

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені В. І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Кафедра психології, філософії та суспільних наук

**На правах рукопису**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

на тему:

**«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСІБ  
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»**

Студентки 4 курсу групи 41

Спеціальності 053 «Психологія»

Марковець Юлії Олегівни

Науковий керівник: Дубчак Олена Борисівна

доцентка кафедри психології,

філософії та суспільних наук

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

### **Марковець Ю. О. Вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.**

У рамках даної роботи було здійснено теоретичне дослідження питання тривожності. Було розкрито сутність феномену тривожності та основні психолого-педагогічні підходи до його інтерпретації. Проаналізовані відмінності між поняттями "тривоги" та "тривожності". Визначено ціннісні орієнтири в юнацькому віці та їх зв'язок з рівнем тривожності. Проведено емпіричне дослідження на вибірці студентів – психологів другого-четвертого курсів навчання. Застосовані методи дозволили детально проаналізувати взаємозв'язок між тривожністю та емоційно-ціннісними аспектами у цільовій групі. Результати дослідження вказують на наявність певних кореляційних зв'язків між тривожністю та емоційними реакціями, а також ціннісними установками у молодшій віковій групі.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання даного дослідження у роботі психологічної служби освітнього закладу, а також у практичній діяльності педагогів та психологів.

*Ключові слова:* тривога, тривожність, ситуативна та особистісна тривожність, емоції, емоційно-ціннісна сфера, юнаки.

## SUMMARY

### **Markovets Y.O. The impact of anxiety on the emotional-value sphere of young people.**

Within the framework of this work, a theoretical study of the issue of anxiety was carried out. The essence of the phenomenon of anxiety and the main psychological and pedagogical approaches to its interpretation were revealed. The differences between the concepts of "anxiety" and "anxiety" are analyzed. The value guidelines in adolescence and their relationship with the level of anxiety are determined. An empirical study was conducted on a sample of students - psychologists of the second-fourth courses of study. The applied methods made it

possible to analyze in detail the relationship between anxiety and emotional-value aspects in the target group. The results of the study indicate the presence of certain correlation links between anxiety and emotional reactions, as well as value attitudes in the younger age group.

The practical significance of the work is determined by the possibility of using this study in the work of the psychological service of the educational institution, as well as in the practical activities of teachers and psychologists.

*Keywords:* anxiety, anxiety, situational and personal anxiety, emotions, emotional-value sphere, young.

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....</b>	
1.1. Поняття тривожності в психології .....	
1.2. Поняття емоційно-ціннісної сфери особистості, її особливості в юнацькому віці. ....	
1.3. Вплив тривожності та інших факторів на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку. ....	
Висновки до першого розділу.....	
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....</b>	
2.1. Методологічні основи, організація та проведення дослідження .....	
2.2 Результати дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку .....	
2.3 Аналіз отриманих даних.....	
2.4 Практичні рекомендації, що допоможуть знизити тривожність.....	
Висновки до другого розділу .....	
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	
<b>ДОДАТКИ.....</b>	

## ВСТУП

Сучасний стан розвитку суспільства проходить у складних і суперечливих умовах економічної та соціально-політичної нестабільності, тим самим вимагаючи від молоді постійної готовності до розв'язання складних життєвих проблем. Тривога є невід'ємною частиною людського життя. Вона починається з раннього дитинства, коли малюк вчиться адаптуватися до нового світу. Згодом, у міру того, як дитина дорослішає, вона ставить перед собою нові цілі та завдання, які вимагають від неї зусиль і сміливості. На шляху до успіху людина зустрічається з перешкодами, які викликають у неї страх і тривогу. Ці стани можуть негативно впливати на особистісне, соціальне та професійне становлення молоді.

Тривога може негативно впливати на розвиток людини в різних сферах життя. У першому випадку тривога виникає внаслідок певної ситуації або обставини. Наприклад, людина може відчувати тривогу перед іспитом, виступом перед публікою або зустріччю з важливою людиною. Така тривога зазвичай є тимчасовою і минає після того, як ситуація змінюється. У другому випадку тривога є більш глибокою і має більш складні причини. Вона може бути пов'язана з особистісними особливостями людини, її переживаннями або травмами з минулого. Така тривога може негативно впливати на самопочуття людини, її самооцінку та здатність до навчання та роботи.

Юнацький вік - це період інтенсивного розвитку та становлення особистості. У цей час людина переживає низку важливих змін, пов'язаних із фізичним, психічним та соціальним розвитком. Одним із ключових аспектів юності є формування емоційно-ціннісної сфери.

Емоційно-ціннісна сфера особистості - це складна система, яка включає в себе емоції, почуття, переживання, цінності, ідеали та світогляд. Ця система має важливе значення для психічного здоров'я та благополуччя людини.

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показав, що питаннями тривожності займалися такі вчені, як Ю. Пахамов, Е. Еріксон, У. Моргон, Ю. Ханін, Г. Айзенк, К. Хорні, Б. Вяткін, К. Спілбергер, Є.

Соколов, Е. Ейдемільер, А. Захаров та інші. Однак у дослідженнях з проблеми тривожності розглядаються питання, пов'язані з її визначенням, відмінністю від інших явищ, які схожі за змістом, можливими причинами виникнення, та питання, що орієнтовані на розробку програм корекції тривожності у формі спеціально організованих занять та тренінгів. Але водночас рівень впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку залишається маловивченим.

Тому **актуальність** нашої дослідницької роботи полягає у розгляді впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку. Зважаючи на природу виникнення тривожності ми спостерігаємо її яскравий вплив на емоційно-ціннісну сферу особистості. Тим самим це може призвести до розвитку розладів особистості та порушення працездатності людей.

Тому таке порівняння може допомогти покращити якість життя молоді, знайти нові ресурси психологічної підтримки юнаків і дівчат й зазначити нові напрями дослідницької діяльності.

**Об'єкт дослідження:** тривожність осіб юнацького віку (від 19 до 23 років).

**Предмет дослідження:** вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку (від 19 до 23 років).

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку (від 19 до 23 років).

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити явище тривожності та здійснити аналіз проблеми емоційно-ціннісної сфери осіб юнацького віку.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності у юнаків та дівчат.
3. Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.

4. Розробити рекомендації для зниження тривожності осіб юнацького віку з метою зменшення негативного впливу на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.

**Методи та методики:**

*теоретичні методи:* аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень.

*емпіричні методи:* а) метод спостереження, б) метод анкетування; в) для дослідження тривожності було проведено опитування з допомогою тестів: Шкала реактивної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка); г) для дослідження емоційно-ціннісної сфери було застосовано методику Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків).

*математичні методи:* для математичної обробки отриманих результатів було обрано метод кореляційного аналізу – критерій Спірмена.

**База дослідження:** Вищі навчальні заклади м. Києва: Таврійський національний університету імені В. І. Вернадського; Київський національний університет імені Т. Г. Шевченка.

**Вибірка:** 30 студентів

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

**Практичне значення** роботи визначається можливістю використання даного дослідження у роботі психологічної служби освітнього закладу, а також у практичній діяльності педагогів та психологів. Вивчення проблеми впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку можна використовувати в роботі психолога з юнаками та дівчатами з метою допомоги їм краще адаптуватися до навколишньої дійсності, адекватно реагувати на перешкоди, які трапляються в них на шляху і цим самим знизити рівень тривожності.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.

### 1.1. Поняття тривожності в психології

Проблема тривожності посідає особливе місце у сучасному науковому знанні. Це найважливіша риса нашої епохи: їй надали значення головного «повсякденного переживання сучасності». Але для подальшого аналізу поняття тривожності, сперш необхідно чітко зрозуміти різницю між поняттями «тривога» і «тривожність».

Тривога — невиразний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, нервозності, хвилювання. Це стан, коли людина відчуває неспокій через можливість непередбаченого розвитку подій. Такі епізоди тривоги можуть спровокувати лякаючі думки. Хоча ситуація напружена, справжній страх викликають не обставини, а саме почуття втрати контролю і переконання, що щось піде не так. Іноді буває складно зрозуміти, що саме викликає цей страх, і занепокоєння лише посилює тривогу. Тим не менш, важливо зрозуміти, що тривога – це лише тимчасовий стан, інколи доцільно відступити, коли вона поступово зникає [36].

Цей стан невизначеності показує, що загроза може бути уявною, і ми чекаємо, що станеться щось погане. Приклад: людина боїться літати. Думка про те, що вона незабаром полетить і з літаком може щось трапитися, викликає тривогу. Тобто об'єкт страху – це політ. А думки «А раптом щось трапиться?», «А якщо щось станеться?» — це тривога, вона проявляється наперед, коли політ ще не трапився. Тривога впливає не лише на думки і емоції, але й на тіло, мобілізуючи ресурси для можливої небезпеки. Постійне переживання тривоги закріплюється як особистісна якість - тривожність.

Тривожність - це схильність людини до переживання, стану тривоги, яка пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі.



У психології Зигмунд Фрейд був одним із перших, хто звернув увагу на природу тривоги. У своїй роботі «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги» (1895) він розглядав тривогу як фізіологічну реакцію на реальну небезпеку. Фрейд вважав, що тривога є результатом перетвореного лібідо, тобто сексуального потягу, який був пригнічений під впливом соціальних норм. Пізніше, у своїй теорії тривоги 1926 року, Фрейд запропонував нову концепцію. Він вважав, що тривога є специфічною відповіддю на індивідуально важливу загрозу, фактично – на страх будь-якої втрати. Фрейд також розділив терміни «страх» і «тривога»: страх є реакцією на зовнішню загрозу, а тривога – на внутрішню.

Фрейд також описав типові ситуації небезпеки, які можуть мати місце у процесі розвитку дитини. Перша з них – страх втрати об'єкта, тобто людини, від якої дитина залежить найбільше. Пізніше, коли людина починає сприймати лібідоносну цінність об'єкта, все виразнішою стає страх втрати любові. Ще пізніше на перше місце виходить страх тілесного ушкодження (кастрації). Нарешті, для латентного періоду характерною стає моральна тривога. Фрейд вважав, що ці ситуації можуть інтегруватися на рівні «Я» дорослого. Наявність ранніх форм тривоги на більш пізніх стадіях розвитку є відображенням невротичної фіксації. Невротична особистість несвідомо боїться однієї із цих ранніх небезпек, переживаючи тривогу у вигляді реакції на реальну загрозу [33].

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні не вважала, що тривожність є необхідною частиною людської психіки. Натомість, вона стверджувала, що тривога виникає через відсутність безпеки в міжособистісних відносинах. Якщо дитина зростає в любові та прийнятті, вона відчуває себе у безпеці та розвивається нормально. Однак, якщо дитина перебуває у складному середовищі, де вона не відчуває себе у безпеці, у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків. Ця ворожість, трансформувшись у базисну тривогу, буде направлена на світ міжособистісних стосунків.

Хорні розрізняла страх і тривогу. Страх – адекватна реакція на реальну небезпеку, а тривога – реакція на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна.

Інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має конкретна ситуація.

На думку К. Хорні, все, що підриває у дитини почуття безпеки в стосунках з її батьками, веде до базальної тривоги, і для подолання цієї тривожності людина змушена вдаватися до захисних стратегій, які вона назвала «невротичними потребами» [29].

Альфред Адлер розглядав тривогу як симптом неврозу, який він розумів як порушення розвитку особистості. Невроз, на думку Адлера, виникає внаслідок невдалого досвіду раннього дитинства, наприклад, фізичних страждань, надмірної опіки або відкидання. У таких випадках дитина відчуває неповноцінність і небезпеку, що призводить до розвитку психологічного захисту. Тривога є одним із симптомів цього захисту, який проявляється у вигляді почуття невпевненості, підвищеної чутливості до небезпеки та постійного переживання загрози самооцінці.

Зі свого боку К. Роджерс визначав тривожність, як деяку емоційну реакцію на внутрішньо-особистісну суперечність, конфлікт між Я-реальним і Я-ідеальним. Тривожність – це стан, пережитий людиною як скутість й напруга, причину яких вона не може зрозуміти. За такого підходу тривожність позбавляється статусу самостійного, особливого, психологічного утворення і є, власне, лише функцією конфлікту [6].

Ч. Спілберг розрізняв два види тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Особистісна тривожність розглядається як досить стійка риса особистості, що виявляється у схильності постійно відчувати тривогу у різних життєвих ситуаціях, навіть у тих, яких об'єктивно немає. Характеризується неусвідомленим станом страху, невиразним почуттям небезпеки та готовністю розглядати будь-яку подію як несприятливу та загрозову. Людина, що схильна

до цього, завжди насторожена, майже завжди в пригніченому настрої та має утруднений контакт з навколишнім світом. Таким людям дуже складно приймати рішення самостійно. При такому підході особистісна тривожність відзначається як внутрішньо-особистісне утворення.

Інший вид тривожності, званий ситуативною або реактивною, викликає тривожні реакції на певні об'єктивні ситуації. Таке може статися з кожним напередодні можливих неприємних подій. Цей стан характеризується суб'єктивними настроями, напругою, тривогою, занепокоєнням і може бути різним за інтенсивністю та життєвою силою [19].

С.О. Ставицька визначає особистісну тривожність, як специфічно-особистісне явище, постійне новоутворення, що пов'язане з негативними емоціями та переживаннями; схильність індивіда до переживання тривоги, що проявляється у вигляді низького рівня реакції; постійну особистісну рису людини. Розвиток тривожності як особистісної характеристики індивіда передбачає переживання повторюваних станів фрустрації. Поведінкові прояви тривоги включають загальну дезорганізацію діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність [30].

На думку О.О. Халіка, тривожність – це стійка властивість особистості, що характеризується підвищеною схильністю до переживання тривоги в ситуаціях, пов'язаних з реальною чи уявною небезпекою, визначається когнітивними, афективними, поведінковими та фізіологічними аспектами і відіграє передусім негативну роль. Когнітивний компонент: стосується думок, очікувань і переконань людини, що виникають у відповідь на тривожні стимули. Охоплює перебільшене сприйняття загроз, негативні очікування та міркування. Поведінковий компонент: проявляється у вигляді дій, спрямованих на уникнення або зниження тривоги. Це може включати уникнення певних ситуацій, ритуали або інші захисні стратегії. Емоційний компонент: включає почуття тривоги, страху та занепокоєння, які можуть мати різний рівень інтенсивності. Емоційні реакції на тривожні ситуації можуть бути миттєвими або тривалими. Халік виділяє кілька ключових факторів, які сприяють

виникненню тривоги: генетичні, біологічні, психологічні та соціальні. Зокрема, вплив раннього дитячого досвіду, сімейних взаємин, соціального середовища та стресових подій. [9].

На думку А.М Прихожан, тривожність - це афективно-особистісне утворення з когнітивним, афективним і операційним аспектами. На її думку, певний рівень тривожності є нормальним для всіх людей і навіть необхідним для того, щоб людина оптимально адаптувалася до реальності. Наявність тривожності, що має тривалий характер свідчить про порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальній діяльності та спілкуванню. Тривожність як стійке утворення виникає внаслідок незадоволення домінуючих соціально-похідних потреб, перш за все потреб Я [28].

Ф. Березін у своїх роботах підтримує думку А. Прихожан. Він оцінює роль тривожності в процесі психологічної адаптації людини. Тривога змінює природу поведінки, що призводить до збільшення поведінкової активності, спонукаючи до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль і, таким чином, виконує адаптивну функцію. Однак коли тривога є інтенсивною та тривалою, вона перешкоджає розвитку адаптивної поведінки та призводить до розладів поведінкової інтеграції, а іноді й до клінічно виражених психічних та поведінкових розладів [3].

Тривожність є складним і неоднозначним феноменом, роль якого залежить від цілого комплексу чинників. З одного боку, тривожність може мати деструктивний вплив на людську поведінку, роблячи її хаотичною та неадаптивною. У крайніх випадках це може призвести до руйнування діяльності та втрати самоповаги. Особливо чутливі до тривоги люди з низькою самооцінкою, яка часто має генетичну природу. У таких випадках тривожність може призвести до вторинного негативного підкріплення, що посилить почуття невпевненості та знизить контроль над поведінкою [33].

У соціальній сфері тривожність може впливати на якість спілкування та взаємини з друзями, членами сім'ї, а також заважати роботі і адекватним

взаєминам з керівниками. У психологічному контексті тривога проявляється через зміни у рівні особистих амбіцій, зниження самооцінки, впевненості в собі, рішучості та мотивації. Також спостерігаються зміни у таких характеристиках особистості, як соціальна активність, наполегливість, емоційна стабільність, працездатність, рівень невротизму та схильність до інтроверсії. У галузі психофізіології встановлено зв'язок тривожності з неврологічними особливостями, енергетичним станом організму, активністю біологічно активних точок шкіри та розвитком психовегетативних розладів.

З іншого боку, тривожність має значний продуктивний потенціал і може сприяти особистісному зростанню. Будучи орієнтованою на майбутнє, тривога здатна підвищити рівень активності людини та відкрити перед нею нові можливості для особистісної реалізації. Тривожність може допомогти людині приділяти більше уваги оточенню та потенційним загрозам. Це розроблений механізм, який сприяє виживанню, допомагаючи уникнути небезпеки. Дослідження "Гастон та Дана", проведене у 2011 році, показало, що помірний рівень тривожності може стимулювати дивергентне мислення, яке є ключовим компонентом творчого процесу. У цьому дослідженні вивчалися впливи різних емоційних станів на творчі здібності, а отже, люди, які відчувають тривогу, можуть знаходити нові та нестандартні рішення проблем [13]. На операційному рівні тривожність є ефективним механізмом регуляції поведінки в ситуації потенційної загрози. Вона активізує адаптаційні механізми та мобілізує внутрішні резерви людини, що дозволяє їй мобілізуватися та впоратися з труднощами. Постійне відчуття тривоги може допомогти людям розвинути навички керування стресом, що може бути корисним у довгостроковій перспективі. Це включає розробку стратегій релаксації, медитацію та інші методи саморегуляції [37].

Таким чином, тривожність виконує мотиваційну та охоронну функції. Вона активізує поведінку, що відповідає наявній ситуації, змінюючи та руйнуючи неефективні способи поведінки. Розвиток загальної теорії тривожності передбачає передусім з'ясування взаємозв'язку між трьома

різними розуміннями тривожності: як динамічного стану, як складного процесу, що включає компоненти стресу і загрози, а також як характеристики особистості.

Отже, тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, що проявляється у вигляді стану, в якому людина схильна відчувати тривогу в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривожність є складним динамічним феноменом, у якому можна виділити низку фундаментальних компонентів: стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, механізми психологічного захисту, формування поведінкових реакцій. Таким чином, поняття «тривожність» у психологічних дослідженнях є багатоаспектним і невизначеним, але більшість дослідників сходяться на думці, що її необхідно розглядати диференційовано: як ситуативне явище і як особистісну характеристику особистості.

## **1.2. Поняття емоційно-ціннісної сфери особистості, її особливості в юнацькому віці.**

Емоційно-ціннісна сфера особистості - це складний багаторівневий феномен, що включає в себе емоції, почуття, переживання, ціннісні орієнтації, ідеали, світогляд. Вона є важливим компонентом особистості, що визначає її ставлення до світу, себе, інших людей.

Емоції - це психічні процеси, що відображають у суб'єктивній формі особисте ставлення до явищ об'єктивної дійсності та власних дій. Вони виражаються в переживаннях, які мають фізіологічну, психологічну та поведінкову основу.

У період переходу від підліткового віку до юнацької дорослості самосприйняття підлітка втрачає емоційну напруженість і набуває спокійнішого емоційного контексту. Юнаки та дівчата загалом стурбовані майбутнім, що створює для них сприятливі психологічні умови для більшої відкритості до прийняття різного досвіду. Почуття краси, нові види діяльності, почуття закоханості, радість творчості, великий інтерес до емоційного світу

інших людей, особливо однолітків, сприяють чудовій емоційній сприйнятливості молодих людей, що характеризує цю вікову групу. Крім того, в цей період у підлітків розвивається здатність вдаватися до переживань, викликаних новими, раніше невідомими враженнями.

У цьому віці молодь починає краще регулювати свої почуття і досконаліше контролювати вираження емоцій та настрою. Якщо підліток може приховати свої почуття за маскою байдужості, юнак вже вміє не лише приховувати свої почуття, а й прикривати їх за іншою емоцією. Наприклад, своє хвилювання щодо зустрічі з важливою людиною він може приховати за саркастичною поведінкою та гумором, свою сором'язливість — впевненим тоном, а сум — перебільшеним щастям та посмішкою.

Юнацький вік надзвичайно важливий для розвитку емоційної сфери людини. Можна сказати, що це «критичний» вік, оскільки саме в цей час формується основна частина емоційного життя, яка залишить свій величезний слід, а в подальшому стане емоційним фундаментом дорослого життя.

Емоційна сфера юнаків характеризується складністю, різноманітністю та інтенсивністю. У порівнянні з підлітками емоційне життя в юнацькому віці стає більш насиченим та гнучким, а також більш керованим та контрольованим [6]. Зменшується вміст афективних реакцій, емоції стають менш бурхливими та більш стабільними. Юнаки та дівчата, незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші й більш врівноважені порівняно з підлітками [20]. У цей період посилюється розвиток емпатії, що дозволяє молодим людям краще розуміти і відчувати емоції інших. Емпатія сприяє формуванню соціальних стосунків і розвитку просоціальної поведінки. Соціальне середовище, таке як сім'я, друзі та школа, відіграє важливу роль у розвитку емоційного поля молоді. Підтримка та розуміння з боку батьків і викладачів сприяють розвитку емоційного здоров'я та стійкості.

В емоційному портреті осіб юнацького віку все більш помітними стають індивідуально-типологічні особливості. Дозрівання темпераменту зумовлює його вплив на процес емоційного життя, чітко вирізняються екстравертовані та

інтровертовані типи. Екстравертовані юнаки відкрито і виразно демонструють свої переживання, інтровертовані - зовні малоемоційні.

Почуття - це більш стійкі та глибоко пережиті емоції, що мають об'єктивний характер. Вони пов'язані з конкретними предметами, явищами або людьми. Почуття - це складне явище, яке відображає ставлення людини до світу. Вони відрізняються від емоцій тим, що є більш стійкими та тривалими. Почуття виникають не лише внаслідок певної ситуації, а й на основі особистого досвіду та знань людини. Вони проявляються через емоції, які є своєрідною мовою почуттів [27].

Переживання - це найвищий рівень емоційно-чуттєвої сфери. Вони мають особистісний характер і є результатом взаємодії емоцій, почуттів, ціннісних орієнтацій та світогляду.

Емоційно-ціннісне самоставлення виступає специфічним видом емоційних переживань, в яких відтворюється власне ставлення особистості до того, що вона пізнає, відкриває відносно самої себе. Цей вид самоставлення разом із самопізнанням являє собою єдиний акт самосвідомості.

Переживання пов'язані з ставленням до власної особистості, до окремих її особливостей, до всіх проявів поведінки та діяльності можуть проявлятися у формі безпосередньої емоційної реакції або як переживання в «інактуальній формі», коли жива емоційна реакція відсутня і замінюється оціночним судженням, за яким стоїть безпосередньо пережита в певний період часу емоційна реакція [21].

Емоційна культура - це визначений рівень психологічного розвитку, що забезпечує здатність особистості адекватно виявляти власні емоції і реагувати на емоції інших [12].

У юнацькому віці формується основа емоційної культури. Емоційна культура включає такі ключові характеристики:

Емоційна чутливість: це здатність емоційно реагувати на різноманітні події в суспільному житті, мистецтві, творчості та моральних цінностях. Люди з



розвиненою емоційною культурою можуть краще розуміти і оцінювати те, що відбувається навколо, виявляючи співчуття і співпереживання.

Поважати та розуміти почуття інших: це важлива риса емоційної культури, включаючи здатність повністю сприймати почуття інших, звертати увагу на інших і поважати їх емоційний стан.

Емпатія: означає здатність відчувати й переживати емоції, а також здатність розуміти психічні стани та почуття інших.

Ділитись своїм досвідом: емоційно зрілі люди здатні відкритися та поділитися своїми почуттями з близькими. Це важливо для формування емоційних зв'язків і розуміння взаємних потреб.

Вміння брати на себе відповідальність за власні переживання: це означає усвідомлення того, що ви несете особисту відповідальність за власні емоційні реакції та реакції оточуючих. Людина з розвиненою емоційною культурою вміє контролювати свої емоції та відповідає за їх прояв.

Ці характеристики емоційної культури особливо важливі для формування особистості юнака, закладаючи основу подальших емоційних і соціальних стосунків. Розвиток емоційної культури сприяє глибшому розумінню себе та інших, налагодженню гармонійних міжособистісних стосунків та особистісному зростанню.

Ціннісні орієнтації - це система переконань, що визначають ставлення людини до світу, себе, інших людей. Вони є основою для вибору людиною життєвих цілей, пріоритетів та способів поведінки.

У юнацькому віці, як правило, формується загальна емоційна орієнтація особистості, що передбачає розстановку пріоритетів різноманітних емоційних переживань.

Емоції відіграють важливу роль у формуванні та зміцненні морального ставлення людини, але емоції завжди є оціночними і самі по собі цінності не мають. При цьому кожна людина має певну моральну орієнтацію і прагне до особистого щастя, яке включає як об'єктивні досягнення, так і великі емоційні переживання.

Дослідження показують, що той самий емоційний досвід може мати різну цінність для різних людей. Таким чином, вводиться поняття загальної афективної орієнтації, яка пов'язана з тим, як емоції функціонують як цінності, відмінні від моральних установок. Загальна емоційна орієнтація визначається вибором сфери діяльності, яка найкраще відповідає цій орієнтації [15].

Б. І. Додонов виділив 10 загальних емоційних орієнтацій людини:

Альтруїстичний тип. Для юнаків, які відносяться до цього типу, важливо, щоб їх діяльність була не тільки важливою, а й те, як вона допомагає іншим, для кого вони, безпосередньо, це і роблять. Важливі є саме приємні емоції людей, для яких вони старались, цінний досвід ніжності, співчуття і співпереживання.

Комунікативний тип. Цей тип близький до альтруїзму і пов'язаний з потребою в спілкуванні з людьми. Для них важливий вплив позитивних емоцій, таких як співпереживання, повага та вдячність.

Праксичний. Представники юнацтва, які відносяться до цього типу, прагнуть досягти цілей і отримують задоволення від руху вперед і маленьких досягнень та подолання перешкод, які трапляють їм на шляху.

Гностичний тип. Цей тип із задоволенням вирішує складні пізнавальні завдання і прагне зрозуміти і систематизувати знання. Вони люблять деталі, докопатися до суті і віднайти корінь проблеми, а в результаті знайти вирішення задачі.

Романтичний тип: романтики шукають таємниці, незвичайності та екзотику. Вони очікують, що певні події вплинуть на їх долю або на долю їхніх близьких. Це бажання може призвести до захоплення юнаків окультизмом або навіть до кримінальної діяльності, але воно також може надихнути на наукові відкриття.

Агресивний тип: юнакам, які відносяться до цього типу, подобається небезпека і боротьба з нею. Вони отримують задоволення від подолання своїх страхів та отримання стимулів, адреналіну. Це можна порівняти з тим, що діти відчують, коли слухають страшні історії.

Естетичні типи цінують красу та піднесене. Вони насолоджуються красою і витонченістю, часто впадаючи в ліричні роздуми.

Глорійський тип: прагнуть, щоб ними захоплювалися і поважали їх. Ця радість пов'язана з усвідомленням власної значущості і привабливості.

Акзизитивний тип: юнаки, які відносяться до цього типу, люблять накопичувати різні речі або знання. Їм подобається володіти та колекціонувати цінні чи цікаві речі.

Гедонічний тип: гедонізм в перекладі з грецького означає насолоду. Гедоністи люблять почувати безтурботно. Це відчуття пов'язане, насамперед, не з продуктивною діяльністю, а із задоволенням суто органічних потреб або близьких до них потреб у фізичному та духовному комфорті. Такими є насолода від смачної їжі, тепла сонця; почуття безтурботності тощо.

Юність є періодом становлення особистості, який характеризується пошуком власного Я. Основою цього процесу є формування структурованої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій. Завдяки їй у молодій людині розвивається адекватна ідентичність, яка забезпечує готовність до життєво важливих виборів, до особистісного та соціального самовизначення, формування життєвих перспектив. Юнацький вік є сензитивним періодом для впливу на процес формування ціннісних орієнтацій, які є стійким елементом життєвої перспективи [9].

У юнацькому віці відбувається становлення ціннісних орієнтацій як вищих особистісних диспозицій, які характеризують ставлення особистості до найважливіших цілей життєдіяльності та засобів їх досягнення [15]. Найбільш значущими для молодих людей стають сфери «Я – Я» та «Я – Діяльність», причому для хлопців більш значуще «Я – Діяльність», а для дівчат – «Я – Я».

І. С. Кон зазначає, що спрямованість «Я-концепції» може бути як негативною, так і позитивною або амбівалентною. Позитивне уявлення про себе, почуття власної гідності та впевненість у своїх силах сприяють постановці довгострокових цілей і активному їх досягненню. Водночас часто

спостерігається переоцінка власних здібностей і самовпевненість молодих людей, що іноді спонукає їх до невиправданого ризику [38].

Найбільший вплив на формування та розвиток особистості юнака має негативне «самоуявлення», яке проявляється у вигляді низької самооцінки, низьких амбіцій, слабкої впевненості в собі та страху бути відкинутим. Низька самооцінка та негативне самосприйняття пов'язані з соціальною пасивністю, самотністю та конформізмом.

Розвиток несприятливої «Я-концепції» в результаті призводить до різних поведінкових розладів.

Зниження рівня самооцінки спричиняє соціальну дезорганізацію, агресію та злочинність. Ці молоді люди легко піддаються впливу групи та стають учасниками кримінальних дій через стимулювання поступливих реакцій у складних виборах. Їхні поняття зазнають значних змін. Наприклад, молодь з негативною самооцінкою часто має труднощі з усвідомленням своїх позитивних вчинків, оскільки вони вважають, що не здатні робити щось добре.

Оскільки в цьому віці створюються передумови для прояву такого психологічного новоутвору, як визначення смислу життя, було виявлено певні особливості юнацького смислоутворення. По-перше, юнаки усвідомлюють несприятливість сучасних умов життя для становлення позитивних життєвих смислів та їх реалізації. По-друге, вони не мають ієрархії смислів – ці смисли ізольовані та рядоположні. По-третє, молоді люди усвідомлюють основні життєві проблеми, пов'язані з їх самосвідомістю, соціальними відносинами та особистісним розвитком [25].

Ідеали - це уявлення людини про найвищі цінності, до яких вона прагне. Вони є зразком для поведінки людини та спрямовують її на розвиток особистості.

У ранній юності молода людина починає замислюватися про сенс життя. Вона ставить перед собою життєві цілі та плани, які визначають її мотивацію. Провідну роль у світогляді юнаків відіграють ідеали. Якщо ідеал підлітка - це конкретна людина, то у юності молода людина починає формувати власні

ідеали, засновані на загальних принципах. Цей процес є важливим етапом у розвитку особистості, оскільки він сприяє формуванню стійких моральних переконань. Юнак рідше змінюється своїми поглядами, ніж підліток. Він виробляє власні оцінки та погляди на світ, які визначають його поведінку [10].

Ідеали в юнацькому віці мають ряд особливостей. Вони є більш динамічними та більш особистісними. Юнаки та дівчата ще не мають чітко сформованих цінностей, тому їхні ідеали можуть змінюватися під впливом різних факторів, таких як соціальне середовище, особистий досвід, тощо. У юнацькому віці усвідомлюється своя індивідуальність, тому ідеали відображають власні переконання та цінності.

Моральні ідеали є взірцем для юнаків у процесі свідомого самовиховання та вдосконалення особистості. Ідеал стає більш універсальним, реалізується вже не через конкретну людину, як у підлітковому віці, а як певна система вимог до морального вигляду особистості.

Формування ідеалів в юнацькому віці відбувається під впливом різних факторів. Серед них можна виділити соціальне середовище, коли юнаки та дівчата перебувають у постійному контакті з іншими людьми, які впливають на їхні цінності та ідеали. Також одним з факторів є особистий досвід — юнаки самі проходять через різні життєві ситуації, які формують їхні цінності та ідеали. Сім'я є одним із найважливіших факторів, що впливає на формування ідеалів в юнацькому віці. Батьки та інші члени сім'ї передають юнакам свої цінності та ідеали [2].

У юнацькому віці нові інтелектуальні можливості розширюють горизонти самосприйняття молодого людини. Розвиток самосвідомості на цьому етапі такий очевидний і значущий, що представники різних психологічних шкіл погоджуються щодо його впливу на формування особистості.

Самосвідомість — це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Виділяються три основні компоненти самосвідомості:

1. Когнітивний компонент - це система уявлень і знань про себе (самопізнання, інтроспекція, самооцінка тощо).
2. Емоційна оцінка - відношення індивіда до своїх ідей і знань, емоційне ставлення до себе (почуття смирення, гордості, самоповаги тощо).
3. Поведінковий компонент (регуляція) - управління своєю поведінкою та ставленням до себе і до оточуючих (самоконтроль, самодисципліна, самовладання тощо).

Це період, коли особистість відкриває свій внутрішній світ. Шляхом рефлексії молодь може глибше зануритися у власні переживання, розуміючи, що її емоції не лише віддзеркалюють зовнішні події, а й відображають її емоційний розвиток. У юнацькому віці емоційна сфера особистості стає значно багатшою.

Світогляд - це система поглядів на світ, що включає в себе знання, цінності, переконання та ідеали людини. Він визначає її ставлення до світу, себе, інших людей та суспільства в цілому.

У юнацькому віці відбувається активний розвиток світогляду як системи поглядів на об'єктивний світ і місце людини у ньому. Основи світогляду закладаються в попередніх вікових періодах, але саме в юності відбувається його становлення як цілісної системи [14].

Юнак критично оцінює навколишній світ, намагаючись зрозуміти його сутність, місце людини в ньому та сенс власного життя. Питання пошуку сенсу життя в юнацтві завжди актуальне, особливо в наш час. По-перше, сучасна наука не має єдиного способу пояснити поняття сенсу життя. По-друге, великі зміни відбуваються в соціальній, політичній, економічній та духовній сферах. Ці фактори призводять до дуже фундаментальних змін у ціннісних орієнтаціях і поведінці людей, що часто призводить до кризових ситуацій. Насамперед це проявляється у свідомості юнаків, оскільки їх свідомість містить багато внутрішніх протиріч [11]. Це може проявлятися як абсолютизм в оцінці дійсності, дитячий екстремізм, демонстративний скептицизм тощо. У цей момент відбувається складний процес уніфікації символів, з якого

визначаються правила подальшої поведінки. Формування світогляду включає в себе соціальну орієнтацію особистості. Юнак усвідомлює свою приналежність до певного соціального співтовариства, вибирає своє майбутнє соціальне становище та шляхи його досягнення.

Вирішальне значення для формування світогляду має громадська та суспільна активність. Вони сприяють збагаченню їх морального та соціального досвіду, засвоєнню соціальних та етичних норм поведінки, виникненню певного ставлення до різних соціальних явищ.

Формування світогляду є результатом і умовою дедалі глибшого усвідомлення молодою людиною себе як особистості. В цей період юнак стає особистістю, яка має певні моральні, соціально-політичні, економічні, наукові, культурні, релігійні та інші погляди [13].

Головне протиріччя в юності - це протиріччя між оцінкою власних здібностей і можливостей і відсутністю засобів для їх реалізації. Для молодих людей погляд на життя здається довгостроковим (віддаленість майбутніх подій), але реалістичність цих перспектив (усвідомлення різниці між реальністю і фантазією) часто недостатня, а здатність ділити майбутнє на послідовні етапи (погляд ясності) залишається неясним.

Характеристика юнацької вікової кризи: Криза в цей період проявляється розривом між ідеалами і реальністю; важливим аспектом розвитку є криза ідентичності, коли одночасно зростає вразливість і розвивається особистісний потенціал; часто призводить до усвідомлення власної особистості почуття самотності; у цьому віці формується справжня незалежність при визначенні та реалізації власного погляду на життя, одним із показників подолання кризи є формування реалістичного життєвого плану [23].

В.М. Поліщук проаналізувала кризу 17 років, описавши її позитивні та негативні симптоми з урахуванням гендерних відмінностей. Типовими симптомами кризи 17 років у дівчат є прагнення до незалежності, бажання взяти на себе роль дорослих, гордість за досягнення, емпатія та відкритість. Негативні симптоми: дратівливість, хитрість, індивідуалізм, опортунізм,

негативізм, зарозумілість, лінь. У хлопців позитивними симптомами є прагнення до незалежності, гордість за досягнення, бажання бути дорослими, наполегливість, здатність до співпраці, а негативними – нецензурна лексика, індивідуалізм, дратівливість, уперта непокора, негативізм, лінь.

У юнацькому віці відбувається болісне розставання з поняттям особистого безсмертя; Усвідомлення неминучості смерті часто змушує людей серйозно задуматися про сенс життя. Рання юність пов'язана з морально-особистісним (ким стати?), екзистенціальним (у чому сенс життя?), професійним (ким бути?) виборами, які взаємопов'язані й відбуваються одночасно. Отже, криза ідентичності виникає в контексті екзистенціальної кризи.

Завдання розвитку юнацтва:

- досягнення зрілих відносин з особами протилежної статі;
- досягнення соціально прийнятної дорослої сексуальної ролі;
- адаптація до змін у своєму фізичному стані та ефективне використання свого тіла;
- досягнення економічної незалежності;
- вибір професії і підготовка до професійної діяльності;
- підготовка до одруження і сімейного життя;
- розвиток інтелектуальних здібностей та ідеологічних концепцій, необхідних для активної участі у соціальному житті;
- досягнення соціально відповідальної поведінки;
- формування системи цінностей, згідно з якою буде розвиватися поведінка.

Ці завдання розвитку юнаків є критично важливими аспектами переходу від підліткового віку до дорослого життя. У цей період молоді люди повинні навчитися формувати зрілі стосунки з іншими, включаючи інтимні стосунки, і знайти своє місце в суспільстві, особливо досягнення фінансової незалежності та вибір кар'єри. Адаптація до змін у тілі та ефективне використання його



можливостей також є важливими завданнями, щоб допомогти молодим людям почуватися впевнено у своєму тілі.

Отже, емоційно-ціннісна сфера особистості юнаків характеризується складністю, різноманітністю та інтенсивністю емоцій. У порівнянні з підлітками емоційне життя юнаків стає більш насиченим та гнучким, а також більш керованим та контрольованим. Зменшується вміст афективних реакцій, емоції стають менш бурхливими та більш стабільними.

Як і у кожній дорослої, у молодій людині є свої найважчі моменти в житті. Вирішуючи ці завдання, людина стає більш свідомою, самостійною та незалежною. Створення власного світогляду, пошук сенсу життя, прагнення до самореалізації призводять до появи нових соціальних потреб: вирізнитися з-поміж інших, знайти власне місце, відіграти певну соціальну роль. У цьому віці деякі обов'язки можуть бути не тільки перед собою, але і перед загальною справою, і перед іншими людьми в оточенні.

У юнацькому віці відбувається активний розвиток ціннісних орієнтацій. Юнак критично оцінює навколишній світ, намагаючись зрозуміти його сутність, місце людини в ньому та сенс власного життя. Формування ціннісних орієнтацій включає в себе соціальну орієнтацію особистості. Юнак усвідомлює свою приналежність до певного соціального співтовариства, вибирає своє майбутнє соціальне становище та шляхи його досягнення.

### **1.3. Вплив тривожності та інших факторів на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.**

Тривожність є серйозною перешкодою в особистісному розвитку юнацтва, часто виступає як передумова невротизації, пов'язана з провідними мотивами та потребами. Можна говорити, що, крім негативного впливу на здоров'я, високий рівень тривожності не сприятливо позначається і на емоційно-ціннісній сфері молоді. Інтенсивність тривоги, як правило, більше відображає суб'єктивні протиріччя людини, ніж реальну значимість небезпеки. Для тривожної особистості характерним є постійне переживання почуття

напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищену стурбованість критикою на свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти без гарантії сподобатися, ухилення від соціальної чи навчальної діяльності, пов'язаної з інтенсивними емоційними соціальними контактами, вирішенням проблемних завдань [1].

Дослідження вчених доводять, що підвищена особистісна тривожність призводить до нерозуміння своїх емоцій та неможливості їх контролювати і правильно розпізнавати спілкуючись з іншими людьми, що може призвести до конфліктних ситуацій, а отже, відбувається зниження емоційного інтелекту [10]. Емоційний інтелект - це сукупність емоційних і когнітивних здібностей, які дають змогу людині розуміти свої емоції та емоційні стани інших людей, визначати причини їх виникнення, призначення та прогноз розвитку, а також здатність контролювати емоційну сферу.

Проблема тривожності у юнацькому віці є однією з актуальних тем у психології. Юнаки та дівчата з підвищеним рівнем тривожності відрізняються напруженістю, зайвим занепокоєнням, емоційною нестійкістю, наявністю різних страхів. Розвиток емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню своїх негативних емоцій, допомагає адекватно оцінити ситуацію і взяти її під контроль. Тривожність може негативно впливати на емоційний інтелект у молоді кількома способами. По-перше, тривожність може призвести до погіршення здатності молодшої людини усвідомлювати свої емоції. Відчувають тривогу, вони можуть бути занадто зосереджені на своїх негативних думках і почуттях, щоб усвідомити свої емоції. Це може ускладнити процес розуміння, як емоції впливають на поведінку. Також тривожність може призвести до ускладнення розуміння емоцій інших людей. Коли люди відчувають тривогу, вони можуть бути зосереджені на своїх власних емоціях і не зможуть уважно прислухатися до інших людей. Це може призвести до того, що молода людина буде інтерпретувати нейтральні сигнали як загрозу і реагувати на них негативно. Варто зауважити і те, що тривожність може призвести до ускладнення управління емоціями. Юнаки і дівчата можуть мати труднощі з

контролем своїх емоцій і можуть реагувати на них неадаптивно. Це може призвести до проблем у соціальних стосунках, професійній успішності та загальному добробуті [22].

Однак, тривожність може і позитивно впливати на емоційний інтелект. Тривожність може призвести до більш уважного ставлення до своїх емоцій, навчити прислухатися до своїх емоцій і намагатися зрозуміти, що вони означають. Наприклад, юнак, який відчуває тривогу перед іспитом, може почати усвідомлювати, що тривога пов'язана зі страхом невдачі. Це розуміння може допомогти розробити стратегії для управління своєю тривогою та покращення своєї успішності на іспиті.

За допомогою впливу тривожності на емоційний інтелект можна мотивувати розвивати навички управління своїми емоціями. Це може бути корисним для покращення загального добробуту молодої людини та її здатності успішно функціонувати в різних сферах життя [3]. Наприклад, відчувши тривогу в соціальних ситуаціях, можна почати вчитися технікам розслаблення та спілкування. Це може допомогти відчувати себе більш комфортно в соціальних ситуаціях і покращити свої соціальні навички.

Однак важливо зазначити, що позитивний вплив тривожності на емоційний інтелект є відносно рідкісним. У більшості випадків тривожність негативно впливає на емоційний інтелект, як описано вище. Щоб тривожність мала позитивний вплив на емоційний інтелект, вона повинна бути помірною та супроводжуватися здоровими способами її регулювання.

Криза юнацького віку є часом значних перетворень і викликів для молоді, коли вони здійснюють перехід від підліткового віку до дорослого життя. Цей період супроводжується пошуком себе, формуванням особистої ідентичності, встановленням нових соціальних контактів та розвитком самостійності. Молоді люди повинні пройти шлях до професійного навчання або роботи, визначити своє місце в суспільстві. В цей час змінюються вимоги суспільства, умови їх формування як особистостей: їх необхідно готувати до праці, саморозвитку, професійного навчання, сімейного життя, виконання громадянських обов'язків.

Юність, особливо для студентів, це час вибору життєвого шляху, професійної діяльності, створення сім'ї. Однак для молодих людей з підвищеним рівнем тривожності цей процес може бути особливо складним і відрізнятися від переживань їхніх ровесників з нормальним рівнем тривожності [23].

Інтенсивність переживань у юнаків з підвищеною тривожністю проявляється постійним стресом і занепокоєнням щодо майбутнього, соціального статусу та особистих стосунків. Ці відчуття можуть бути настільки сильними, що впливатимуть на їхнє щоденне життя. Водночас молоді люди без підвищеної тривожності також можуть відчувати тривогу, але вона буде більш тимчасовою і не такою домінуючою в їхньому житті.

Соціальні взаємодії у юнаків з підвищеною тривожністю часто характеризуються униканням соціальних ситуацій, що може призводити до ізоляції та проблем у встановленні нових друзів або підтриманні існуючих стосунків. Їм важко виражати свої почуття і думки, що може спричиняти непорозуміння та конфлікти. З іншого боку, юнаки без підвищеної тривожності більш активні у соціальних взаємодіях і легше знаходять спільну мову з однолітками, навіть якщо іноді виникають конфлікти чи непорозуміння [35].

Юнаки та дівчата з підвищеною тривожністю часто мають низьку самооцінку, піддаються самокритиці і можуть відчувати себе невідповідними стандартам. Це може призвести до депресивних станів та суїцидальних думок. У той час, молоді люди без підвищеної тривожності мають більш стабільну самооцінку, хоча вони також можуть переживати періоди сумнівів у собі. Проте такі епізоди зазвичай короткочасні і не такі інтенсивні.

Юні люди з підвищеною тривожністю відчувають сильний тиск щодо вибору майбутньої професії чи академічного шляху, що може призводити до прокрастинації або навіть до уникнення прийняття рішень. На відміну від них, молоді люди без підвищеної тривожності, хоча також можуть відчувати стрес щодо майбутнього, зазвичай краще справляються з цим і здатні приймати обдумані рішення.

Відмінності в самопочутті юнаків та дівчат у період кризи юнацького віку з підвищеною тривожністю і з нормальним рівнем тривожності включають кілька аспектів. Емоційний стан: юнаки з підвищеною тривожністю частіше переживатимуть негативні емоції, такі як страх, занепокоєння, розгубленість і безнадійність, тоді як ті, хто не має підвищеної тривожності, частіше переживатимуть коливання настрою, але їхній емоційний стан буде більш стабільним. Фізичні симптоми: підвищена тривожність може призводити до фізичних проявів, таких як головний біль, розлади шлунка, проблеми зі сном, тоді як ті, хто не має підвищеної тривожності, рідше скаржаться на такі симптоми. Когнітивні функції: підвищена тривожність може впливати на здатність концентруватися, приймати рішення та вирішувати проблеми, тоді як юнаки без підвищеної тривожності зазвичай мають кращу концентрацію і здатність до вирішення проблем [39].

Тривожність може вплинути на формування світогляду молоді. Особливо вразливі юні люди можуть відчувати тривогу через низку факторів, таких як соціальний тиск, навчальне навантаження, сімейні проблеми чи переживання особистих проблем. Цей вплив може сприяти до негативний поглядів на майбутнє. Оскільки тривога часто змушує молодих людей більше зосереджуватись на негативних аспектах майбутнього, що може призвести до відчуття безнадійності та обмежити їхню здатність бачити позитивні перспективи [11].

Підвищений рівень тривожності також може призвести до уникнення соціальних взаємодій або почуття відчуження від інших, що ускладнює формування здорових відносин та впливає на розвиток соціальної емпатії. Також сюди можна віднести і обмежену перспективу. Молоді люди, які мають підвищений рівень тривожності, часто схильні уникати нових вражень або нових джерел інформації, що може обмежити їхнє розуміння світу та призвести до узагальненого та одностороннього сприйняття реальності.

Низька самооцінка та благополуччя. Тривожність може призвести до негативного ставлення до себе та свого місця у світі, що ускладнює розвиток

позитивного самовизначення та впевненості у своїх силах. Підвищений рівень тривожності формує песимістичний погляд життя. Часте занепокоєння може призвести до розвитку песимістичного світогляду, при якому молоді люди розглядають багато ситуацій як загрозливі чи безнадійні, що може вплинути на їхній загальний погляд на життя та майбутню кар'єру.

Загалом тривожність може суттєво ускладнити розвиток позитивного, гнучкого та відкритого світогляду у юнацтві. Важливо підтримувати молодих людей, які відчувають тривожність, і зміцнювати їхнє психічне здоров'я та емоційну стійкість.

У юнацькому віці відбувається значне перетворення особистості, пов'язане з її фізичним, інтелектуальним та соціальним розвитком. Цей період характеризується підвищеною емоційною збудливістю, чутливістю до стресу, нестійкістю самооцінки та емоційного стану. У зв'язку з цим у юнаків та дівчат можуть виникати проблеми з емоційною саморегуляцією. Вивчення особливостей емоційної саморегуляції у юнацькому віці є актуальною на сучасному етапі розвитку. Це зумовлено наявністю різноманітних стресогенних ситуацій у навчальній діяльності (контрольні роботи, екзамени, перевірка знань), які призводять до прояву різних емоційних розладів [23]. Усе це негативно впливає на психічне здоров'я юнацтва, їх емоційне самопочуття. Ось чому саме розвиток емоційного інтелекту науковці розглядають як чинник забезпечення психологічного благополуччя особистості, як значущий фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому. Саморегуляція є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації.

Емоційна саморегуляція – це здатність людини контролювати свої емоції та поведінку в різних ситуаціях. Вона є важливою умовою успішної адаптації до навколишнього середовища та забезпечення психологічного благополуччя особистості [4]. Тривожність є одним із найпоширеніших факторів, що впливає на емоційну саморегуляцію у юнацькому віці знижуючи ефективність

когнітивних процесів. Під впливом тривоги у людини ускладнюється концентрація уваги, ухвалення рішень, запам'ятовування інформації. Це може призвести до помилок у навчанні, роботі та інших сферах життя. Під впливом тривожності збільшується ймовірність виникнення негативних емоцій. Тривожні люди більш схильні до негативного сприйняття світу та себе. Вони частіше бачать загрози та небезпеки, що може призвести до посилення тривоги та інших негативних емоцій. Знижується і ефективність поведінкових стратегій регуляції емоцій. Юнаки та дівчата часто використовують неефективні поведінкові стратегії регуляції емоцій, такі як самоушкодження, вживання психоактивних речовин, надмірне заїдання [29].

Про порушення емоційної саморегуляції можна говорити, наприклад, при постійному знуцанні, булінгу чи мобінгу людини, її перебуванні у стресових ситуаціях, відчутті нескінченності болю. Дані приклади є дуже спрощені, але можуть передавати сутність явища порушень емоційної саморегуляції, а саме постійний вплив стресогенного фактору, сильнішого від власного Я або його частин.

Тривожність може негативно впливати і на систему ціннісних орієнтацій. Деформації системи ціннісних орієнтацій можуть виявлятися у різних формах. Насамперед, це неповнота системи ціннісних орієнтацій, відсутність у цій системі тих чи інших ідей та уявлень, які мають важливе загальносоціальне чи індивідуальне значення [15]. Наприклад, відсутність у системі цінностей людини такого принципу, як повага до інших людей, перетворює її на світогляд егоїста, егоцентриста спотвореним груповим або егоїстичним інтересам і уявленням. Подібні цінності з протилежним знаком називають іноді «антицінностями», маючи на увазі їх антисоціальну спрямованість.

Спотворення системи ціннісних орієнтацій можуть полягати і в тому, що на тлі колишніх уявлень людей виникають нові, що ще не утвердилися в суспільній свідомості. В результаті складаються суперечливі, іноді дуже химерні поєднання старих і нових уявлень, ідей, цінностей, які в своїй сукупності не так спрямовують, скільки дезорієнтують особистість [34].

Сучасне наукове знання проявляє особливий інтерес до проблем тривожності та емоційно-ціннісної сфери, тому в нашому дослідженні, спираючись на роботи зарубіжних та вітчизняних авторів, ми дотримуємося думки, що існує взаємозв'язок між тривожністю та емоційно-ціннісною сферою осіб юнацького віку. Високотривожні юнаки та дівчата схильні у найрізноманітніших ситуаціях помічати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності, реагувати дуже напружено, із вираженим станом тривожності. Здебільшого тривожні юнаки та дівчата є дуже невпевненими в собі людьми, з нестійкою самооцінкою [38]. Їхній постійний страх перед невідомим призводить до того, що вони зрідка виявляють ініціативу і вважають за краще не привертати до себе увагу оточуючих. Вони часто схильні до пошуку ідеальності в своїх діях і результатів. Невдачі або невеликі помилки можуть сприйматися як неприйнятні, що може підсилювати їх тривожність. Високий рівень тривожності викликає реакцію на стресові ситуації з підвищеною емоційною реакцією, такою як переживання, роздратування або паніка. Навіть невеликі зміни в їхньому оточенні можуть викликати сильні емоційні відгуки. Вони можуть демонструвати фізичні симптоми тривоги, такі як підвищене серцебиття, потовиділення, дратівливість шкіри або проблеми зі сном та апетитом.

Звичайно, певний рівень тривожності є природною та обов'язковою характеристикою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний рівень тривожності і це явище називається корисною тривожністю. Однак, коли цей рівень перевищує бажаний рівень, можна говорити про прояв підвищеної тривожності. Високий рівень може вказувати на недостатню емоційну адаптацію до інших соціальних ситуацій, деформацію системи ціннісних орієнтацій, зниження емоційного інтелекту тощо. [29].

Для підтвердження наших припущень щодо існування впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку, ми плануємо провести емпіричне дослідження в рамках дипломної роботи з вибіркою студентів-психологів та студентів-істориків. На нашу думку, дослідження



структури емоційно-ціннісної сфери юнаків та дівчат може сприяти розробці методичних підходів до організації педагогічного процесу з метою зниження напруженості процесів, пошуку нових ресурсів психологічного супроводу та вказати нові напрямки дослідницької діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми впливу тривожності на емоційно ціннісну сферу у осіб юнацького віку було висвітлено сутність, засади і особливості явищ тривожності та емоційно-ціннісної сфери у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що тривога - це невиразний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій. Тривожність - це схильність людини до переживань, стану тривоги, яка пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі. Проаналізовані відмінності між поняттями "тривоги" та "тривожності". Деякі вчені підкреслюють шкідливий вплив цього стану на організм, а деякі підкреслюють мобілізуючий вплив тривожності на внутрішні ресурси організму, що призводить до прискорення процесу адаптації. Тривожність може бути ситуативною (реактивною) або особистісною. Особистісна тривожність - це стійка риса особистості, що виявляється у схильності постійно відчувати тривогу у різних життєвих ситуаціях. Тривожність може мати як деструктивний, так і продуктивний вплив на людську поведінку.

2. З'ясовано, що емоційна сфера юнаків характеризується складністю, різноманітністю та інтенсивністю. Почуття юнаків стають більш стійкими та тривалими, а переживання юнаків пов'язані з ставленням до власної особистості. Ціннісні орієнтації юнаків є основою для вибору життєвих цілей, пріоритетів та способів поведінки. За Б. І. Додоновим виділяють 10 загальних емоційних орієнтацій людини: альтруїстичний тип, комунікативний тип, романтичний тип, агресивний тип, праксичний тип, гностичний тип, естетичний тип, глорійський тип, акізитивний тип, гедонічний тип. Юність - це

сензитивний період для формування ціннісних орієнтацій і у юнацькому віці відбувається становлення ідеалів, які є зразком для поведінки та спрямовують на розвиток особистості, ідеали юнаків та дівчат динамічні та особистісні.

3. Існує взаємозв'язок тривожності та емоційно-ціннісної сфери, що вказує, що тривожність може бути пов'язана з невпевненістю в собі, низькою самооцінкою та негативними ціннісними орієнтаціями, може негативно впливати на самосвідомість, емоційний інтелект та саморозвиток юнаків. Криза юнацького віку є часом значних перетворень і викликів для молоді, коли вони здійснюють перехід від підліткового віку до дорослого життя. Однак для молодих людей з підвищеним рівнем тривожності цей процес може бути особливо складним і відрізнятися від переживань їхніх ровесників з нормальним рівнем тривожності. Розвиток емоційно-ціннісної сфери може допомогти юнакам впоратися з тривожністю.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.**

### **2.1. Методологічні основи, організація та проведення дослідження**

Виходячи з проведеного аналізу щодо проблеми вивчення впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку була сформульована мета емпіричного дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку

На основі поставленої мети було визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Теоретично дослідити явище тривожності та здійснити аналіз проблеми емоційно-ціннісної сфери осіб юнацького віку.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності у юнаків та дівчат.

3. Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.
4. Розробити рекомендації для зниження тривожності осіб юнацького віку з метою зменшення негативного впливу на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження розкривається у таких положеннях:

1. Існує зв'язок між рівнем тривожності та емоційною сферою осіб юнацького віку.
2. Існує зв'язок між рівнем тривожності та ціннісними орієнтирами осіб юнацького віку.
3. Рівень тривожності у юнаків та дівчат впливає на їхню емоційно-ціннісну сферу.

Вибірка та база проведення дослідження. Дослідження проводилось на базі вищих навчальних закладів м. Київ: Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка. В ньому взяло участь 15 студентів психологів 4 курсу та 15 студентів істориків 3 курсу.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1) Підготовчий – вивчення проблем дослідження у психологічній літературі, визначення понятійного апарату дослідження, проектування емпіричного дослідження, вибір психодіагностичного інструментарію та визначення вибірки досліджуваних, методів обробки результатів дослідження.

2) Діагностуючий – дослідження проблеми впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку за допомогою використання психодіагностичних методик.

3) Завершальний - визначення значущих взаємозв'язків між тривожністю та емоційно-ціннісною сферою, що виникають у юнаків використовуючи методи обробки даних в психології, опрацювання результатів дослідження, формулювання висновків, оформлення результатів дослідницької роботи.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених нами завдань, були застосовані такі методи:

*теоретичні методи* – аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень.

*емпіричні методи:* а) метод спостереження, б) метод анкетування; в) для дослідження тривожності було проведено опитування з допомогою тестів: Шкала реактивної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); Самооцінка психічних станів (методика Г. Айзенка); г) для дослідження емоційно-ціннісної сфери було застосовано опитувальник Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків).

Для математичної обробки отриманих результатів було обрано метод кореляційного аналізу – критерій Спірмена.

Представимо більш докладну характеристику вказаних методик:

1. *Тест Спілбергера-Ханіна* належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність). За цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

3. Опитувальник Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків). Опитувальник спрямований для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами. На основі результатів методики можна побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей. Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною та спрямовує її діяльність і творчість. Щоб мотивувати конкретну людину до певної діяльності, потрібно звертати увагу на ті мотиваційні цілі, які у людини знаходяться на 1 місці. На основі цього можна укласти ієрархічну структуру цінностей особистості (Семків, 2013). Опитувальник складається з 40 портретів людей, які описують різні типи поведінки та життєві пріоритети, Шкали від 1 до 7 для оцінки схожості кожного портрета з вами. Респондентам пропонується обрати, яке твердження має найбільшу схожість з ними і поставити відповідну позначку.

Результати опитування обробляються за допомогою спеціального ключа, який дозволяє визначити 10 типів базових цінностей: самостійність, гедонізм, доброта, досягнення, влада, безпека, конформізм, традиції, універсалізм, стимуляція.

## 2.2 Результати дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку

Збір інформації на першому етапі дозволив узагальнити первинний емпіричний матеріал щодо актуальності обраної нами проблеми дослідження. Для цього ми використовували методики діагностики емоційно-ціннісних орієнтирів та методики для визначення рівня тривожності у юнаків.

Спочатку розглянемо отримані результати за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (рисунок 2.2.1).

### Рівень вираження стану тривоги

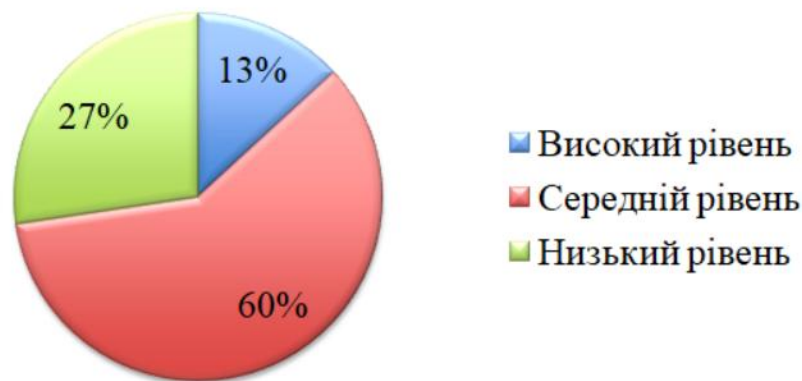


Рис. 2.2.1. результати, отримані за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Як ми бачимо з наведеної вище діаграми, серед всіх респондентів у переважній кількості, а саме у 18 осіб (60%) виявлено середній рівень вираження стану тривоги. Низький рівень тривоги було виявлено у 8 осіб (27%), а ще у 4 осіб (13%) - високий рівень вираження стану тривоги. Такі

показники можуть бути обумовлені війною в країні, стресом під час навчання, написанням кваліфікаційних робіт.

За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна виявилось, що більшість студентів мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, далі високий рівень тривожності та за ними респонденти з низький рівнем тривожності. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 2.2.2.



Рис. 2.2.2. результати, отримані за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

За даними рисунку 2.2.2, ми можемо зробити висновок, що у більшості студентів виявлено середній рівень як ситуативної (у 50%), так і особистісної (у 53%) тривожності. У 10 респондентів (33%) спостерігається високий рівень реактивної тривожності, у 9 респондентів (30%) – високий рівень особистісної тривожності. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, тому ми вважаємо, що така велика кількість високотривожних юнаків зумовлена навчальною діяльністю та війною, яка зараз триває, також вплив мають і наслідки пандемії і затяжного карантину, який змусив молодь менше

контактувати з навколишнім світом, що може призвести до асоціальності. Лише у невеликої кількості респондентів було виявлено низький рівень реактивної та особистісної тривожності.

Отримавши результати студентів за опитувальником Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків) (таблиця 2.2.3) нами було виявлено, що найвищі бали (4-5) респонденти отримали за цінностями:

- Доброзичливість: 17 з 31 респондента (55%)
- Самостійність: 16 з 31 респондента (52%)
- Досягнення: 15 з 31 респондента (48%)
- Універсалізм: 14 з 31 респондента (45%)
- Безпека: 14 з 31 респондента (45%)
- Гедонізм: 13 з 31 респондента (42%)

Найнижчі бали (1-2) респонденти отримали за цінностями:

- Традиція: 3 з 31 респондента (10%)
- Конформізм: 3 з 31 респондента (10%)
- Влада: 4 з 31 респондента (13%)

Отже можна стверджувати, що найбільш значущими цінностями для респондентів є доброзичливість, самостійність, досягнення, універсалізм, безпека та гедонізм. Це свідчить про те, що юнаки цінують турботу про інших, свободу дій, успіх, справедливість, захищеність та насолоду життям. Вони прагнуть створювати позитивні стосунки та бути корисними для свого оточення. Молодь мотивована досягати своїх цілей, бути успішною та визнаватися суспільством. Це свідчить про амбіції та прагнення до особистого та професійного росту. Найменш значущими цінностями для юнаків є традиція, конформізм та влада. Це свідчить про те, що сучасна молодь не ставить пріоритетом дотримання традицій, можливо через бажання модернізувати та змінювати усталені норми. Юнаки менш схильні слідувати суспільним стандартам і нормам, що свідчить про бажання бути індивідуальними і креативними. Сучасна молодь менш зацікавлена в домінуванні та контролі, що може свідчити про перевагу рівноправних стосунків і співпраці.



Таблиця 2.2.3

**Результати проведення опитувальника Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків)**

Цінності	Кількість респондентів з найвищими балами (4-5)	Кількість респондентів з найнижчими балами (1-2)
Доброзичливість	17 (55%)	0 (0%)
Самостійність	16 (52%)	0 (0%)
Досягнення	15 (48%)	1 (3%)
Універсализм	14 (45%)	2 (6%)
Безпека	14 (45%)	2 (6%)
Гедонізм	13 (42%)	3 (10%)
Стимуляція	12 (39%)	4 (13%)
Почуття	11 (35%)	5 (16%)
Конформізм	6 (19%)	3 (10%)
Традиція	5 (16%)	3 (10%)
Влада	4 (13%)	4 (13%)

Таким чином, діагностика за допомогою психодіагностичних методик дозволила встановити рівень вираження стану тривоги, рівень ситуативної та особистісної тривожності й визначити ціннісні орієнтири осіб юнацького віку.

### 2.3 Аналіз отриманих даних

З метою визначення впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

В таблиці 2.3.1 наведені значимі кореляційні зв'язки між рівнем вираження стану тривоги («Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка) та ціннісними орієнтирами за опитувальником Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків).

Таблиця 2.3.1

	Коефіцієнт кореляції	
тривожність	0.368	Конформизм
тривожність	0.338	Традиції
тривожність	0.141	Доброзичливість
тривожність	-0.054	Універсализм
тривожність	0.001	Самостійність
тривожність	-0.045	Стимуляція
тривожність	-0.144	Гедонізм
тривожність	0.097	Досягнення
тривожність	0.236	Влада
тривожність	-0.198	Безпека

***Значимі кореляційні зв'язки ціннісних орієнтирів та вираження стану тривоги***

Кореляційний аналіз допоміг встановити наявність значимих обернених зв'язків ціннісних орієнтирів таких як універсализм ( $r = -0.054$ ), стимуляція ( $r = -0.045$ ), гедонізм ( $r = -0.144$ ) та безпека ( $r = -0.198$ ) та вираження стану тривоги. Це свідчить про те, що чим вищий рівень вираження стану тривоги тим більш знижується емпатичне розуміння та співчуття до інших, збільшується цинізм та недовіра до людей, зміщується фокус на власних потребах та безпеці, а не на благополуччі інших, знижується здатність отримувати радість від життя, з'являється зацикленість на контролі та прогнозуванні майбутнього.

В табл. 2.3.2 та 2.3.3 наведені значимі кореляційні зв'язки між рівнем ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (методика Спілберга-Ханіна) та ціннісними орієнтирами ("Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків") юнаків та дівчат.

***Значимі кореляції між ціннісними орієнтирами та ситуативною й особистісною тривожністю***

*Таблиця 2.3.2*

	Коефіцієнт кореляції	
Ситуативна тривожність	0.209	Конформізм
Ситуативна тривожність	0.244	Традиції
Ситуативна тривожність	0.111	Доброзичливість
Ситуативна тривожність	-0.074	Універсализм
Ситуативна тривожність	0.012	Самостійність
Ситуативна тривожність	-0.009	Стимуляція
Ситуативна тривожність	-0.388	Гедонізм
Ситуативна тривожність	-0.162	Досягнення
Ситуативна тривожність	0.017	Влада
Ситуативна тривожність	-0.229	Безпека

Таблиця 2.3.3

***Значимі кореляції між ціннісними орієнтирами та ситуативною й особистісною тривожністю***

	Коефіцієнт кореляції	
Особистісна тривожність	0.154	Конформізм
Особистісна тривожність	0.240	Традиції
Особистісна тривожність	0.053	Доброзичливість
Особистісна тривожність	-0.102	Універсализм
Особистісна тривожність	-0.029	Самостійність
Особистісна тривожність	-0.134	Стимуляція
Особистісна тривожність	-0.076	Гедонізм
Особистісна тривожність	-0.028	Досягнення
Особистісна тривожність	-0.060	Влада
Особистісна тривожність	-0.387	Безпека

Як видно з таблиць, ціннісні орієнтири також мають значимі обернені зв'язки з ситуативною та особистісною тривожністю. Тобто ми можемо говорити, що високий рівень, як реактивної так і особистісної тривожності впливає на ціннісні орієнтири. Високий рівень ситуативної тривожності окрім наведених факторів (універсализм, гедонізм, стимуляція, безпека) також

негативно впливає і на досягнення ( $r = -0.162$ ) юнаків. Це може змусити юнаків та дівчат сумніватися у своїх здібностях, що може призвести до зниження самооцінки та невпевненості в собі. Це також може свідчити про уникання складних ситуацій або завдань, що може негативно вплинути на досягнення та особистий розвиток. Сильний емоційний дискомфорт може ускладнювати концентрацію уваги, що може призвести до помилок, зниження продуктивності та невдач у навчанні чи інших сферах.

Згідно з результатів наведених у таблиці 2.3.3 можна зробити висновки, що особистісна тривожність також має вплив на владу ( $r = -0.060$ ) та самостійність ( $r = -0.029$ ) юнаків та дівчат. Тривожні люди прагнуть до влади, тому що це виступає як засіб забезпечення більшої контрольованості своєї життєвої ситуації або оточення. Тривожність може також спонукати людину до прагнення до влади як засобу захисту від можливих загроз або небезпек. Відчуття безпеки та захищеності може посилити відчуття контролю і знизити рівень тривожності. Це впливає також на соціальну адаптацію. Особи з високим рівнем тривожності можуть прагнути до влади, щоб отримати визнання та підтримку від інших, що може зменшити їхні внутрішні тривоги та створити відчуття безпеки. Та це може призвести до негативних наслідків, таких як стрес і конфлікти, коли ситуація виходить з під контролю.

Підбиваючи підсумки отриманих кореляційних зв'язків рівня вираження стану тривоги, ситуативної, особистісної тривожності й ціннісних орієнтирів, можемо стверджувати про підтвердження наших гіпотез, оскільки дійсно прослідковується тенденція того, що тривожність має вплив на емоційно-ціннісну сферу юнаків.

## **2.4 Практичні рекомендації, що допоможуть знизити тривожність**

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, а також теоретичного аналізу проблеми впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу нами було розроблено ряд рекомендацій для юнацької молоді, що допоможуть знизити тривожність.

1. Активне соціальне життя. Для кращої адаптації слід залучатися до суспільного життя університету. Відвідування різноманітних заходів та програм, додаткових занять, спілкування з іншими студентами – це все допоможе почуватися більш комфортно в університетському середовищі та знайти підтримку в разі потреби.

2. Впевненість в собі. Тривога часто змушує засумніватися у власному професіоналізмі. Тому під її впливом ми здатні відмовитися від перспективних проєктів або зробити помилку у відповідальний момент. Щоб зберегти спокій за будь-яких умов, потрібно бути впевненим у власних силах. Для збереження впевненості у собі необхідно записувати свої успіхи, пам'ятати про сильні сторони і постійно самовдосконалюватися.

3. Звертайтеся за допомогою: звертайтеся за підтримкою, якщо ви відчуваєте стрес, тривогу або маєте будь-які інші проблеми. Можете звернутися до служби психологічної підтримки університету. Багато інших студентів проходять через подібний процес адаптації, тому запитувати поради або просити про допомогу не соромно.

4. Успішне протистояння впливу стресових факторів у юнацькому віці можливе завдяки психологічному тренуванню, де проводяться вправи, що активізують психічні функції студента, сприяють саморегуляції, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо.

5. Заняття спортом. Спорт – найкорисніший для психічного здоров'я і допомагає боротися з негативним впливом тривоги на організм. Для боротьби з тривогою підійдуть будь-які приємні фізичні навантаження. В тому числі звичайні прогулянки на свіжому повітрі. Активність стимулює вироблення гормону радості — ендорфіну, відповідно, стає легше переносити життєві проблеми.

6. Розробити стратегії для розслаблення. Розроблення своїх власних стратегій для розслаблення дозволить зменшити стрес та тривогу. Сюди може входити медитація, йога, глибоке дихання, слухання музики або будь-яка інша діяльність, яка допомагає заспокоїтися та зняти стрес.

7. Обмеження вживання кофеїну та алкоголю: кофеїн і алкоголь можуть підвищити рівень тривожності. Намагайтеся обмежувати їх вживання або повністю уникати їх.

8. Викладіть у письмовому форматі свої почуття та переживання. Опишіть, що ви відчуваєте, і поясніть, чому ви хвилюєтесь. Перечитайте ці записи через кілька годин, і ви побачите ситуацію з іншого боку, ніби це відбувалось не з вами. У цьому стані у вас можуть виникнути нові ідеї та способи вирішення проблеми. які також потрібно записати і в разі виникнення повторної ситуації використовувати свої записи як методичку.

9. Розв'язувати математичні задачі або займайтесь творчістю. Якщо стан тривоги не дозволяє вам займатися нормальними справами — загрузіть свій мозок. Це може бути вправа з фізики, математики або шахів. Можна подумки рахувати, складати і множити випадкові числа. Якщо завдання з математики вам не дуже цікаві, займіться малюванням або музикою. Головне – сконцентрувати свою увагу на розв'язанні конкретної проблеми і присвятити цій проблемі решту ресурсів.

10. Припиніть порівнювати себе виключно з успішними людьми. Замість того, щоб визначити свої унікальні цілі, люди можуть почати гнатися за успіхом, який насправді їм не потрібен або не приносить задоволення. Прагнення відповідати високим стандартам може призвести до підвищення тривожності і стресу. замість цього порівнюйте себе з власними попередніми досягненнями, а не з досягненнями інших.

Нами була розроблена тренінгова програма, для зниження рівня тривожності в осіб юнацького віку. Мета цієї програми полягає в тому, щоб надати учасникам знання про тривожність та її симптоми, навчити учасників методам самоконтролю та релаксації, сприяти розвитку позитивного мислення та емоційної стійкості.

«Я розслаблений та	Мета вправи та інструкція	Обладнання	Тривалість
--------------------	---------------------------	------------	------------

<b>спокійний»:</b>			
– Вступне слово	Створення позитивної атмосфери, ведення правил та налаштування учасників на тренінг.		5 хв
– Вправа «Знайомство»	Познайомити учасників з ведучим та між собою.		20 хв
– Вправа «Дихання по квадрату»	<p>Прості практики дихальних вправ ефективно борються з нервовим перенапруженням, зменшують тривогу, яка виникає від щоденних викликів.</p> <p>Інструкція: Прийміть зручну позу стоячи або сидячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.</li> <li>● Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.</li> <li>● Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.</li> <li>● Знову затримайте <b>дихання</b> і порахуйте до чотирьох.</li> </ul>	Кабінет з м'якими меблями та спортивними килимками для кожного учасника, аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелі та гуашеві фарби, щоденник.	10 хв
– Вправа «Малюємо почуття»	Визначити, зрозуміти та проаналізувати свої почуття, тривоги і думки. Інструкція: згадати		20 хв

	складну ситуацію, відчувати стан, намалювати почуття на папері, проаналізувати. Потім домалювати малюнок, щоб почуття змінилися на приємні.		
– Вправа «Щоденник перемог»	Підвищити самооцінку та впевненість у собі, розвинути стійкість та оптимізм, звертати увагу на позитивні зміни та досягнення. Інструкція: кожного дня записувати свої маленькі і великі досягнення.		15 хв
– Підведення підсумків	Рефлексія. Самоаналіз, щоб усвідомити свої почуття, емоції, вчинки.		

Отже, більшість ситуацій, що викликають тривожність, особистість здатна вирішити самостійно. Комбінація здорового способу життя, психологічних технік і соціальної підтримки може значно сприяти зниженню тривожності та покращенню загального самопочуття і якості життя. Головне – зрозуміти і прийняти, що серйозні і постійні зміни – це важлива частина нашого життя. І тільки від нашого сприйняття таких змін залежить, чи стануть вони для нас стресом чи дадуть можливість отримати цінний досвід.

### **Висновки до другого розділу**

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Організація проведення експериментального дослідження полягає у дослідженні впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб юнацького віку. Дослідження проводилось на базі вищих навчальних закладів м. Київ:



Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка. В ньому взяло участь 15 студентів психологів 4 курсу та 15 студентів істориків 3 курсу.

2. Під час проведення діагностики було виявлено у 18 осіб (60%) виявлено середній рівень вираження стану тривоги за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Низький рівень тривоги було виявлено у 8 осіб (27%), а ще у 4 осіб (13%) - високий рівень вираження стану тривоги.

За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна також з'ясувалось, що у більшості студентів виявлено середній рівень як ситуативної (у 50%), так і особистісної (у 53%) тривожності. У 10 респондентів (33%) спостерігається високий рівень реактивної тривожності, у 9 респондентів (30%) – високий рівень особистісної тривожності. . У 5 респондентів було виявлено низький рівень як ситуативної так і особистісної тривожності.

Отримавши результати студентів за опитувальником Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків) ми виявили, що найбільш серед сучасної молоді цінується доброзичливість (55%) та самостійність (52%), досягнення (48%), універсалізм (45%), безпека (45%) та гедонізм (42%), а найменше конформізм і традиції по 10%.

3. З метою визначення впливу тривожності на емоційно-ціннісну сферу юнаків, було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального експерименту підтверджують значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), що підтверджує гіпотези, що тривожність має неабиякий вплив на емоційно-ціннісну сферу у осіб юнацького віку.

4. Відповідно до цього нами було розроблено ряд рекомендацій та тренінг для молоді, що допоможуть знизити тривожність і зменшити її вплив на ціннісні орієнтири.

## ВИСНОВКИ

1. У рамках даної роботи було здійснено аналітичний огляд літератури та теоретичне дослідження цього питання і було з'ясовано, що питаннями тривожності цікавилися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Розкрито сутність феномену тривожності та основні психолого-педагогічні підходи до його інтерпретації. Проаналізовані відмінності між поняттями "тривоги" та "тривожності". Тревога є загальною реакцією на небезпеку чи загрозу. Це стан підвищеної обережності, тоді як тривожність відноситься до більш тривалого і тривожного стану, який може бути присутнім без конкретних зовнішніх стимулів. Ми з'ясували, що нині ставлення до феномену "тривожність" суттєво змінюється, а уявлення про цю особистісну рису стають менш категоричними та однозначними. Сучасний підхід до явища тривожності заснований на тому, що її не слід розглядати тільки як негативну рису особистості, оскільки тривожність може виступати як рушійна сила для досягнення успіху в певних аспектах діяльності, активізувати адаптаційні механізми та мобілізувати внутрішні резерви людини, що дозволяє їй мобілізуватися та впоратися з труднощами. У кожної людини свій оптимальний рівень тривожності.

2. Досліджено, що емоційна сфера у юнаків відзначається складністю, різноманітністю та високою інтенсивністю. Почуття стають більш стійкими та тривалими, а їхні переживання відображають їхнє ставлення до власної особистості. Ціннісні уявлення у молодих людей виступають як основа для формування життєвих цілей, пріоритетів та моделей поведінки. Юнацький вік є чутливим періодом для становлення ціннісних орієнтацій, під час якого формуються ідеали, які служать прикладом для наслідування та сприяють особистісному розвитку. Ідеали у юнаків та дівчат є динамічними та особистісними, змінюються й адаптуються під впливом досвіду та середовища. У період становлення молоді людини важливими є такі аспекти психологічного розвитку, як визначення власної ідентичності у суспільному оточенні, відкриття унікального внутрішнього світу, розуміння наявних можливостей та усвідомлення власної місії в житті. Кожна молода людина по-

своєму знаходить шлях до самовизначення і відкриває нові горизонти відносин зі світом навколо себе.

3. За допомогою психодіагностичних методик було встановлено рівень вираження стану тривоги, ситуативної та особистісної тривожності досліджені і ціннісні орієнтації у сучасної молоді. Результати тестування показали, що трохи більше половини юнаків і дівчат мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, майже третина має високий рівень та одна десята має низький рівень тривожності. Ми припустили, що така велика кількість високотривожних осіб в юнацькому віці зумовлена навчальною діяльністю в онлайн форматі, вимушеною тривалою ізоляцією під час пандемії та війною, яка зараз триває.

4. За результатами діагностики ціннісних орієнтирів, було виявлено, що найбільш серед сучасної молоді цінується доброзичливість (55%) та самостійність (52%), досягнення (48%), універсалізм (45%), безпека (45%) та гедонізм (42%), а найменше конформізм і традиції по 10%.

5. Результати математично-статистичної обробки даних емпіричного дослідження показали наявність значимих обернених зв'язків між тривожністю та емоційно-ціннісною сферою. Тобто ми можемо констатувати, про підтвердження наших гіпотез, результати експерименту підтверджують значущість виявлених позитивних змін ( $p \leq 0,01$ ), тривожність має неабиякий вплив на емоційно-ціннісну сферу у осіб юнацького віку. Це може стримувати їх від прийняття рішучих дій та відстоювання своїх переконань. Юнаки будуть уникати нових ситуацій та людей. Це може обмежити їх можливості для зростання та розвитку. Також це може призвести до труднощів з встановленням та дотриманням меж з іншими людьми. Юнаки та дівчата будуть почуватися емоційно виснаженими та нехтувати своїми потребами. Сильний емоційний дискомфорт може ускладнювати концентрацію уваги, що може призвести до помилок, зниження продуктивності та невдач у навчанні чи інших сферах.

6. Розроблені нами практичні рекомендації та тренінг полягають в самостійному розвитку основних аспектів, що допоможуть подолати

тривожність та краще адаптуватися до нових умов. Нами були рекомендовані правила, які призводять до зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахмедов Т.И. «Психологические проблемы тревожности» Медицинская психология, Харьковская медицинская академия последипломного образования, 2005. 8 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади, 2003. 280 с.
3. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини, 2016. 121 с.
4. Блажівський, М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна, 2014. 234-242 с.
5. Булах І. С. Першоджерела генези моральної самосвідомості у підлітковому віці / І. С. Булах, М. І. Заяц (Гладкевич) Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. 63-70 с.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія / І. С. Булах. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
7. Булах І. С. Специфіка становлення моральної самосвідомості підлітків як умови їх особистісного зростання / І. С. Булах, М. І. Заяц (Гладкевич) Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 16. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. 75-84 с.
8. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2010. 120–128 с.
9. Волощук І.П. Професійний розвиток особистості в системі її ціннісних орієнтацій м. Київ 2007. 5с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9f2fa9d9-a4e1-4a04-986e-a9882238f4e2/content>

10. Гладкевич М. І. Основні наукові підходи вітчизняних психологів до вивчення феномена «життєві плани особистості» / М. І. Гладкевич Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 70-77 с.
11. Головаха Е.И. Психологическое время личности. Київ, 2017. 209 с.
12. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. Хмельницький, 2008. 20 с.
13. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці / О. М. Гріньова Вісник Одеського національного ун-ту. Серія : Психологічні науки, 2018. 155-159 с.
14. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху : юнацький вік : монографія / Ольга Михайлівна Гріньова. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 464 с.
15. Заяц (Гладкевич) М. Система цінностей у контексті становлення життєвого плану особистості в ранній юності / М. Заяц (Гладкевич) // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [«Формування цінностей сучасної особистості»], (м. Дрогобич, 20-21 вересня 2007 р.) / Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка Молодь і ринок, 2007. 156–158 с.
16. Злобіна О. Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін / О. Г. Злобіна. – К. : Ін-т соціології НАН України, 2004. 400 с.
17. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня / А. Качаєва Психолог. 2006. 4–16 с.
18. Карпа І. Психологічні особливості становлення гендерної ідентичності в юнацькому віці/ Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2017. 66–68 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=656591](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=656591)
19. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посібн. для студ. психол. спец. / В. О. Климчук. – К. : Освіта України, 2009. – 288 с

20. Костюк Г.С. Вікова психологія, 2010. 215 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/6256/1/Kostyuk.indd.pdf>
21. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Дмитрівна Кресан. К., 2017. 288 с.
22. Кутішенко В. П. Роль інтелектуального компоненту у становленні життєвих стратегій юнацтва / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька, Н. Г. Пилипенко Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 141-150 с.
23. Лисенко К. С. Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації / Гендерна політика очима української молоді : матеріали підсумкової конференції X Регіонального конкурсу молодих вчених / за заг. ред.: Н. В. Бібік, Г. Г. Фесенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 111–117 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=711704](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=711704)
24. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Г. Малина. – К., 2009. 23 с.
25. Охріменко З. В. Самовимогливість особистості в ранній юності: сутність поняття / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць / редкол.: І. Д. Бех, В. М. Оржеховська, В. В. Вербицький, Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2010. 337–345 с. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc\\_id=691315](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/DocDescription?doc_id=691315)
26. Помиткіна Л. В. Психолого-педагогічні умови підготовки студентів до прийняття стратегічних життєвих рішень / Л. В. Помиткіна Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 168-174 с.

27. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія / Валерій Миколайович Поліщук. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2012. 478 с.
28. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності: Психологічна наука та освіта, 2016. 38–47 с.
29. Рештакова Н.О. Тривога як одна з форм невротичних захворювань та методи її діагностики. Медсестринство, 2020. 65-66 с.
30. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості : становлення і розвиток в юнацькому віці : монографія / С. О. Ставицька. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.
31. Сучасний тлумачний словник української мови : 50 000 слів / За заг. ред. д-ра філол. н., проф. В. В. Дубічинського. Х. : ВД «Школа», 2006. 832 с.
32. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. Психологія і суспільство. 2016. 4 с.
33. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015.479–491 с.
34. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників / Я.Ю. Цекова Практична психологія та соціальна робота, 2005. 66-72 с.
35. John D. March, Thomas H. Ollendick Anxiety Disorders in Children and Adolescents URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-14080-8>
36. Janet G. Carter, Craig A. Reynolds URL: [https://link.springer.com/protocol/10.1007/978-1-0716-0700-8\\_3](https://link.springer.com/protocol/10.1007/978-1-0716-0700-8_3)
37. Peggy Drexler Coping with Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach for Teens
38. National Institute of Mental Health (NIMH) URL: <https://www.nimh.nih.gov/>
39. Anxiety and Depression Association of America (ADAA) URL: <https://adaa.org/>
40. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) What Parents Should Know About Anxiety in Teens URL:



[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Glossary\\_of\\_Symptoms\\_and\\_Ign](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Glossary_of_Symptoms_and_Ign)

41. Child Mind Institute How to Help Teens Cope with Anxiety URL:  
<https://childmind.org/topics/anxiety/>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **«Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна».**

##### *Шкала реактивної (ситуативної) тривожності*

Інструкції. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій, які характеризують стан вашого самопочуття у даний момент, і виберіть найкращий варіант відповіді (закресліть відповідне число):

"1" - ні, це не так, "2" - майже так; "3" - правильно; «4» - абсолютно вірно.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

##### *Шкала самооцінки особистісної тривожності*

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над

запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

"1" - майже ніколи; «2» - іноді; «3»-часто; «4"- майже завжди.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

### Обробка результатів

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів - низький рівень тривожності.

31-45 балів - середній рівень тривожності.

46 балів і більше - високий рівень тривожності

## Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Під ход ить	Не ду же пі дх од ит ь	Не підхо дить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			

26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання:

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

*Тривожність:*

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

*Фрустрація:*

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд-нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

*Агресивність:*

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

*Ригідність:*

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## ДОДАТОК В

### **Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)**

Методика спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами.

Інструкція: Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	Дуже подібна	Така ж як я	Майже така, як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально						
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить						
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки						
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове						
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить						
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти						
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є						
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення						



11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності						
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро						
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших						
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози						
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими						
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже						
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям						
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище						
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти						
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим						
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний						
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили						
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати						
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає						
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим						
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього						

32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші						
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися						
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе						
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку						
36: Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших						
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього						
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером						
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу						

#### Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

#### Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
Конформізм	$= (п7+п16+п28+п36) /4$
Традиція	$= (п9+п20+п25+п38) /4$
Доброзичливість	$= (п12+п18+п27+п33) /4$
Універсалізм	$= (п3+п8+п19+п23+п29+п40) /6$
Самостійність	$= (п1+п11+п22+п34) /4$
Стимуляція	$= (п6+п15+п30) /3$
Гедонізм	$= (п10+п26+п37) /3$
Досягнення	$= (п4+п13+п24+п32) /4$
Влада	$= (п2+п17+п39) /3$
Безпека	$= (п5+п14+п21+п31+п35) /5$

## ДОДАТОК Г

### Результати досліджуваних за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна».

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Ім'я	Ситуативна т.	рівень	Особистісна т.	рівень						
2	Римарчук Аліна	45	сер.р.	43	сер.р.						
3	Потопальська Євгенія	30	низ.р.	39	сер.р.						
4	Тарасюк Діана	50	вис. р.	51	вис.р.						
5	Бесараб Анастасія	43	сер.р.	41	сер.р.			ситуативна			
6	Чугай Валерія	48	вис. р.	45	сер.р.			високий рівень	10 осіб - 33,3%		
7	Стьопкіна Юлія	41	сер.р.	41	сер.р.			середній рівень	15 осіб - 50%		
8	Смельянова Катерина	22	низ.р.	30	низ.р.			низький рівень	5 особи - 16,7%		
9	Оленич Оля	49	вис. р.	49	вис.р.						
10	Бондаренко Анна	42	сер.р.	45	сер.р.						
11	Яромчук Софія	47	вис. р.	47	вис.р.						
12	Васильченко Вікторія	55	вис. р.	51	вис.р.						
13	Ракецька Владислава	35	сер.р.	33	сер.р.					особистісна	
14	Кошель Карина	42	сер.р.	45	сер.р.					високий	9 осіб - 30%
15	Ягурова Анна	38	сер.р.	49	вис.р.					середній	16 осіб - 53,3%
16	Лушшин Денис	39	сер.р.	39	сер.р.					низький	5 особи - 16,7%
17	Ковальчук Анастасія	66	вис. р.	54	вис.р.						
18	Добрянська Маргарита	37	сер.р.	40	сер.р.						
19	Холодова Юлія	59	вис. р.	52	вис.р.						
20	Маліновська Катерина	47	вис. р.	44	сер.р.						
21	Власова Дар'я	36	сер.р.	34	сер.р.						
22	Святненко Ольга	45	сер.р.	45	сер.р.						
23	Ковальчук Катерина	35	сер.р.	25	низ.р.						
24	Марковець Роман	25	низ.р.	20	низ.р.						
25	Горєцький Олександр	45	сер.р.	47	вис.р.						
26	Зеленський Роман	55	вис.р.	45	сер.р.						
27	Онофрійчук Маріна	45	сер.р.	40	сер.р.						
28	Кравченко Анастасія	35	сер.р.	30	низ.р.						
29	Курилюк Дмитро	25	низ.р.	25	низ.р.						
30	Кузьменко Анастасія	66	вис.р.	49	вис.р.						
31	Гонтаренко Діана	22	низ.р.	45	сер.р.						

## ДОДАТОК Д

**Результати досліджуваних за методикою "Самооцінка психічних станів"  
(за Г. Айзенком)**

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Ім'я	Тривожність	рівень					
2	Римарчук Аліна	9	сер.р.					
3	Потопальська Євгенія	6	низ.р.					
4	Тарасюк Діана	13	сер.р.					
5	Бесараб Анастасія	9	сер.р.					
6	Чугай Валерія	11	сер.р.				Тривожність	
7	Стьопкіна Юлія	6	низ.р.				високий рівень	4 особи - 13,3%
8	Ємельянова Катерина	6	низ.р.				середній рівень	18 осіб - 60%
9	Оленич Оля	12	сер.р.				низький рівень	8 осіб - 26,7%
10	Бондаренко Анна	10	сер.р.					
11	Яромчук Софія	13	сер.р.					
12	Васильченко Вікторія	12	сер.р.					
13	Ракецька Владислава	5	низ.р.					
14	Кошель Карина	12	сер.р.					
15	Ягмурова Анна	6	низ.р.					
16	Луцишин Денис	7	низ.р.					
17	Ковальчук Анастасія	15	вис.р.					
18	Добрянська Маргарита	9	сер.р.					
19	Холодова Юлія	15	вис.р.					
20	Маліновська Катерина	11	сер.р.					
21	Власова Дар'я	8	сер.р.					
22	Гордійчук Марія	11	сер.р.					
23	Ковальчук Катерина	5	низ.р.					
24	Марковець Роман	9	сер.р.					
25	Горецький Олександр	13	сер.р.					
26	Зеленський Роман	12	сер.р.					
27	Онофрійчук Марина	9	сер.р.					
28	Кравченко Анастасія	6	низ.р.					
29	Курилюк Дмитро	15	вис.р.					
30	Кузьменко Анастасія	15	вис.р.					
31	Гонтаренко Діана	10	сер.р.					

## ДОДАТОК Е

### Результати досліджуваних за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Ім'я	Конформізм	Традиція	Доброзичливість	Універсалізм	Самостійність	Стимуляція	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека
2	Римарчук Аліна	3,00	4,00	4,00	5,00	6,00	4,00	3,00	5,00	3,00	5,00
3	Потопальська Євгенія	4,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	5,00	6,00	2,00	3,00
4	Тарасюк Діана	4,00	3,00	2,00	2,00	5,00	3,00	3,00	5,00	3,00	3,00
5	Бесараб Анастасія	3,00	4,00	5,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00
6	Чугай Валерія	4,00	5,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00	5,00	3,00
7	Стьопкіна Юлія	5,00	3,00	3,00	5,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00	4,00
8	Ємельянова Катерина	3,00	4,00	3,00	3,00	5,00	4,00	4,00	6,00	4,00	5,00
9	Оленіч Оля	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	5,00	3,00	5,00
10	Бондаренко Анна	6,00	3,00	5,00	4,00	3,00	3,00	3,00	5,00	2,00	4,00
11	Яромчук Софія	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00	4,00	3,00
12	Васильченко Вікторія	5,00	3,00	5,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	2,00
13	Ракецька Владислава	2,00	2,00	2,00	3,00	5,00	4,00	3,00	5,00	3,00	4,00
14	Кошель Карина	4,00	5,00	3,00	5,00	4,00	6,00	3,00	4,00	5,00	4,00
15	Ягмурова Анна	3,00	2,00	4,00	4,00	5,00	3,00	6,00	3,00	4,00	3,00
16	Луцишин Денис	2,00	2,00	2,00	4,00	5,00	3,00	2,00	3,00	4,00	2,00
17	Ковальчук Анастасія	4,00	3,00	5,00	3,00	4,00	2,00	2,00	5,00	3,00	2,00
18	Добрянська Маргарит	5,00	3,00	4,00	5,00	3,00	3,00	6,00	3,00	5,00	4,00
19	Холодова Юлія	6,00	3,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00	4,00	4,00	5,00
20	Маліновська Катерина	3,00	4,00	4,00	4,00	6,00	5,00	3,00	4,00	2,00	3,00
21	Власова Дарья	2,00	2,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00
22	Гордійчук Марія	3,00	4,00	3,00	6,00	5,00	5,00	2,00	2,00	3,00	2,00
23	Ковальчук Катерина	4,00	3,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	4,00	3,00	5,00
24	Марковець Роман	5,00	3,00	3,00	4,00	4,00	2,00	5,00	5,00	4,00	4,00
25	Горецький Олександр	2,00	2,00	3,00	4,00	2,00	5,00	3,00	4,00	3,00	2,00
26	Зеленський Роман	4,00	3,00	4,00	3,00	5,00	6,00	2,00	3,00	4,00	2,00
27	Онофрійчук Марина	4,00	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00
28	Кравченко Анастасія	5,00	2,00	4,00	4,00	5,00	4,00	3,00	2,00	4,00	5,00
29	Курилюк Дмитро	6,00	3,00	5,00	4,00	5,00	5,00	6,00	5,00	5,00	5,00
30	Кузьменко Анастасія	5,00	3,00	5,00	4,00	4,00	3,00	5,00	3,00	4,00	4,00
31	Гонтаренко Діана	3,00	4,00	4,00	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00	3,00	3,00