки, скоріш за все, росте його рівень тривожності.

Також, звіряючись із таблицею 2.4. виявлено прямий зв'язок (на рівні  $p < 0,01$ ) між методикою «Самооцінка» та «Тривожністю» за тестом Тейлора. Даний зв'язок, як і перший, вказує на взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю. Кореляційний аналіз показує, що чим вище рівень самооцінки у юнака, тим вища його тривожність. На відміну від вищевказаного зв'язку, цей є слабкішим, отже є вірогідність його зросту при збільшенні кількості вибірки.

Такі показники кореляційного аналізу спростували запропоновану нами гіпотезу. Але вони можуть вказувати на актуальність вивчення даної теми, аби достовірно зрозуміти її причини та наслідки. Але отримання більш детальних і чітких даних вимагає збільшення кількості досліджуваних та детального вивчення і аналізу теоретичних підстав.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз джерел та дослідницька складова кваліфікаційної роботи дали змогу наблизитися до розуміння основних понять та їх аспектів, що вивчалися у роботі.

За теоретичним розділом виявлені загальні поняття. Тривожність – це психічний стан емоційної напруги, підвищеної вразливості у значущих для особистості сферах життя та ситуаціях. Тривожність має види, рівні та джерела походження. Самооцінка – це складне утворення, що означає впевненість у своїх силах задля ефективного досягнення цілей і задач. Має функції, рівні та розвивається у процесі життя та набутого досвіду людиною. Юнацький вік окреслено межами від 15 до 25 років, оскільки динамічний соціально-економічний розвиток людства постійно віддаляє його від дитинства і підліткового періоду. Даний вік цікавий з точки зору розвитку самоідентичності та самосвідомості, і цікаво корелює із ґрунтовними поняттями психології, такими як тривожність та самооцінка.

За емпіричним розділом маємо важливі для дослідження показники коефіцієнта кореляцій за Пірсоном. Між показниками рівня самооцінки та шкалою «Особистісна тривога» Ч. Спілберга є прямий зв'язок (на рівні  $p < 0,05$ ), який вказав на те, що при збільшенні рівня тривожності у юнака збільшується рівень самооцінки. Між показниками рівня самооцінки та «Рівнем тривожності» за Тейлором також є прямий зв'язок (на рівні  $p < 0,01$ ), який є менш інтенсивним, але також доповнює перші кореляції у даних. Методики показали, що при зменшенні рівня тривожності у юнаків також зменшується рівень самооцінки.

Гіпотеза дослідження передбачала: при збільшенні рівня тривожності, самооцінка людини буде нижчою.

Отримані у ході дослідження данні не підтвердили запропоновану гіпотезу, спростували її.

Такі результати можна пояснити у контексті специфіки юнацького віку. Адже самооцінка юнака знаходиться у розвитку, є не завжди

стабільною. Разом із не стійкою, поки що, самооцінкою, юнакові характерна підвищена тривожність, оскільки глобальні вікові задачі вимагають активізації сил та ресурсів, що викликає постійне відчуття напруги, підвищує емоційну вразливість. Притаманний дисонанс між двома досліджуваними поняттями міг подіяти на спростування гіпотези. Але також важливо звернути увагу на силу кореляційного зв'язку між двома отриманими на виході показниками, де першій є більш міцний (на рівні  $p < 0,05$ ), а другий – слабкіший (на рівні  $p < 0,01$ ). Це може вказувати на потребу у подальших дослідженнях цієї теми, її актуальність. Припускається, що важливі для дослідження показники можуть виникнути при збільшенні числа вибірки. А також, доречним буде використання лонгітюдного методу збору даних, бо самосвідомість юнака знаходиться у динамічному положенні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) [Електронний ресурс] / І. І. Стрілецька. – 2015. – Випуск 1(46).  
Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13247>
2. Психологія особистості: Словник довідник / [За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко]. – Київ: Рута, 2001. – 320 .
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С 120-128.
4. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. – 2011.  
Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35065>
5. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці / І. В. Каськов, А. А. Марчевська // Вісник Національного університету борони України. – 2014. – Випуск 4. – С 230-235.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2014\\_4\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_41)
6. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є. В. Дядюкіна. // Науковий вісник Донбасу. – 2011. - № 1. – С – 8.
7. Лебедева Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського Серія: Педагогіка і психологія. – / Н. А. Лебедева., 2018. – С. 233 – 237.
8. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості / Мирослав Боришевський // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С. 119-126.
9. Щербан Т. Д. Самосприйняття юнаків. / Т. Д. Щербан, О. В. Ковач., Мукачівський державний інститут. – 2016. – С. 239 – 241.

10. Ставицька С. О. Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості у процесі розвитку самосвідомості / С. О. Ставицька Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2022. – С. – 14 – 20.

11. Дячук П. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку / П. Дячук // Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини.

Режим доступу:<http://176.98.75.236/bitstream/6789/447/1/samoocinka.pdf>

12. Розвиток самооцінки і самосвідомості протягом життя людини [Електронний ресурс]

Режим доступу до ресурсу: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10058/print/>.

13. Шматко С. М. Особливості самооцінки юнаків як чинник їх соціального статусу. / С. М. Шматко. – Ніжин: Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2018. – С. 296

14. Галузяк В.М. Психолого-педагогічні характеристики процесу самовизначення в ранньому юнацькому віці. / Галузяк В.М., Давідчук А.О.. – м. Віниця.

Режим доступу: [http://habitus.od.ua/journals/2020/12\\_2020/part\\_2/28.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf)

15. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, / Ю. Філоненко, 2018. – С. 86.

16. Стуліка О. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. [Електронний ресурс] / Стуліка О., Неделько, П // Молодий вчений,. – 2022. С – 18 – 22.

Режим доступу: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630/5508>



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Профілактична програма «Тривожності» для юнаків

Тривожність є актуальною проблемою, з якою стикаються багато людей у сучасному світі. Особливо важливо звернути увагу на тривожність серед юнаків, оскільки вона може впливати на їхній фізичний та психологічний розвиток, а також на соціальну адаптацію.

У сучасному суспільстві, де зростає конкуренція, стресові ситуації та вимоги до успіху, юнаки можуть зазнавати підвищеного рівня тривожності. Це може впливати також на їхнє навчання, взаємини з ровесниками та загальну якість життя. Дана профілактична програма написана з елементами арт-терапії.

Пояснювальна записка:

*Мета програми:* Профілактика тривожності у юнаків

*Завдання програми:*

1. Інформованість про тривожність;
2. Розвиток навичок саморегуляції;
3. Розвиток навичок самоспостереження;
4. Розвиток комунікаційних навичок;
5. Підтримка та профілактика психічного здоров'я.

*Результатами профілактичної роботи повинно бути:*

1. Загальна інформація про такі поняття як: «тривожність», «стрес», «дистрес», «напруженість», «хвилювання».
2. Розвиток навичок саморегуляції, самоспостереження та комунікативних навичок.
3. Зниження рівня тривожності;

Адресат програми: юнаки віком від 17 до 22 років;

Термін реалізації програми: 2 тижні.

Тривалість заняття: 1 – 1,5 години.

Кількість учасників у груповому занятті: 5-10 учасників.

Періодичність групових занять: 2 заняття на тиждень.

План профілактичної програми «Тривожності» для юнаків:

**1. Тема заняття «Тривожність. Причини, прояви та стратегії подолання»**

Ціль: Проінформувати учасників щодо основних визначень, зниження загального рівня тривожності

Зміст:

- 1) Презентація «Стан тривожності» – 20 хв
- 2) Дискусія та обговорення загальних понять – 20 хв
- 3) Вправа «Відтворення тривожності та її подолання» – 30 хв

**2. Тема заняття: «Розвиток навичок саморегуляції»**

Ціль: Вміння учасників сприймати, керувати своїми емоціями та зберігати фокус уваги на собі та своєму стані.

Обладнання: Вправа № 1 – аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери.

Зміст:

- 1) Вправа «Мандала» – 30 хв
- 2) Вправа «Глибоке дихання та м'язове розслаблення» – 30 хв

**3. Тема заняття: «Розвиток навичок самоспостереження»**

Ціль: Навчити учасників спостерігати за своїми емоціями, емоційним станом, слідкувати за своїми думками та поведінкою.

Обладнання: Для вправи № 1,2 – аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери. Для Вправи №3 – газети, фотографії, журнали, ножиці, клей

Зміст:

- 1) Вправа «Малюнок образів» – 30 хв
- 2) Вправа «Колаж емоцій» – 20 хв
- 3) Вправа «Сюжетна мандрівка» – 30 хв

#### **4. Тема заняття: «Підтримка та профілактика психічного здоров'я»**

Ціль: Проінформувати учасників програми, щодо важливості підтримки свого психічного здоров'я. Надати рекомендації щодо його збереження та профілактики.

Обладнання: Аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери,  
Для Вправи №2 – Газети, фотографії, журнали, ножиці, клей

1. Лекція «Підтримка психологічного здоров'я» – 30 хв
2. Вправа «Емоційне кольорування» – 30 хв

##### **1. Тема заняття «Тривожність»**

Ціль: Проінформувати учасників щодо основних визначень, зниження загального рівня тривожності.

1. Ведучий починає заняття із знайомства з учасниками, інформує про мету та завдання даної профілактичної програми, ознайомлює з правилами. Починає заняття з лекції на тему: **«Тривожність. Причини, прояви та стратегії подолання»** та демонструє презентацію. Висвітлює такі поняття як: «тривожність», «стрес», «дистрес», «напруженість», «хвилювання». Розповідає можливі причини появи тривожності, ознайомлює юнаків з деякими стратегіями подолання тривожного стану.

2. Ведучий пропонує провести дискусію, обговорити загальні поняття, відповісти на поставлені питання та закріпити отримані знання з лекції. Далі пропонує провести вправу **«Відтворення тривожності та її подолання»** яка буде проводитися 30 хвилин.

1. Учасникам пропонується зайняти місце, де буде можливість зосередитися на вправі та своєму стані;

2. Займіть зручну позицію тіла;

3. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Зосередьтеся на своєму диханні, спостерігайте за диханням кілька хвилин.

4. Поступово звертайте увагу на фізичний стан. Що ви зараз відчуваєте? Як себе почуваєте?;

5. Згадайте ситуацію, яка визвала у вас максимальне відчуття тривожності. Згадайте якомога більше про цю ситуацію, як це сталося, де відбувалося, що ви відчували? Як себе почували?;

6. Далі розділіть ситуацію на частини. (Наприклад: початок, середина, кінець ситуації, кінець);

7. Поступово почніть проживати кожен етап цієї ситуації, дайте собі можливість це прожити, відчути. Спостерігайте за своїм станом, думками, пам'ятайте, що ви знаходитесь у безпечному місці.

8. По закінченню зробіть декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте оточуючий простір, повертайтеся до свідомого стану. Поступово відкривайте очі. Що ви відчуваєте? Що знаходиться біля вас? Що бачите? Що чуєте?

Після завершення вправи учасники можуть поділитися своїми переживаннями, відчуттями. По завершенню заняття ведучий може відповісти на поставлені питання, подякувати за увагу та завершити його.

## **2. Тема заняття: «Розвиток навичок саморегуляції»**

1. Ціль: Вміння учасників сприймати, керувати своїми емоціями та зберігати фокус уваги на собі та своєму стані. Через творчість відчути релаксацію та заспокоєння. За допомогою вправи «Мандала» через вибір фігур, кольорів та деяких елементів – учасник знайомиться з собою, своєю особистістю.

2. Обладнання: Вправа № 1 – аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери.

Ведучий вітає групу учасників, інформує про роботу, яка буде проведена сьогодні на занятті, які вправи будуть виконувати юнаки.

### **Вправа №1: «Мандала»**

1. Ведучий роздає аркуші паперу формату А3 або А4, олівці, фломастери, фарби. Кожен учасник обирає свій інструмент, яким буде виконувати роботу; Звертає увагу, щоб під час роботи, учасники

сконцентрувалися на деталях, кольорах, а також на внутрішніх відчуттях та своєму емоційному стані.

2. Намалюйте коло посередині аркуша;
3. Розширюйте свої мандалу за допомогою різних геометричних фігур, малюнків та інших елементів;
4. Розфарбуйте мандалу; Малюючи спостерігайте за внутрішнім станом. Що ви відчуваєте?
5. Малюйте допоки не відчуєте, що мандала готова.
6. По завершенню поділіться своїми враженнями та відчуттями.
7. Обговоріть з іншими учасниками групи.

Наступна вправа №2: «Глибоке дихання та м'язове розслаблення». Ця вправа допоможе стабілізуватися при відчутті тривожності або стресу, сконцентруватися та відчути стан спокою.

1. Займіть зручну позу;
2. Заплющіть очі та сконцентруйте на своєму диханні;
3. Зробіть декілька вдихів носом та видихів ротом;
4. Дихайте повільно та глибоко;
5. Поступово розслабляйте м'язи, відпускайте напругу з тіла;
6. Продовжуйте так декілька хвилин, зосередьтеся на собі та відчувайте, як ваше тіло розслабляється;
7. По закінченню почніть відчувати свої м'язи, зробіть декілька глибоких видихів та вдихів.
8. Поступово відкривайте очі, відчувайте своє тіло.

По завершенню вправи та заняття поділіться враженнями з учасниками програми, обговоріть свої відчуття.

### **3. Тема заняття: «Розвиток навичок самоспостереження»**

Ціль: Навчити учасників спостерігати за своїми емоціями, емоційним станом, слідкувати за своїми думками та поведінкою.

Обладнання: Для вправи № 1 – аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери. Для Вправи № 2,3 – газети, фотографії, журнали, ножиці, клей

Ведучий починає заняття з вітання групи, питає у кожного учасника про його емоційний стан, розповідає про що сьогодні буде заняття, що будемо робити. Поступово переходимо до **вправи №1: «Малюнок образів»**. Ведучий надає учасникам аркуші паперу А4, фарби, олівці або фломастери.

1. Заплющіть очі, зробіть глибокий вдих та видих;
2. Уявіть собі зручне спокійне місце, де ви відчуваєте себе спокійно та комфортно;
3. Уявіть це місце більш деталізовано, де воно знаходиться, що це за місце, можливо це ліс, а можливо море, або щось інше; уявіть кольори, запахи, температуру, час, текстури, все те, що пов'язане з цим місцем.
4. Що відчуває ваше тіло коли ви відчуваєте себе в цьому місці? Почніть розслабляти м'язи та все тіло.
5. Відкрийте очі, візьміть аркуш паперу, фарби або олівці, намалюйте це місце. Слідкуйте за своїм станом, що ви відчуваєте?

По закінченню ведучий пропонує обговорити учасникам свої малюнки, поділитися відчуттями та переходити до наступної **вправи №2 «Колаж емоцій»**.

Ведучий пропонує взяти аркуш паперу А4, газети, журнали та все, що лежить на столі. Обрати тему для свого колажу емоцій, що учасник хоче виразити на ньому. Пропонує поглянути на матеріали, обрати, що відповідає стану учасника, що відображає його емоції та створити колаж.

По завершенню поділитися своїми відчуттями та роботами з іншими учасниками, обговорити.

Після обговорення ведучий пропонує перейти до наступної вправи №3 «Сюжетна мандрівка». Ця вправа спрямована на розвиток комунікативних навичок. Учасникам групи треба визначитися зі спільною історією або сюжетом, яку вони хочуть розповісти. Головне – визначити головного героя, місце де проходять події, час, пора року, подію та проблему з якою стискається герой.

Поступово кожен з учасників розвиває події історії, додає героїв, конфлікти, проблеми, та інше. Учасники деталізують, розширюють, обговорюють рішення проблем, діляться своїми думками, щоб дійти до остаточного рішення. Завершити історії треба з розв'язуванням проблематики та поданих подій.

По завершенню учасники діляться враженнями від вправи, психолог дає зворотній зв'язок щодо вигаданої історії учасниками, обговорюють детально.

По завершенню заняття психолог цікавиться станом кожного з учасників програми, якщо треба пропонує психологічну допомогу. Учасники діляться враженнями та відчуттями від проведеної роботи.

#### **4. Тема заняття: «Підтримка та профілактика психічного здоров'я»**

Ціль: Проінформувати учасників програми, щодо важливості підтримки свого психічного здоров'я. Надати рекомендації щодо його збереження та профілактики.

Обладнання для Вправи №2: Аркуш паперу, олівці, фарби або фломастери, газети, фотографії, журнали, ножиці, клей.

Заняття розпочинається з привітання учасників групи, психолог запитує, як вони себе почувають, розповідає план дій на сьогодні.

Інформує про те, що зараз буде міні-лекція щодо підтримки та профілактики психічного здоров'я. Розповідає що, самоспостереження, розвиток навичок керування стресом та комунікаційних навичок, підтримка здорового способу життя, все це є запорукою для щасливого життя людини.

Далі пропонує закріпити знання *вправою «Емоційне кольорування»*

Ведучий роздає олівці, фломастери, фарби та аркуші паперу формату А4, пропонує обрати кольори, які відображають їх емоційний стан. Психолог вмикає спокійну музику, учасники починають повільно малювати, дозволяючи вийти своїм емоціям та почуттям на аркуш паперу. Після

закінчення вправи ведучий пропонує обговорити стан учасників, їх відчуття та самопочуття, поділитися враженням з іншими учасниками групи.

Продовженням заняття буде вправа «Стратегії психічного здоров'я»

Ведучий роздає аркуші паперу та ручки. Просить учасників відповісти на поставлені ним питання.

1. Подумайте та напишіть 5 стратегій, які будуть допомагати вам зберегти своє психологічне здоров'я;
2. Запишіть їх;
3. Після завершення поділіться результатами з іншими учасниками групи, обговоріть стратегії інших. Якщо необхідно доповніть, психолог пропонує доповнити особисті стратегії учасників.

По завершенню заняття ведучий підводить підсумки проведених занять, дякує учасникам групи за активну участь. Бажає успіхів, та міцного здоров'я.