

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Конотовська Ольга Василівна

159.9:159.9.072.7

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
СОЦІАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

«053 Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело

О. В. Конотовська

Керівник роботи

Коломієць Тетяна Володимирівна
Кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту КОНОТОВСЬКОЇ Ольги Василівни
допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від «» листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Литвинчук А.І.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

«__» листопада 2024 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти КОНОТОВСЬКА Ольга Василівна захистила

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

ГОЛОЩУК К.В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Конотовська О. В. Соціальні психологічні фактори тривожності у юнацькому віці— Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі презентуються результати дослідження соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці. На теоретичному рівні здійснено аналіз змістової диференціації понять тривоги, тривожності, страху. Визначено феноменологію поняття тривожності з точки зору різних психологічних теорій. З урахуванням аналізу вікових особливостей тривожності побудовано авторську модель соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці. Емпірично доведено наявність достовірних взаємозв'язків між тривожністю та її соціальними (відповідальність) та особистісними (самооцінка) чинниками. На основі результатів проведених теоретичних розвідок та емпіричного дослідження розроблено, обґрунтовано й презентовано авторську програму зниження рівня тривожності юнаків.

Ключові слова: тривога, тривожність, чинники, самооцінка, відповідальність, програма розвитку.

SUMMARY

Konotovska O. Social psychological factors of anxiety in adolescence – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work presents the results of the study of social and psychological factors of anxiety in adolescence. At the theoretical level, an analysis of the content differentiation of the concepts of anxiety, worry, fear was carried out. The phenomenology of the concept of anxiety was determined from

the point of view of various psychological theories. Taking into account the analysis of age-related features of anxiety, an author's model of social and psychological factors of anxiety in adolescence was built. The presence of reliable relationships between anxiety and its social (responsibility) and personal (self-esteem) factors was empirically proven. Based on the results of theoretical explorations and empirical research, an author's program for reducing the level of anxiety in young people was developed, substantiated and presented.

Keywords: anxiety, anxiety, factors, self-esteem, responsibility, development program.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ	9
1.1. Поняття тривоги та тривожності у сучасних психологічних дослідженнях	9
1.2. Психологічний аналіз тривожності з точки зору різних психологічних напрямів.....	14
1.3. Аналіз психологічних відмінностей між поняттями «тривога» та «страх»	18
1.4. Особистісні наслідки тривожності на різних етапах онтогенезу	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	26
2.1. Теоретичне обґрунтування моделі соціально-психологічних чинників психічного тривожності в юнацькому віці	26
2.2. Планування емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності.....	27
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності та її психологічних чинників	32
2.4. Аналіз взаємозв'язків особистісних чинників тривожності	34
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	38
3.1. Методологічні основи програми зниження тривожності в юнацькому віці.....	38
3.2. Організаційні аспекти реалізації програми зниження тривожності в юнацькому віці	41
3.3. Змістове наповнення програми зниження тривожності в юнацькому віці	43
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	49

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Останні десятиліття світ характеризувався досить високим рівнем ритму життя. До жителя мегаполісу почали висуватися високі вимоги. Для адаптації до швидких змін від індивіда потрібна висока соціальна активність і стійкий емоційний стан. Наприклад, багато галузей трудової діяльності пов'язані з нервово-психічним напруженням. Особливо це стосується керівних посад. Прискорений темп життя, посилюючи це напруження, може призвести до емоційних розладів, стресових станів і підвищеного рівня тривоги.

Війна, яка триває вже десять років суттєвим чином додала сучасному українцю приводів для тривоги. А повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році підвищила рівень тривожності в рази. Саме тому дослідження соціально-психологічних чинників тривожності у дорослому віці набуває особливого значення у контексті подальших пошуків шляхів її регуляції та профілактики розвитку тривожних розладів.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники тривожності особистості юнацького віку.

Метою дослідження є вивчення психологічних чинників тривожності в юнацькому віці.

Для досягнення зазначеної мети було визначено наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз з проблеми тривожності у сучасній психологічній літературі.
2. Побудувати теоретичну модель соціально-психологічних чинників тривожності в дорослому віці.
3. Спланувати та провести емпіричне дослідження психологічних чинників тривожності в юнацькому віці.
4. Розробити програму сприяння зниження тривожності юнаків.

Методи дослідження. Для реалізації визначених завдань використовувались теоретичні методи дослідження (індукція, дедукція, аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні методи (методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер), Тест для визначення самооцінки за методикою Р.В. Овчарової).

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням надійного і валідного психодіагностичного інструментарію, кількісним та якісним аналізом емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики за допомогою програми Microsoft Excel.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть використовуватися психологами при роботі з проблемами тривожності, психоедукаційній та профілактичній діяльності, викладачами закладів освіти при підготовці майбутніх психологів, а також усіма, для кого питання тривожності є актуальними.

Апробація отриманих результатів відбувалася на Міжнародній науково-практичній конференції «International Scientific Conference "Science and Global Challenges in the Modern World" (4.11.2024, Leicester, United Kingdom); The 5th International scientific and practical conference “Scientific achievements of contemporary society” (December 5-7, 2024), науково-практичній конференції Поліського національного університету «Студентські наукові читання - 2024» (12.12.2024, м.Житомир), на науково-практичних семінарах кафедри психології.

Публікації: основні результати дослідження відображені у трьох публікаціях:

1. Konotovska O., Kotvitska T., Dmytriieva I., Shevchuk A. The toxic workplace as a factor in the mental health of an individual // The collection includes the proceedings of the International Scientific Conference "Science and Global

Challenges in the Modern World", which took place on 4th November, 2024. Leicester, UK, Pp.133-135.

2. Конотовська О. В., Прокопчук І. М., Шевчук А. Б. Домашнє насильство, як вид деструктивної подружньої взаємодії: теоретичний аналіз проблеми // Scientific achievements of contemporary society. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2024. Pp. 572-578.

3. Конотовська О. В. Теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми тривожності у психології. Студентські наукові читання-2024: Матеріали студентської науково-практичної конференції. Поліський національний університет. Житомир. 2024.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття тривоги та тривожності у сучасних психологічних дослідженнях

У психологічній літературі поняття тривоги є досить дослідженим. Тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з передчуттям проблем, передчуттям небезпеки, які насуваються. Вчені виділяють тривожність не тільки як емоційний стан, але і як стійку особливість особистості. В українській психологічній літературі ця різниця відображена в поняттях «тривога» і «тривожність» відповідно. Останній термін додатково використовується для позначення феномену в цілому.

Тривожність - це індивідуальна характеристика людини, специфічна риса характеру, яка виражається в схильності до надмірного збудження, стані тривоги в ситуаціях, які, з точки зору конкретної людини, сприймаються як такі, що загрожують неприємними переживаннями, невдачами, розчаруванням тощо[6]. Важливо, що йдеться саме про психологічну загрозу, власне таку, яка не обов'язково може бути об'єктивною, а переживатися виключно в межах психологічної реальності конкретної людини. Такими ситуаціями можуть бути потенційні або реальні конфлікти, порівняння себе з тими, хто суб'єктивно сприймається як кращий або собою в кращі періоди життя і т.д.

Тривожність негативно впливає на різні сфери життя: пригнічує когнітивні процеси, сприяє появі деструктивних емоцій, впливає на загальний рівень психологічного благополуччя людини. Важливо, що у ситуації її пролонгації майбутньому може спровокувати розвиток деструктивних особистісних процесів – зниження самооцінки, розвиток ригідності мислення, зниження навчуваності, погіршення уяви та

продуктивності пам'яті. Усе це призводить до того, що розвиток особистості спочатку гальмується, а потім і зупиняється [7].

Тривожність може бути спадковою рисою, яка передається від когось із батьків або інших родичів різного ступеня рідства. Вона є в усіх людей, але залежно від різних об'єктивних та суб'єктивних чинників рівень її розвитку у кожної особистості буде різнитися, що безперечно відобразатиметься на її поведінці.

Підвищений рівень тривожності в дитинстві часто зумовлений відповідним стилем батьківського виховання. Як зауважує Е. Г. Ейдемільер, існує велика ймовірність того, що тривожна дитина виросте у батьків, які будуть виховувати її з переважаючою гіперопікою (надмірна турбота, багато обмежень і заборон, постійні осмикування). Під надмірним контролем у дитини формується невпевненість у собі (оскільки я сам нічого не можу, або роблю щось не правильно, то мені мають сказати, як потрібно і чи це правильно), що поступово позначається на її психологічному здоров'ї[1].

У психологічній літературі термін «тривога» не має єдиного та однозначного визначення. Це пов'язано з тим, що тривога сама по собі неоднозначна і відноситься як до відносно короткочасного стану людини, так і до перманентної якості особистості.

Відносно стійкі, повторювані прояви тривоги поступово стають особистісними якостями. Їх пов'язують з наявністю в людини відповідної риси особистості (так званої особистісної тривожності). Це стійка індивідуальна риса, яка демонструє схильність людини до тривожності і вказує на те, що він має схильність сприймати переважну більшість об'єктивно нейтральних ситуацій як загрозові, реагуючи на кожну з них відповідним чином. Особистісна тривожність активізується за умови сприймання певних подразників, які вважаються небезпечними і пов'язані з конкретними ситуаціями, загрозами престижу, самооцінки і самоповаги людини[6].

Ситуативно нестійкі прояви тривоги називаються ситуативними, і цей вид тривоги називається «ситуативна тривога»[6]. Даний вид тривоги характеризується переживанням негативних емоцій: напруги, хвилювання, тривоги, нервозності, що виникають як індивідуальна реакція на стресову ситуацію і з часом може змінюватися за інтенсивністю та динамічністю.

Психологічний зміст особистісної тривожності у сучасній психологічній літературі передовсім фокусується довкола специфічних переживань певної емоційної модальності, які виникають внаслідок взаємодії потребово-мотиваційної та когнітивної сфер особистості та відображаються на поведінковій сфері. Серед перших науковців, які присвятили свої дослідження питанням тривожності є Ж. Браун, А. Валлон, П. Жанет, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В. М. Мясіщев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І. П. Павлов, Г. Селі, Д. Хебб, П. Фрессе, Р. Шульц, П. Янг, П. М. Якобсон. Серед представників психоаналітичного напрямку, які розглядають тривожність як явище, яке виникає ще в процесі пологів і під впливом зовнішніх факторів набуває подальшого розвитку, відомі імена таких дослідників як Ф. Грінакр, М. Кляйн, К. Майєр, О. Ранк, Г. Салліван, К., А. Фрейд, С. Фрейд, О. Феніхель, Н. Фодор, Е. Фромм, К. Юнг та інші. Подібні погляди на значення тривожності в процесі розвитку особистості, хоча й у негативному контексті щодо соціальних навичок, висловлюють вчені-біхевіористи і представники теорії соціального научіння, такі як І. Блумер, Е. Дюркгейм, П. Джанет, М. Кун, Дж. Мід, Б. Скіннер, Е. Толмен.

На думку Л. Енн, тривожність - це схильність людини відчувати тривогу, як певного емоційного стану [17]. Цей стан характеризується суб'єктивним напруженням, непосидючістю, хвилюючим передчуттям і, якщо звернути увагу на фізіологічний аспект, активізацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає у якості емоційної реакції на стресову ситуацію і з часом може змінюватися за рівнем інтенсивності та динаміки.

На психологічному рівні тривога переживається набором реакцій наступного характеру: напруга, занепокоєння, неспокій, нервозність,

невпевненість, безсилля, невпевненість, невпевненість, невдача, самотність, нездатність приймати рішення [12].

На фізіологічному рівні тривожна реакція проявляється у вигляді: прискореного серцебиття, підвищення частоти дихання, посилення хвилинного кровообігу, підвищення артеріального тиску, підвищення загальної збудливості, зниження порогів чутливості, коли раніше нейтральні подразники набувають негативного емоційного відтінку [12].

Крім того, подібним чином розглядаються характеристики людини як системи, що включає стійкий мотив і фіксовані, звичні форми його застосування в поведінці і діяльності. Тривожність має аналогічний шлях розвитку. Зокрема існує думка, що наявність внутрішнього конфлікту в сфері самосвідомості призводить до незадоволення потреб, напруженості, різноспрямованість яких провокує стан тривоги [19].

В подальшому ця конструкція закріплюється, і стаючи власним утворенням, починає шлях власного розвитку. Володіючи достатньою спонукальною силою, тривожність починає виконувати функції мотивації спілкування, мотивації успіху і т. д.[17].Тобто у особистості змінюються провідні особистісні формації.

Тривога як сигнал про небезпеку акцентує увагу на можливих труднощах, перешкодах на шляху до досягнення поставленої мети. В свою чергу це створює ситуацію необхідності мобілізувати необхідні сили, що забезпечить досягнення найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до реальності (адаптивна тривожність)[19]. У цьому контексті тривога тісно пов'язана з досягненням успіху.

Деякий рівень тривожності є природною і обов'язковою ознакою активної діяльності особистості. У кожного індивіда є власний оптимальний або бажаний рівень тривожності. Його інколи ще називають корисною тривожністю[7]. Оцінка людиною свого стану в зв'язку з цим є важливою складовою самоконтролю і самовиховання. Занадто високий рівень

вважається неадекватними реакціями, які виражаються в загальній дезорганізації поведінки і вчинків.

Індивіди, які належать до категорії «дуже тривожних», бачать у різних ситуаціях загрозу своїй самооцінці та життю. На в цілому звичні й буденні ситуації вони реагують вираженим станом напруги. Відповідно до результатів аналізу наукової літератури з проблем тривожності, повна відсутність тривоги вважається явищем, яке заважає нормальній адаптації так само, як і стійка тривога, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності людини[17].

Існує два основних типи тривожності. Перша - це так звана ситуативна тривога, яка викликана якоюсь певною ситуацією, яка з об'єктивних причин викликає у людини відчуття тривоги та занепокоєння[5]. Такий стан може виникнути у будь-якої людини, яка знаходиться в очікуванні і можливих неприємностей і життєвих труднощів. Таке занепокоєння не тільки абсолютно нормальне, але й має своє позитивне функціональне навантаження. Вона виступає своєрідним мобілізаційним механізмом, що забезпечує серйозний та відповідальний підхід до розв'язання виникаючих проблем.

Другий тип - це так звана особистісна тривожність[5]. Особистісна тривожність - інтегративна якість особистості, яка визначає схильність особистості до систематичного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона проявляється у відчутті впевненості в собі, безпорадності, безсилля перед реальними об'єктивними або уявними (суб'єктивними) зовнішніми або внутрішніми факторами, до яких відносяться реальна небезпека і небезпека для самооцінки, рівень вимог, задоволення базових потреб і т. д. Або сприймаються як такі.

1.2. Психологічний аналіз тривожності з точки зору різних психологічних напрямів

Перед тим, як розпочати аналіз підходів до поняття тривожності з позиції різних наукових підходів варто підкреслити, що в наукових дослідженнях більше уваги приділяється терміну "тривога", ніж терміну "тривожність" [3].

В рамках екзистенціального підходу тривога розглядається як особиста беззахисність, загроза власному існуванню, яка залежить від визнання особистості іншими людьми, оціночного ставлення до неї (А. Камю, Ж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс).

Представники гештальтпсихології трактують тривогу як утруднене дихання при заблокованому збудженні при емоційних реакціях на депресивну ситуацію, наприклад, гештальт-дефіциту (Е. Гуссерль, К. Левін, Ф. Перлз).

Інтерес Зигмунда Фрейда до тривожності проявився, коли він отримав перші результати свого лікування. На основі цього він припустив, що тривога, яку відчують багато його невротичних пацієнтів, є результатом недостатнього вивільнення енергії лібідо[20]. Але набравшись досвіду, Фрейд зрозумів, що таке тлумачення тривоги невірно. 30 років потому він переглянув власну теорію і зробив наступний висновок: тривога є функцією его, і її мета - попередити особистість про небезпеку, що наближається, яку необхідно зустріти або уникнути[3]. Таким чином, тривога дозволяє людині реагувати на загрозову ситуацію адаптивним чином.

На думку К. Д. Спілбергера, тривожність - як стан і тривога - виділяють як рису особистості. Концепція К. Д. Спілбергера знаходиться під впливом психоаналізу, переоцінки впливу батьків на наявність тривожності в дитячому віці, недооцінки ролі соціального фактора [17]. Відмінності в оцінці рівних практичних ситуацій у людей з різним ступенем тривожності обумовлені в першу чергу впливом досвіду і дитинства, а також ставленням

батьків до дитини. Аналогічну точку зору має функціональний підхід до вивчення тривожності.

Особистісну тривожність можна визначити як рису особистості, яка проявляється в постійній тенденції відчувати тривогу в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і в тих, які об'єктивно не мають викликати тривогу. Особистісна тривожність характеризується станом несвідомого страху, відчуттям небезпечної небезпеки і готовністю сприймати будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Людина, схильна до цього стану, постійно насторожена і знаходиться в пригніченому настрої, їй важко контактувати з навколишнім світом. Навколишнє середовище сприймається як вороже і загрозливе [18].

Особиста тривожність - це підвищена схильність до занепокоєння і занепокоєння без особливої причини. Її поява може бути пов'язана з певними змінами в гормональному фоні людського організму, а також з тим, що людина привертає загальну увагу, що для неї є неприємним.

В останні роки в психологічних дослідженнях набуло поширення диференційоване визначення двох видів тривоги: «тривожність характеру» і «ситуативна тривога».

З 1950 року у світовій науковій літературі з'явилося понад п'ять тисяч статей і монографій, присвячених вивченню тривоги як особистого активу і тривоги як стану. З роками ці два поняття поступово зійшлися з назвою «тривога», розділивши при цьому поняття: «реактивна» і «активна», «ситуативна» і «особистісна»[19]. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розмежування ситуативної тривоги та особистісної тривоги, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, що є стійкою характеристикою особистості, а також на розробку методів аналізу тривоги як результату взаємодії індивіда з його оточенням.

На думку Ю. Л. Ханіна, стани тривоги виникають як реакції особистості на певні, здебільшого соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття

несприятливого ставлення до себе, загрози самооцінці, престижу). Навпаки, особиста тривожність як риса, характеристика, схильність показує індивідуальні відмінності в сприйнятливості до дій різних стресорів[10]. Отже, можна зробити висновок щодо наявності відносно стійкої тенденції у людини сприймати загрозу для свого «Я» в різноманітних ситуаціях, що супроводжується посиленням ситуативної тривожності. Така реакція є результатом складної взаємодії когнітивних та емоційних процесів, які активуються у відповідь на сприйняту загрозу. Вона відображає не лише індивідуальні особливості, але й соціокультурні фактори, які визначають способи регуляції емоційних станів у конкретних ситуаціях. Це дозволяє стверджувати, що схильність до посилення тривожності є стабільною реакцією на потенційну небезпеку для самопочуття особистості, що вимагає додаткових корекційних заходів для оптимізації емоційної регуляції.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривога - це психічне явище, яке має три форми:

А) короткочасна емоційна реакція легкого недоречного страху, що впливає на поведінку особистості та її ситуативні рішення;

Б) психічний стан легкого недоречного страху, що впливає на поведінку особистості та її ситуативні рішення;

В) риса особистості, що сприяє індивідуальним проявам станів реакцій і тривоги.

Тривожність - це індивідуальна характеристика людини, риса характеру, яка виражається в схильності до надмірного збудження, стані тривоги в ситуаціях, які, на думку цієї людини, загрожують переживаннями, невдачами, розчаруванням[23].

Важливо зазначити, що йдеться про психологічну загрозу, яка має суб'єктивний характер і не проявляється у вигляді фізичної небезпеки. Такі ситуації можуть включати різного роду конфлікти, порівняння особистості з іншими людьми, які мають певні переваги, або ж конкуренцію з ними, що створює умови для емоційного напруження та підвищення рівня

тривожності. Розглядаючи тривогу або тривожність як емоційний стан чи як більш-менш стійку рису особистості, важливо відзначити, що не має значення, наскільки така тривога є адекватною ситуації; її інтенсивність і стійкість визначаються не тільки зовнішніми факторами, але й індивідуальними психологічними особливостями особистості. Таким чином, навіть у відсутності реальної загрози, психологічна загроза може викликати сильну емоційну реакцію, що формується на основі суб'єктивних оцінок і внутрішніх переживань особи.

З точки зору тривожності, в залежності від джерела тривоги, З. Фройд виокремлює три типи тривожних реакцій:

1. Реалістична тривога — це емоційна реакція на загрозу, що походить із зовнішнього світу, і є дуже подібною до страху. Цей тип тривожності зумовлений реальною небезпекою і здатен послабити здатність індивіда ефективно справлятися з джерелом загрози, оскільки вона може призвести до паралічу волі або зниження здатності до адаптації в ситуації ризику.

2. Невротична тривожність — викликана тиском несвідомого і є реакцією на страх, що неприязні чи соціально неприйнятні імпульси з боку Ід можуть стати свідомими. Внаслідок цього Его втрачає здатність контролювати ці імпульси. Тривога в цьому контексті пов'язана з побоюванням, що здійснення певних дій чи навіть думок може мати серйозні негативні наслідки, що можуть призвести до внутрішнього конфлікту або психологічної дезадаптації.

3. Моральна тривога — це емоційна реакція на загрозу з боку Супер-Его, коли Его відчуває моральний тиск з боку інтерналізованих соціальних норм та ідеалів. Цей тип тривожності виникає, коли Ід прагне виразити непристойні чи заборонені думки або вчинки, на що Супер-Его реагує почуттям провини, сорому або самозвинуваченням. Моральна тривога сприяє розвитку емоційної дезадаптації, обмежуючи особистісну

свободу й ініціативу, коли індивід занадто сильно орієнтується на моральні норми та самооцінку.

Основне завдання тривоги, на думку З.Фройда, полягає в тому, щоб допомогти людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і своєчасно задовольнити їх, що є прийнятним.

На відміну від Зигмунда Фройда, Карен Хорні заперечувала, що тривога - необхідна складова людської психіки. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає через відсутність безпеки в міжособистісних стосунках [4].

Ситуативна і особистісна тривожність проявляється, коли людина опиняється в неприємній для неї ситуації (наприклад, здавання студентом іспиту, якого він з тривогою очікував). У сході й ситуації негативні психологічні стани, тривога накопичуються в людині задовго до появи неприємної ситуації. А особиста тривожність досягає свого максимуму в останні секунди, до прикладу, перед виходом на сцену, чи оголошенням переможця проектних пропозицій тощо. Ситуативна тривога іноді, в залежності від її масштабу, може перерости в невроз.

1.3. Аналіз психологічних відмінностей між поняттями «тривога» та «страх»

Істотні проблеми пов'язані з кореляцією понять «тривога» («тривога») і «страх». Деякі автори наголошують, що вони мають бути чітко диференційовані. Розмежування між явищами тривоги і страху, яке було закладене у вищезгаданих поняттях, вперше чітко сформулював С. К'єркегор на початку 19 століття. Він послідовно розрізняв два типи страху: конкретний страх (Furcht), що виникає як реакція на реальну ідентифіковану загрозу, та невизначений, неусвідомлений страх, який він охарактеризував як тугу (Angst). Туга, на відміну від страху, є більш абстрактним і глибинним станом, що не прив'язаний до конкретної небезпеки, а є

результатом переживання людиною власної невизначеності, безпорадності або навіть безглуздості існування.

До сьогоднішнього часу багато аспектів, що стосуються феноменів тривоги та страху, обговорюються під загальним терміном «страх». Це часто призводить до злиття різних за своєю природою емоційних реакцій, таких як страх, тривога, тривожність та інші, хоча вони мають різну природу і механізми виникнення. Проте, в сучасних психологічних дослідженнях намагаються більше розмежовувати ці поняття, враховуючи їх специфіку та вплив на психічний стан особистості.

. Втім про те, що страх і тривога є різними поняттями говорять чіткі критерії відмінності тривоги і страху, введені у психіатрію Карлом Ясперсом. Згідно з цим критерієм, тривога не пов'язана з будь-яким стимулом, у той час як страх співвідноситься з певним стимулом і об'єктом. Інші автори вважають ці відмінності безглуздими [19].

Серед зарубіжних авторів представники психоаналітичних підходів уперше спробували пояснити природу страху, одним із них був Зигмунд Фройд. Він вважав, що деякі переживання в житті людини, які є болісно болісними або викликають сильне занепокоєння, пішли зі свідомості [20]. З. Фройд вважав, що витіснення засноване на сильному страху. Страх - це емоційний стан, який відповідає тому, що ми відчуваємо, коли стикаємося з реальною або передбачуваною загрозою. Страх дає змогу людині адаптивно реагувати на загрозливі ситуації. Витіснення можна розглядати як основний захисний механізм, що позбавляє людину від хворобливого занепокоєння [20]. Нині немає доказів, які б підтверджували твердження Фрейда про те, що люди використовують це для боротьби з неприємними переживаннями.

На відміну від Зигмунда Фрейда, Карен Хорні не вірила, що страх є необхідною частиною людської психіки, необхідною частиною людської психіки. У її соціокультурній теорії особистості етіологія страху полягає у відсутності безпеки в міжособистісних стосунках [4]. Усе, що руйнує

почуття безпеки дитини в її стосунках із батьками, призводить до основного, фундаментального страху. Це означає, що джерело невротичної поведінки слід шукати в порушених дитячо-батьківських стосунках. Коли дитина відчуває любов, вона приймає себе, вона відчувається в безпеці, вона, ймовірно, буде нормально розвиватися. Якщо дитина не відчувається в безпеці, у неї розвивається ворожість щодо своїх батьків, і ця ворожість, яка в кінцевому підсумку перетворюється на основний страх, спрямована проти всіх.

Альфред Адлер розглядав страх як симптом неврозу у своїй теорії індивідуальної особистості [4]. Він інтерпретував невроз як неоднозначний термін, що охоплює безліч поведінкових розладів. А. Адлер зауважував, що невроз - це природний і логічний розвиток особистості, яка відносно неактивна, егоцентрично прагне до зверхності й тому має відставання в розвитку соціальних інтересів, яке ми постійно спостерігаємо, яке ми постійно спостерігаємо у більш пасивних і розпещених пацієнтів. Люди з неврозом схильні обирати неправильний спосіб життя головним чином тому, що в ранньому дитинстві вони страждали на фізичними недугами або були надмірно захищені, зіпсовані чи відкинуті. У цих умовах діти стають надмірно тривожними, відчуваються невпевнено і розробляють стратегії подолання почуття неповноцінності. Життя невротика наповнене відчуттям постійної загрози самооцінці, невпевненості та підвищеної чутливості.

Деякими дослідниками робилися спроби розкрити концепцію тривогичерез концепцію страху, щоб поєднати ці утворення. Так, згідно з теорії диференційованих емоцій, феномен тривожності складний [19]. Він, як правило, складається зі страху, як домінуючої емоції та інших емоцій (наприклад, гнів, сором, почуття провини та ін.) Набір емоцій від індивіда до індивіда може різнитися, наприклад, страх-вина або страх-сором-вина, страх-страждання, страх-гнів, страх-страждання-гнів, проте, домінуючою емоцією є страх. Так з'явилися думки про те, що тривога - це неопосередкований страх [19].

Найбільш поширена сьогодні точка зору полягає в тому, що страх розглядається як реакція на конкретну, визначену загрозу, а тривога - як переживання розпливчастої, ілюзорної і переважно уявної загрози. Згідно з психометричними та фізіологічними даними, існує як схожість, так і взаємозв'язок між цими змінними. Грей пише проте, що страх включає в себе завантаження захисного механізму, а тривога - готується завантажити захисний механізм [19].

Згідно з іншою точкою зору, страх виникає у людини тоді, коли існує реальна загроза її вітальності, коли небезпека стосується цілісності або існування людини як живої істоти, зокрема її фізичного тіла. Страх, таким чином, є емоційною реакцією на конкретну, об'єктивно сприйняту загрозу, яка безпосередньо ставить під сумнів фізичне благополуччя індивіда. Натомість тривога виникає тоді, коли небезпека має соціальний або особистісний характер, загрожуючи цінностям людини, її самооцінці, відносинам з іншими людьми або становищу в соціумі. Тривога, таким чином, є більш абстрактним і психологічним феноменом, який пов'язаний із переживанням можливих загроз для «Я» людини, її соціальної ідентичності та внутрішнього світу.

У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, тоді як тривога вважається складним емоційним утворенням, що формуються на основі страху, часто в поєднанні з іншими базовими емоціями, такими як сумнів, неспокій чи очікування невизначеного. Хоча обидва ці стани є адекватними реакціями на небезпеку, у випадку зі страхом небезпека є очевидною, об'єктивною і безпосередньо відчутною. Тоді як у разі тривоги загроза не є чітко визначеною і часто прихована, вона має більш суб'єктивний характер і залежить від особистих переживань і значення ситуації для конкретної людини. Іншими словами, інтенсивність тривоги пропорційна тому, наскільки важливою та значущою є дана ситуація для індивіда, її здатність впливати на емоційну стабільність і психологічну рівновагу людини.

1.4. Особистісні наслідки тривожності на різних етапах онтогенезу

На сьогоднішній день є небагато досліджень впливу тривожності на особистісний розвиток, хоча вперше це було відзначено С.К'єркегором, який вважав тривогу головним визначальним фактором в історії життя людини. Пізніше ця точка зору отримала розвиток у філософських працях екзистенціалістів і психоаналітичних дослідженнях.

Сучасні уявлення про вплив тривожності на розвиток особистості в основному засновані на даних клінічних випробувань, отриманих на даних граничних розладів. Зокрема йдеться про депресію та тривожний розлад.

Тривога і депресія мають схожі симптоми, хоча вони являють собою різні феномени. Відмінності між страхом, тривогою і депресією можна висловити такою формулою [12]:

- "відбувається щось жахливе, і я повинен зробити щось, щоб зупинити це" (людина в страху);
- "може трапитися щось жахливе; можливо, я не готовий битися, але, принаймні, я маю спробувати" (людина стурбована);
- "може трапитися щось жахливе; я не можу впоратися з цим, тому я навіть не буду намагатися (людина в депресії).

Під час пояснення основних відмінностей між тривогою і депресією дослідники вважають, що основною відмінністю між ними є типдії. Депресія означає відсутність активних спроб боротися зі стресом, а тривога передбачає спроби активної боротьби. Тут властивий страху психологічний чинник підвищеної збудливості можна розглядати активацію фізіологічних процесів, необхідних для активної боротьби зі стресом.

Для наступного аналізу необхідно чітко встановити відмінність між тривогою і страхом, з одного боку, і тривогою і депресією, з іншого.

Часто тривожність розглядається як форма адаптації до гострого або хронічного стресу. Наявність тривожності також пов'язано з підвищенням поведінкової активності, зміною характеру поведінки або активізацією механізмів інтрапсихічної адаптації, а зниження інтенсивності тривоги сприймається як свідчення адекватності і адекватності застосовуваних поведінкових форм і відновлення раніше порушеної адаптації [2].

Однак тривога має особистісну обумовленість і за напрямком, в якому вона проявляється, може виконувати як захисну, мобілізуючу, так і дезорганізуючу функції. Наприклад, коли рівень тривожності недостатній для ситуації, відбувається перевантаження регуляторних механізмів, що зазвичай призводить до погіршення регуляції поведінки, і поведінка людини не відповідає ситуації.

Зазвичай тривога, а не страх, є реакцією на уявну, незвичну загрозу. В основі тривожності завжди лежать внутрішні конфлікти людини. Тривожність також характеризується подовженням, тобто має тенденцію до розтягування в часі, з постійним повторенням або послідовністю [5].

Рівень і характер прояву фізіологічних показників в стані тривоги - суб'єктивне явище, яке залежить від особистісних особливостей особистості.

Оскільки в дитинстві людина має дві основні потреби: потреба в задоволенні і потреба в безпеці, а задоволення включає в себе всі біологічні потреби: їжу, сон і т.д., то головною потребою в розвитку дитини є потреба в безпеці. Цю потребу повністю мають задовольняти батьки дитини, і якщо потреба реалізована - то формується здорова особистість. Якщо батьки не задовольняють цю потребу, у дитини розвивається базальна ворожість. В даному випадку дитина опиняється в скрутному становищі: вона залежить від батьків і при цьому ображена на них. Тому, щоб вижити, дитина пригнічує свої негативні почуття до батьків [15].

Відповідно до теорії, дитина переживає однакові негативні переживання ворожості до інших людей, як в дитинстві і у вже дорослому віці. Таким чином, у дитини розвивається базальна тривожність, почуття

самотності і безпорадності перед потенційно небезпечним світом. У більш пізньому віці, щоб компенсувати базальну тривогу, людина звертається до різних захисних стратегій, які називаються невротичними потребами. Серед них: потреба в любові і схваленні, чіткі обмеження, потреба у владі, експлуатація інших, потурання своїм бажанням, незалежності і незалежності, потреба в соціальному визнанні і т.д. Ці потреби є загальними для всіх людей, але здорова людина не фіксує одну з них і гнучко задовольняє їх, чого не може зробити невротик, який фіксує одну потребу.

Для розробки загальної теорії тривоги, появи особистісних якостей потрібно виявити і проаналізувати функції тривоги. Функціональний підхід дозволяє розглядати стан тривоги не тільки як ряд реакцій, що характеризують стан, але і як суб'єктивний фактор, що впливає на динаміку ходу діяльності[11].

Будь-яке занепокоєння негативно позначається на психологічному стані людини, тому не зайвим буде діагностувати і поліпшити особисту тривожність.

Незважаючи на суб'єктивну рівнозначність переживання обґрунтованої та необґрунтованої тривоги, об'єктивно ці стани демонструють значну диференціацію. Переживання тривоги в об'єктивно тривожній ситуації є нормальним, адаптивним механізмом, що свідчить про адекватне сприйняття дійсності, ефективну соціалізацію та зріле формування особистості. Такий досвід не є патологічним і не вказує на наявність тривожності як особистісної риси.

На противагу цьому, переживання тривоги без об'єктивних підстав свідчить про спотворення сприйняття дійсності та порушення адекватних взаємин з навколишнім світом. У цьому випадку тривожність виступає як патологічна особливість особистості, що проявляється у неадекватній реакції на подразники.

Тривожність може стати значною перешкодою на шляху до професійної реалізації та саморозвитку особистості. Однак, з іншого боку,

певний рівень тривоги може виступати як мотиваційний фактор, що стимулює досягнення успіху.

Тривожність є ключовим фактором, що зумовлює зміни психічного стану та поведінки, як адаптивних, так і неадекватних, викликаних психічним напруженням. Вона запускає механізми психологічного захисту особистості, спрямовані на збереження психічного рівноваги.

Висновки до розділу 1

Зазвичай дослідники визначають тривогу як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого у свідомості людини, а страх розглядається як імовірнісний досвід невдачі. Водночас, тривога не пов'язана з будь-яким стимулом, у той час як страх співвідноситься з певним стимулом і об'єктом

Тривога має особистісну обумовленість і за напрямком, в якому вона проявляється, може виконувати як захисну, мобілізуючу, так і дезорганізуючу функції.

Тривожність є основою змін психічного стану і поведінки (адаптивних і неадекватних), викликаних психічним напруженням, і запускає механізми психологічного захисту особистості.

РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Теоретичне обґрунтування моделі соціально-психологічних чинників психічного тривожності в юнацькому віці

Проведений теоретичний аналіз підходів до проблеми тривожності у психології дозволив побудувати авторську теоретичну модель соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці.

Зокрема, було виділено три групи чинників: індивідуальні, особистісні, соціальні.

До індивідуальних віднесено вік, психологічну стать (гендерну приналежність), рівень освіти. Дослідження показали, що діти, а також люди у віці мають вищий рівень тривожності, порівняно з молодими людьми. Так само, фемінні, є більш тривожними, порівняно з маскулінними. Натомість люди, які мають вищий рівень освіти, маючи розвинене критичне мислення, є менш тривожними, порівняно за осіб, чий рівень освіти є нижчим.

До особистісних – особливості самоставлення, рівень перфекціонізму, афіліація. Зокрема, якщо людина схильна недооцінювати себе, не вірити у власні сили, але бути надто вимогливою до себе, прагнути бути оціненою соціальним оточенням, то усе це сприятиме розвитку тривожного стану.

До соціальних – наявність осіб, за яких несеться відповідальність, соціальна підтримка, соціальна самореалізація. Так, якщо людина несе відповідальність не лише за себе та власне життя, а й інших (дітей, батьків, інших осіб), то це сприяє підвищенню рівня тривожності. Наявність же підтримуючого соціального оточення навпаки, здатне її знизити. І чим більшим є рівень соціальної самореалізованості особистості, тим меншим є рівень її тривожності.

Дана модель представлена на рис. 1.



Рис. 1. Теоретична модель соціально-психологічних чинників особистісної тривожності.

Оскільки дана модель побудована виключно в результаті узагальнення наших теоретичних розвідок, то вона потребує подальшої емпіричної перевірки.

2.2. Планування емпіричного дослідження психологічних чинників тривожності

Для емпіричної перевірки теоретичної моделі соціально-психологічних чинників особистісної тривожності було сплановано емпіричне дослідження.

Дослідження тривожності доволі непростий процес. Зазвичай для дослідження тривожності використовують комплексно методи спостереження (особливо важливим тут постають невербальні прояви тривожності: різкі рухи, поза, нав'язливі дії, які покликані маскувати

тривожність), різні види анкетування або спрямованої бесіди, які дають змогу досліджуваним самостійно розповісти про симптоми тривожності, які їх непокоять, а також використовуються стандартизовані методики. До методик, які найчастіше використовуються для діагностики тривожності можна віднести методику діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна. Шкали тривоги і тривожності Спілбергера - являють собою групу особистісних опитувальників, розроблених Ч.Д. Спілбергером в 1966-1973 рр. Згідно з теоретичною концепцією Ч. Д. Спілбергера, необхідно чітко диференціювати поняття тривоги як психічного стану та тривожності як стабільної властивості особистості. Описана методика є надійним і дієвим інструментом для самооцінки рівня тривожності в конкретний момент часу, що дозволяє оцінити як реактивну тривожність, що проявляється в стані актуального переживання тривоги, так і особистісну тривожність, яка є стійкою характеристикою індивіда. Особистісна тривожність відзначається схильністю індивіда сприймати різні ситуації як потенційно загрозливі, що супроводжується відповідною емоційною реакцією у вигляді тривоги. У свою чергу, реактивна тривожність виявляється через емоційне напруження, неспокій, нервозність і інші прояви тимчасового стресу.

Високий рівень реактивної тривожності може спричиняти значні порушення когнітивних функцій, зокрема, уваги, а також іноді призводити до дисфункцій в дрібній моторній координації. Натомість, підвищений рівень особистісної тривожності має стійкий негативний кореляційний зв'язок з наявністю невротичних конфліктів, емоційними та невротичними розладами, а також психосоматичними захворюваннями. Однак, важливо зазначити, що тривожність сама по собі не є відразу негативною характеристикою; вона може відігравати функціональну роль у процесах адаптації та мотивації, коли її рівень знаходиться в межах оптимального діапазону, що сприяє підтримці психічної та фізичної стійкості індивіда.

Дослідження тривожності як аксіологічної та когнітивно-емоційної характеристики особистості має особливе значення, оскільки цей психічний феномен є визначальним фактором, що регулює багато аспектів поведінкових реакцій суб'єкта. Тривожність на певному рівні є природною й необхідною складовою активної діяльності особистості, оскільки вона відіграє роль мотиваційного механізму, що забезпечує адаптацію до умов зовнішнього середовища та сприяє ефективному подоланню перешкод. Водночас, для кожної індивідуальності характерний специфічний оптимальний рівень тривожності, що може бути охарактеризований як "позитивна" або "корисна тривожність", яка стимулює продуктивну активність, не викликаючи при цьому дезорганізації психічного стану. Визначення та усвідомлення власного рівня тривожності індивідом є важливим етапом розвитку саморегуляції, оскільки цей процес включає в себе компоненти самоконтролю та самовиховання, що формуються в ході особистісної рефлексії та психологічної інтроспекції.

Процедура проведення емпіричного дослідження полягала в послідовному представленні піддослідним набору методів. Потім проводилася якісна і кількісна обробка статистичних даних, аналізувалися результати і на їх основі робилися висновки.

Вибірку підлітків складають 14 юнаків і 26 юнок.

Досліджувана група представлена 40 особами юнацького віку (17-23 роки).

Вибір такої вибірки досліджуваних не випадковий, цей віковий діапазон був обраний у зв'язку з тим, що юнацький вік є одним з найскладніших періодів в онтогенезі людини. У цей період відбулася остаточне становлення раніше сформованих психологічних структур, з'явилися новіутворення, відбувається завершальна фаза формування моральних уявлень і соціальних установок. У зв'язку з цим актуальними є формування самосвідомості юнака на основі внутрішніх критеріїв, а також корекція самооцінки і рефлексія. Тривожність, яка може стати на заваді

адекватної самооцінки на найбільш вразливому етапі становлення – в юнацькому віці – призводить до різних негативних змін особистості, впливає на характер спілкування, взаємодії з іншими людьми, стає непереборним бар'єром між потенційними можливостями особистості та їх реалізацією [3, с. 51].

Опис методів і прийомів дослідження.

– Метод «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер). Методика, розроблена Дж. Роттером, дозволяє виявити спрямованість особистості на зовнішні чи внутрішні стимули, що визначає її локус контролю. У випадку зовнішнього локусу контролю, індивіди схильні вважати свої невдачі результатом випадкових обставин, невігідних ситуацій або впливу інших людей, тоді як у випадку внутрішнього локусу контролю вони переконані, що їхні успіхи або невдачі є наслідком їхніх власних дій, компетентності, здібностей та цілеспрямованості. Ті, хто має внутрішній локус контролю, зазвичай більш схильні до осмислення власної поведінки, мають меншу залежність від зовнішнього тиску, сильніше реагують на загрози втрати особистої свободи, активно шукають необхідну інформацію для прийняття рішень і виявляють вищий рівень самовпевненості. Методика складається з 29 тверджень, для кожного з яких респондент має вибрати один із двох варіантів відповіді: «а» або «б».

– Тест для визначення рівня самооцінки за методикою Р.В. Овчарової. Методика Р.В. Овчарової дозволяє оцінити рівень самооцінки шляхом відповіді на 16 запитань. У кожному з них є три можливі варіанти відповіді: «так», «ні» або «важко сказати», причому останній варіант рекомендується вибирати лише в разі крайньої необхідності. За кожну позитивну відповідь респондент отримує 2 бали, за варіант «важко сказати» — 1 бал, а за відповідь «ні» бали не нараховуються. Для визначення результату необхідно підсумувати отримані бали, що дасть можливість оцінити рівень самооцінки:

– 24–32 бали — високий рівень самооцінки;

- 12–24 бали — середній рівень;
- 0–12 балів — низький рівень..

2. Метод «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж. Роттер).

Методика дає можливість виявити спрямованість особистості на зовнішні (зовнішні) або внутрішні (внутрішні) подразники. При зовнішніх люди переконані, що їх невдачі – це результа тневдач, випадковостей, негативного впливу інших людей. При внутрішніх - переконані, що їх успіхи або невдачі невинні і залежать від власної компетентності, здібностей, цілеспрямованості, тобто від них самих. Вони більш схильні до осмислення своєї поведінки і, на відміну від зовнішніх, менш схильні підкорятися тиску інших людей, сильніше реагують на втрату особистої свободи, активніше шукають інформацію, необхідну для прийняття рішення, більш впевнені в собі. Метод складається з 29 тверджень, для кожного з яких потрібно вибрати варіант відповіді «а» або «б».

3. Тест для визначення рівня самооцінки за методикою Р.В. Овчарової.

Для визначення рівня самооцінки учневі пропонується відповісти на 16 питань. У кожному з них можливі 3 варіанти: «так», «ні» або «важко сказати». Останні варто вибирати тільки в крайніх випадках. За кожен позитивну відповідь випробуваний отримує 2 бали, а за відповідь «важко сказати» - 1 бал. У разі заперечення будь-якого з тверджень - досліджуваний не отримує за це жодного балу. Визначити результат допоможе загальна сума отриманих балів: – 24-32 бали – високий рівень самооцінки;

- 12-24 бали – середній; – 0-12 балів – низький.

Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS версії 22.0. Для виявлення взаємозв'язку між тривожністю і відповідальністю особистості старшокласника і його самооцінкою був застосований критерій Спірмена.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності та її психологічних чинників

Результати діагностики оцінка ситуативної та особистісної тривожності К.Д. Спілбергером, Л. Ханіним представлені нижче на рисунку 1.

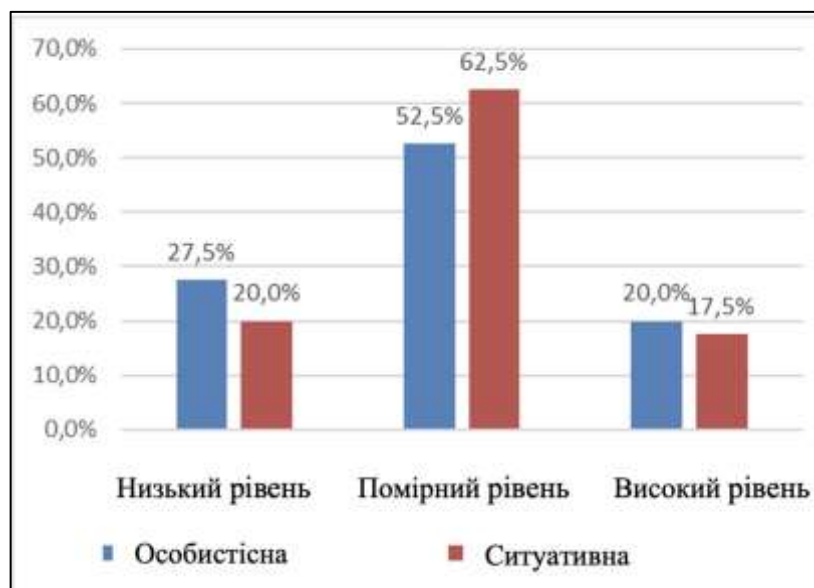


Рис.2. Вираженість особистісної та ситуативної тривожності у юнаків

Як бачимо, досліджувані юнаки мають особистісну та ситуативну тривожність. Високий рівень особистісної тривожності проявляється у 20% студентів (8 осіб), середній рівень – у 52,5% студентів (21 особа), низький рівень – у 27,5% студентів (11 осіб).

Результати показують, що переважна більшість досліджуваних юнаків мають помірний і високий рівень, тому очевидно часто сприймають багато ситуацій як загрозові, і відчують в цих ситуаціях стан сильної тривожності. Висока особистісна тривожність може бути причиною невротичних конфліктів, емоційного зриву і психосоматичних захворювань.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 17,5% досліджуваних, середній рівень – у 62,5%, низький рівень – у 20% респондентів. Юнаки з низьким і середнім рівнем ситуативної тривожності

переживають стан, що який супроводжується пережитою напругою, занепокоєнням, імпульсивністю, знервованістю. Даний стан є наслідком емоційної реакції на перебування у стресовій ситуації і з часом може бути різним за інтенсивністю і динамічністю.

Результати методу «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттери представлені нижче на рисунку 3.

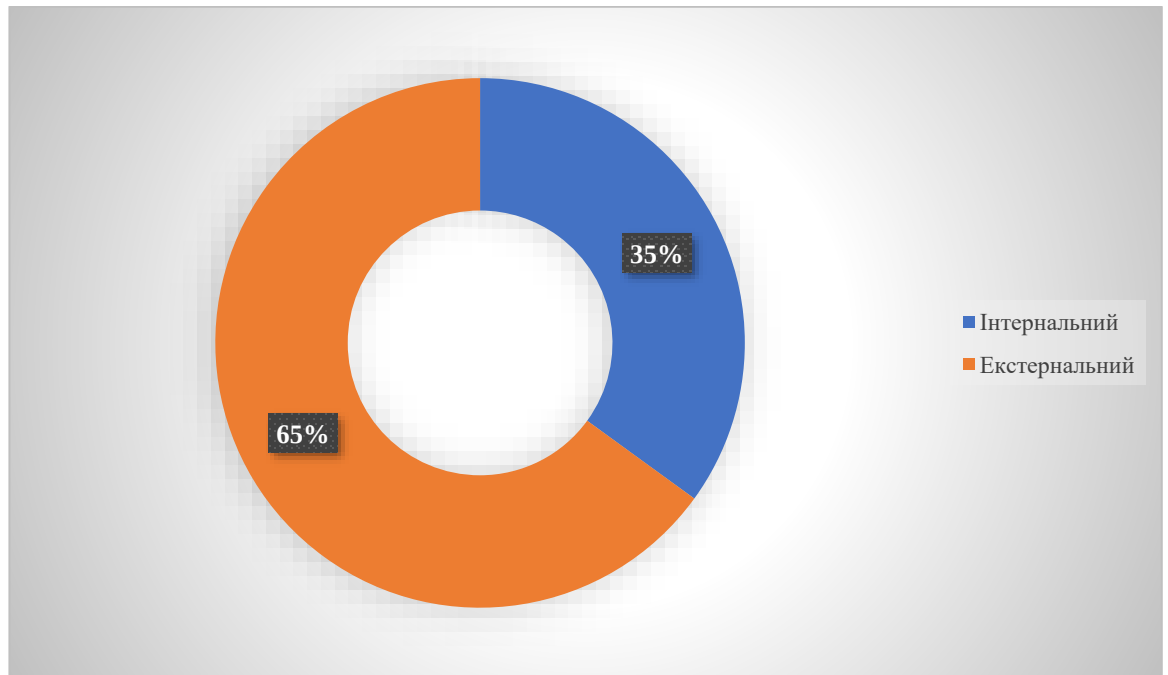


Рис.3.Локус контролю досліджуваних юнаків

З ілюстрації видно, що 65% юнаків мають зовнішню спрямованість особистості, 35% мають внутрішню спрямованість особистості. Тобто більшість досліджуваних схильні перекладати відповідальність за події на зовнішні чинники, лише чверть усієї вибірки бере на себе відповідальність за події. Таким чином, в залежності від життєвих ситуацій у юнаків можуть проявлятися як внутрішні типи покладання відповідальності, так і зовнішні види перекладання відповідальності.

Узагальнені результати дослідження самооцінки за допомогою Тесту на визначення самооцінки(Р.В. Овчарової) представлені у вигляді діаграми на рисунку 3.

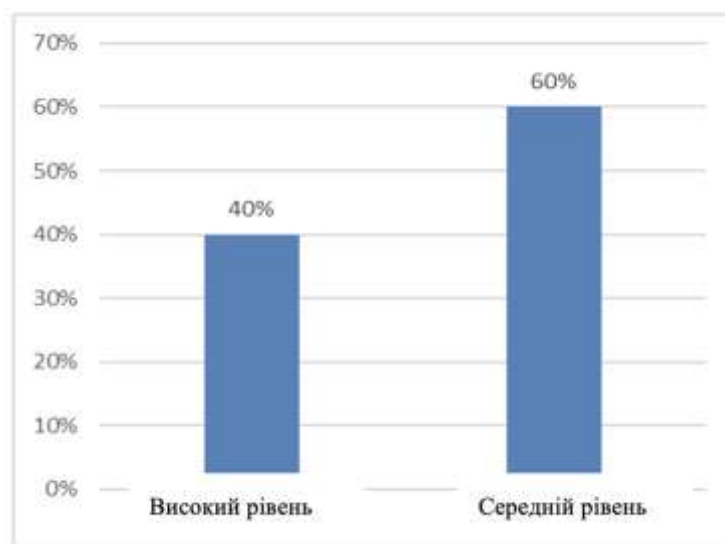


Рисунок 3 – Рівні самооцінки особистості старшокласників

Результати дослідження показують, що 60% усіх досліджуваних мають середній рівень самооцінки, тобто досліджувані вважають себе, знають свої слабкі сторони, які потрібно розвивати, звертаються за допомогою до інших і готові допомогти, не бояться здатися необізнаними в будь-якому питанні.

Високий рівень самооцінки був виявлений у 40% досліджуваних юнаків. Учні з високим рівнем самооцінки не сприймають критики з боку оточуючих, їх дратує чужа думка, вони мають почуття переваги над іншими, вважають себе правими у всьому, відкидають підтримку і допомогу, звинувачують інших у своїх невдачах і негараздах.

Низького рівня самооцінки у досліджуваних юнаків виявлено не було.

Отже, ми бачимо, що для представників юнацького віку в цілому характерний середній рівень самооцінки.

2.4. Аналіз взаємозв'язків особистісних чинників тривожності

Для встановлення зв'язку між тривожністю і відповідальністю людини і його самооцінкою використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 1

Матриця взаємозв'язку між показниками тривожності та відповідальності особистості старшокласників та їх самооцінкою (за допомогою рангової кореляції Спірмена)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Інтернальний локус контролю	-0,392*	0,262
Екстернальний локус контролю	0,384*	0,024
Самооцінка	0,035	0,454*

Примітка:**. Кореляція достовірна на рівні 0,01; *. Кореляція достовірна на рівні 0,05.

Так як вибірка невелика, отримані дані піддавалися якісному аналізу.

Показник «Рівень самооцінки» безпосередньо пов'язаний з показником «Особистісної тривожності» ($r=0,454$; $p\leq 0,05$). Це означає, що чим більше юнаки не сприймають критику з боку оточуючих, дратуються чужою думкою, відкидають підтримку і допомогу і звинувачують інших у своїх невдачах і нещастях, тим більше учні схильні перекладати відповідальність за поточні події на зовнішні чинники.

Ситуативна тривожність знаходиться у оберненому взаємозв'язку з відповідальністю (інтернальний локус контролю) ($r=-0,392$; $p\leq 0,05$). Тобто, чим вищим є рівень відповідальності юнаків, тим нижчим є у них рівень ситуативної тривожності. І навпаки, чим вищим є рівень екстернальності, тим вищою буде ситуативна тривожність. Очевидно, що прагнучи перекласти відповідальність за життєві події та обставини на інших юнаків виникає ситуативна невизначеність (оскільки суб'єктивно все залежить не від них), що проявляється у вигляді напруги, тривоги, занепокоєння, нервозності. І навпаки, будучи відповідальною та впевненою в собі особа юнацького віку меншою мірою схильна відчувати тривожність, оскільки

розраховує тільки на власні сили і можливості, адекватно оцінюючи їх при цьому.

Отже, можна зробити висновок, що в результаті проведеного дослідження було виявлено значущі взаємозв'язки міжособистісною тривожністю, відповідальністю (інтернальний локус контролю) та самооцінкою.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного теоретичного аналізу підходів до проблеми тривожності було побудовано авторську модель соціально-психологічних чинників тривожності. Зокрема, було виділено три групи чинників: індивідуальні, особистісні, соціальні. Для кожної з них визначено показники, які можуть впливати на рівень тривожності особистості дорослого віку.

Для емпіричної перевірки запропонованої теоретичної моделі сплановано емпіричне дослідження. комплекс психодіагностичних методик для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що досліджувані юнаки мають високий, середній та низький рівень особистісної та ситуативної тривожності. Досліджувані із середнім і високим рівнем часто сприймають багато ситуацій як загрозливі, і відчують у цих ситуаціях стан сильної тривоги, переживають стан, для якого є характерним суб'єктивне переживання емоцій, що супроводжуються відчуттям напруги, занепокоєння, занепокоєнням, нервозністю, які виникають у відповідь на перебування у стресовій ситуації і з часом може різнитися за рівнем інтенсивності та динамічності. Висока особистісна тривожність може бути причиною невротичних конфліктів, емоційного зриву і психосоматичних захворювань.

Більшість юнаків схильні перекладати відповідальність за події на зовнішні чинники, лише чверть учнів бере на себе відповідальність за події;

Досліджувані представники юнацького віку мають середній рівень самооцінки, тобто вони поважають себе, знають свої слабкі сторони, які потрібно розвивати, звертаються за допомогою до інших і готові допомогти, не бояться здатися необізнаними в будь-якому питанні. Досліджувані з високим рівнем самооцінки не сприймають критики з боку оточуючих, їх дратує чужа думка, вони мають почуття переваги над іншими, вважають себе правими у всьому, відкидають підтримку і допомогу, звинувачують інших у своїх невдачах і негараздах. Низький рівень самооцінки не виявлено.

Застосування кореляційного аналізу дозволило виявлено значущі взаємозв'язки міжособистісною тривожністю, відповідальністю (інтернальний локус контролю) та самооцінкою.

Таким чином емпірично доведено взаємозв'язки між тривожністю та її соціальними (відповідальність) та особистісними (самооцінка) чинниками. Індивідуальні чинники не виявляється можливим перевірити в силу їх великої варіативності.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Методологічні основи програми зниження тривожності в юнацькому віці

Відчуття перманентної нестабільності та тотальної незахищеності, емоційний дискомфорт, що виникає в умовах жорстоких соціальних реалій сучасного суспільства, а також невідповідність між рівнем самооцінки індивіда і його прагненнями — усе це виступає як детермінанти, що значною мірою впливають на формування тривожності як стабільної особистісної якості. Тривожність є однією з характерних проблем, з якими стикається індивід у сучасному соціокультурному контексті, і наразі спостерігається тенденція до зростання кількості людей, що переживають підвищену занепокоєність, невпевненість у собі та емоційну нестабільність.

Особливу значущість цей феномен набуває на етапі становлення особистості, коли динаміка розвитку тривожності стає найгострішою. Цей період розвитку психічної ідентичності супроводжується низкою психологічних трансформацій, у межах яких тривожність може закріпитися як стійка риса особистості. Важливими факторами, що сприяють цьому процесу, є прагнення до самоактуалізації, критичне осмислення навколишнього середовища, а також формування образу «Я» та «внутрішньої позиції» особистості, що в свою чергу створюють умови для розвитку тривожних переживань.

У таких ситуаціях індивід постійно опиняється в умовах емоційного дискомфорту, що веде до фрустрації його емоційної сфери, викликаючи відповідні негативні переживання, які і сприяють посиленню тривожності. Тривожність у цьому контексті можна розглядати як адаптаційну реакцію на потенційні чи реальні загрози, що супроводжується переживаннями занепокоєння, невизначеності та страху, і в довгостроковій перспективі

може стати інтегральною складовою особистісної структури, зокрема, у процесі саморегуляції емоційного стану та міжособистісних взаємодій.

Актуальність цієї розробки зумовлена нагальною потребою у створенні спеціалізованої корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на роботу з особами, що переживають тривожність. Враховуючи зростаючі соціальні та психологічні виклики сучасного світу, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеності та емоційної нестабільності, питання ефективної корекції тривожних станів стає надзвичайно важливим. Наявність виражених тривожних розладів, що проявляються як постійне занепокоєння, страхи та інші патологічні емоційні реакції, вимагає впровадження системних і цілеспрямованих підходів, здатних змінювати не лише поверхневі прояви тривожності, але й основні психологічні механізми її підтримки.

Проблема тривожності в сучасній психології набуває все більшої актуальності в контексті динамічних змін суспільства. Зростання інформаційного шуму, посилення соціальних напружень та повсякденні виклики суттєво впливають на емоційний стан людини, сприяючи розвитку тривожності. Цей феномен все частіше розглядається як один з ключових чинників, що формують особистість у сучасних умовах.

У вітчизняній та зарубіжній психології тривожність традиційно вивчається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози (Ізард, 1980; Левітов, 1969; Сарасон, 1975). Водночас, сучасні дослідження все більше уваги приділяють тривожності як стійкій особистісній характеристиці, що впливає на сприйняття дійсності та поведінку індивіда (Кеттел, 1976; Спілбергер, 1980; Роджерс, 1951).

Сучасні дослідження охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з тривожністю: її джерела (Аткінсон, Ранк), взаємозв'язок з мотивацією (Дашкевич, Прихожан), а також вікові та індивідуальні особливості прояву (Захарова, Кочубей).

На сучасному етапі розвитку психологічної практики широко застосовуються програми зниження тривожності на різних вікових етапах. Враховуючи змінність психологічних потреб та специфіку розвитку на кожному етапі життя, ці програми включають різноманітні підходи та методики, адаптовані до вікових особливостей.

У дитячому віці програми зниження тривожності зазвичай зосереджені на розвитку емоційної грамотності та навичок саморегуляції. Діти часто стикаються з тривожністю, пов'язаною з соціальними ситуаціями, розлукою з батьками або страхами, пов'язаними з невідомим. Техніки, що використовуються в таких програмах, включають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), арт-терапію, ігрові методи та методи релаксації, які дозволяють дітям виражати свої емоції та знижувати рівень тривожності через творче самовираження.

У підлітковому віці програми корекції рівня тривожності часто спрямовані на роботу з самооцінкою, соціальними навичками та управлінням стресом. Враховуючи високий рівень емоційної лабільності та схильність до екстернальних стресорів, таких як навчальні труднощі, міжособистісні конфлікти або соціальний тиск, важливими є методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги з розвитку комунікативних навичок, а також програми, що включають елементи групової підтримки. Вони сприяють формуванню більш адаптивних стратегій подолання тривожності, зокрема через зміцнення внутрішньої опори та відповідальності.

У дорослому віці акцент на зниженні тривожності включає психотерапевтичні методи, такі як КПТ, майндфулнес та медитаційні практики. Програми цього віку зазвичай орієнтовані на більш глибокі аспекти саморозуміння, самоприйняття та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу та тривоги, пов'язаних з кар'єрними чи особистісними проблемами. Більше того, для дорослих часто використовуються програми,

спрямовані на управління тривожністю в умовах роботи та життя в умовах високих вимог і постійних змін.

Попередні теоретичні та емпіричні розвідки та аналіз цих даних показали, що корекційну роботу з тривожними юнаками доцільно проводити у наступних напрямках :

- щодо підвищення самооцінки;
- розвитку відповідальності (балансування інтернального та екстернального локусу контролю)
- з опанування способам зняття м'язові та емоційної напруги;
- з відпрацювання навичок володіння собою у ситуаціях, емоційного навантаження.

Отже, корекційно-розвивальна спрямованість цієї програми обумовлена ретельним доббором ігор та вправ, що орієнтовані на розвиток емоційної стабільності та психологічної адаптації індивіда. Програма сприяє підвищенню самооцінки, що є важливим компонентом для зниження рівня тривожності та розвитку впевненості у власних силах. Вона також спрямована на розширення та збагачення навичок ефективного спілкування з різновіковими категоріями людей, що допомагає покращити міжособистісну взаємодію. Крім того, важливою складовою є розвиток адекватного ставлення до оцінок і думок оточуючих, що дозволяє зменшити вразливість до соціального впливу і знижує рівень тривоги.

3.2. Організаційні аспекти реалізації програми зниження тривожності в юнацькому віці

Дану програму доцільно використовувати для осіб юнацького віку, у яких виявлено рівень тривожності, що перевищує норму.

Заняття проводяться в окремому приміщенні, що передбачає як індивідуальний, так і груповий формат роботи. Обладнання, що використовується: кольоровий папір, олівці, канцелярське приладдя.

Для досягнення максимальної ефективності корекційно-розвивальної програми важливо, щоб корекційний процес мав комплексний характер і здійснювався за умови наявності внутрішньої мотивації до змін, оскільки саме мотивація виступає як рушійна сила для трансформації особистісних якостей учасників. При структурованні занять необхідно враховувати вікові особливості учасників програми, що передбачає особливу увагу до вправ, котрі стимулюють комунікацію, самовираження та активну участь у колективних формах діяльності. У межах програми кожен юнак отримує можливість продемонструвати свої найкращі особистісні риси та досягти успіху в процесі взаємодії, оскільки запропонований спектр завдань дозволяє кожному виявити свої сильні сторони, підвищуючи тим самим рівень самосприйняття і соціальної впевненості. В рамках програми використовуються різноманітні методи, такі як ігрова діяльність, тренінгові вправи, малюнкова терапія та казкотерапія, що сприяють зниженню рівня тривожності через емоційне розвантаження, підвищення самооцінки та розвиток навичок спілкування, а також передбачають розробку індивідуальних моделей поведінки в значущих, зокрема оцінювальних ситуаціях, що дозволяє зміцнити внутрішню психологічну стійкість. Для забезпечення оптимального впливу на особистісний розвиток учасників необхідно дотримуватися кількох важливих умов, серед яких — обережне оцінювання результатів діяльності кожного юнака, а також створення в групі клімату безумовного прийняття, що сприяє емоційному комфорту та психологічній безпеці. Програма розрахована на 12 занять. Рекомендована періодичність корекційно-розвивальних занять 1 раз на тиждень. Група може налічувати від 7 до 12 осіб, а також вправи програми можуть використовуватись у індивідуальному форматі роботи. Обсяг та зміст занять можуть бути уточнені з урахуванням реальних можливостей їх виконання на конкретній практиці зі збереженням загальної спрямованості на корекційну психологічну роботу. При цьому слід зазначити, що тривалість

занять може змінюватись від 40 до 80 хвилин, залежно від наповненості групи.

Етапи реалізації програми.

1. етап - Підготовчий. Полягає у підборі діагностичних методик та у комплексному вивченні індивідуальних особливостей учасників програми.
2. етап - Проведення первинної діагностики, подальше уточнення та аналіз результатів обстеження та комплектування групи.
3. етап – інформаційний. Інформування учасників про організаційні особливості програми.
4. етап – Планування комплексної роботи. Складання тематичного плану на зазначений період.
5. етап – Корекційний (проведення занять). Заняття проходять як індивідуально, може бути використана групова робота.
6. етап - Підсумкова діагностика.
7. етап – Обговорення результатів програми з учасниками, формування плану подальшого самостійного саморозвитку.

3.3. Змістове наповнення програми зниження тривожності в юнацькому віці

Мета програми: зниження рівня тривожності юнаків засобами підвищення самооцінки, розвитку здорового самоставлення та гармонізації рівня відповідальності.

Основний зміст занять викладено у таблиці 2.

Змістова структура програми зниження тривожності юнаків

№ заняття	Тема заняття	Зміст заняття
1	Вступ та знайомство	- Знайомство учасників. - Ознайомлення з метою програми. - Вправа "Коло підтримки" — створення атмосфери безумовного прийняття. - Розмова про тривожність, її причини та прояви. - Тренінг "Моя унікальність" — кожен юнак розповідає про свої сильні сторони.
2	Самооцінка та її значення	- Вправа "Я — сильний" — написання 5 позитивних якостей себе. - Вправа на самоаналіз: що сприяє та що знижує мою самооцінку?
3	Визначення власних цінностей	- Тренінг "Що для мене важливо?" — визначення особистих цінностей. - Вправа "Шкала цінностей" — ранжування важливих аспектів життя. - Розмова про важливість самоповаги. - Вправа "Моя відповідальність" — аналіз відповідальності в різних сферах життя.
4	Відповідальність і тривожність	- Рольова гра "Відповідальність за себе" — як діяти в стресових ситуаціях. - Дискусія: як відповідальність може допомогти знизити тривожність?
5	Вправа на зниження	- Релаксаційна техніка (медитація, дихальні

№ заняття	Тема заняття	Зміст заняття
	стресу	вправи). - Вправа "Тіло і розум" — як контроль за тілом може допомогти контролювати емоції. - Обговорення: що допомагає заспокоїтися в стресових ситуаціях? - Тренінг "Мій внутрішній ресурс" — визначення внутрішніх сил.
6	Самопідтримка та внутрішні ресурси	- Вправа "Сильні моменти" — згадуємо моменти, коли відчували себе сильними та впевненими. - Вправа на зміцнення внутрішньої опори. - Вправа "Я і мій співрозмовник" — активне слухання та ефективне спілкування.
7	Комунікація і соціальна взаємодія	- Вправа "Не боятися говорити" — розвиток комунікативних навичок. - Розмова про важливість здорових відносин у зниженні тривожності. - Техніка когнітивно-поведінкової терапії: як змінювати негативні думки.
8	Справляння з негативними думками	- Вправа "Тренування позитивного мислення" — заміна негативних думок на конструктивні. - Розгляд особистих випадків і розбір думок, що викликають тривожність. - Вправа "Я — це я" — робота з прийняттям
9	Прийняття себе та самоствавлення	- своїх слабких та сильних сторін. - Техніка "Я маю право на помилку" — прощення себе та вміння ставитись до себе з

№ заняття	Тема заняття	Зміст заняття
10	Вправа на підтримку самооцінки	розумінням. – Обговорення: чому важливо бути добрим до себе? - Вправа "Тиждень успіху" — кожен день записуємо свої досягнення. - Розбір результатів: як маленькі успіхи впливають на загальну самооцінку. - Техніки для підтримки високої самооцінки в складних ситуаціях.
11	Стратегія управління емоціями	- Техніка "Погляд з іншого боку" — зміна емоційної реакції на ситуацію. - Вправа "Емоційний щоденник" — моніторинг емоцій та реакцій на стрес. - Створення індивідуальної стратегії управління емоціями. - Рефлексія: як змінились почуття тривожності, самооцінка та рівень відповідальності.
12	Підсумки та план на майбутнє	- Вправа "Мій план на майбутнє" — визначення подальших кроків для розвитку. - Заключне заняття: підбиття підсумків, обговорення результатів, підтримка групи.

Як бачимо, змістове наповнення нашої авторської програми зниження тривожності юнаків відображає основні аспекти теоретичної моделі соціально-психологічних чинників тривожності та результати емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 3

Сучасний стан реалізації програм зниження тривожності характеризується широким впровадженням інтегрованих підходів, що поєднують когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), техніки майндфулнес та арт-терапевтичні методи. Такі програми активно використовуються на різних вікових етапах — від дітей до дорослих, враховуючи специфіку розвитку та потреби кожної вікової групи. Поширення цифрових технологій також сприяло розвитку онлайн-програм, що забезпечують доступність допомоги для ширшої аудиторії. Програми орієнтовані на підвищення емоційної грамотності, розвиток стресостійкості та підтримку психоемоційного здоров'я, що робить їх важливим інструментом збереження психічного здоров'я особистості в стресогенному середовищі сучасного світу. Разом з тим, було з'ясовано, що програми зниження тривожності в юнацькому віці є найменш розповсюдженими. У зв'язку з цим нами було запропоновано авторську програму зниження тривожності юнаків, що побудована на основі обґрунтованої нами у другому розділі теоретичної моделі та результатах проведеного емпіричного дослідження. В межах даної програми зниження рівня тривожності юнаків засобами підвищення самооцінки, розвитку здорового самоставлення та гармонізації рівня відповідальності, що реалізується упродовж 12 занять в індивідуальному та / або груповому форматі.

ВИСНОВКИ

1. В межах проведено дослідження тривогарозглядається, як короткочасний психологічний стан переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з передчуттям проблем чи небезпеки, які насуваються, а також тривожність, як специфічна індивідуальна характеристика особистості, яка залежить від широкого спектру соціально-психологічних чинників. Дані чинники грають важливу роль у формуванні рівня тривожності особистості, і розуміння цих чинників може сприяти розвитку ефективних стратегій управління тривожністю та забезпечити психічне благополуччя.

2. В результаті узагальнення описаних у сучасній науковій літературі чинників тривожності побудовано авторську теоретичну модель, відповідно до якої виділено три групи чинників: індивідуальні, особистісні, соціальні. Для кожної з них визначено показники, які можуть впливати на рівень тривожності особистості дорослого віку.

3. Для емпіричної перевірки запропонованої теоретичної моделі сплановано емпіричне дослідження, для якого укомплектовано комплекс психодіагностичних методик, в результаті застосування яких емпіричним шляхом було виявлено взаємозв'язки між тривожністю та її соціальними (відповідальність) та особистісними (самооцінка) чинниками. Індивідуальні чинники не виявляється можливим перевірити в силу їх великої варіативності.

4. На основі теоретичної моделі та результатах проведеного емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників тривожності було розроблено авторську програму зниження тривожності юнаків. В межах даної програми зниження рівня тривожності юнаків засобами підвищення самооцінки, розвитку здорового самоставлення та гармонізації рівня відповідальності, що реалізується упродовж 12 занять в індивідуальному та / або груповому форматі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
2. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 96 с.
3. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
4. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. 348 с.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. 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.
6. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
7. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
8. Коренєва Ю. П. Психологічний зміст тривожності у жінок під час вагітності. Мат-ли Х Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (17-18 травня 2016 року, м. Луцьк). Т. 1. С. 441–443.

9. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю / Є. М. Коць // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Вип. 3. – Т. 1. – 2017. – С. 92-96.
10. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
11. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. - 2004. - № 11. - С. 10-14.
12. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
13. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
14. Постна О. І. Гендерні особливості ступеню прояву тривожності у студентів. Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання ХХІ століття : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2016. С. 106.
15. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
16. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.
17. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
18. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів,

аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

19. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

20. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с.

21. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України, 2014. Вип. 23. с. 663-676.

22. Халік О. О. Тривожність в структурі особистості практичного психолога / О. О. Халік // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія No 12 «Психологічні науки» : зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – No 23 (47). – С. 179–185.

23. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

24. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – No 12, 66-72 с.

25. Чабан О. С., Хаустова О. О., Жабенко О. Ю. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та їх психосоматичні розв'язання. НейроНьюз. 2010. Вип. 4. С. 10-15.

26. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014. - No 1, 173-180 с.

27. Hayward C, Killen JD, Ph D et al (1998) Linking self-reported childhood behavioral inhibition to adolescent social phobia. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 37:1308–1316.

28. Van Oort FVA, Greaves-Lord K, Ormel J et al (2011) Risk indicators of anxiety throughout adolescence: The trails study. *Depress Anxiety* 28:485–494.
29. Greaves-lord K, Tulen J, Dietrich A et al (2010) Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population: The TRAILS study. *Psychiatry Res* 179:187–193