

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

УДК 159.9.22

Кузьменко Юлія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Браславець Тетяна Сергіївна,

студентки спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. У статті представлено емпіричне дослідження тривожності в осіб юнацького віку. Проаналізовано ряд психодіагностичного інструментарію, який досліджує тривожність. Аналіз наукових джерел показав, що високий рівень тривожності може негативно вплинути на продуктивність осіб юнацького віку, виступати бар'єром у спілкуванні.

Ключові слова: емоційні стани, тривожність, юнацький вік, стан тривоги.

Актуальність дослідження: Юнацький вік – один із важливих етапів становлення особистості, перехідний від дитинства до зрілості. Як якісні, так і кількісні зміни в особистості молодих людей спостерігаються в інтелектуальній та емоційній сферах, що призвело до нового рівня особистісної самосвідомості та підвищення потреби в самоствердженні.

Підвищений рівень тривожності може мати негативний вплив на особистість кожної людини, особливо молодих осіб, оскільки розвиває негативне ставлення до власної особистості, що часто призводить до невпевненості в собі. Зважаючи на те, що статус соціального розвитку молоді пов'язаний із самовизначенням, підвищення рівня тривожності може негативно впливати на цей процес. Підсумовуючи, вважаємо доцільним і необхідним вивчення психологічних факторів проявів тривожних станів у осіб юнацького віку.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми:

Проблему тривожності досліджували такі науковці: О. Захаров, Е. Зетцель, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонт'єв, Р. Мей, Г. Прихожан, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні, Ю. Щербатих та ін. Особливості формування та розвитку особистості в ранньому юнацькому віці досліджувалися такими вітчизняними та зарубіжними авторами: Р. Бернс, Л. Божович, Б. Волков, В. Гарбузов, Е. Горюхіна, І. Дубровіна, Е. Еріксон, Н. Єфімова, І. Кон, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, Л. Мудрик, В. Мухіна, Ф. Райс, К. Роджерс, Д. Фельдштейн та ін.

Мета наукової публікації: дослідження тривожності в осіб юнацького віку.

Відповідно до мети нами було визначено **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття тривожність.
2. Дослідити прояви тривожності в осіб юнацького віку.

Методи дослідження та методики. Для вирішення поставлених завдань використано:

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних;
- емпіричні методи: «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна, «Самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком, «Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса.

Виклад основного матеріалу. Тривожність розглядається як компонент емоційного стресу. Вона може бути викликана як реально неблагополучним станом осіб юнацького віку в найбільш значимих галузях діяльності та спілкування, так існувати і всупереч об'єктивно благополучному становищу (як наслідок особистісних конфліктів, порушень самооцінки) (Міненко, Н. О., 2020).

З метою дослідження тривожності було проведено методику «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна і взято тільки шкалу особистісної тривожності, як сталий показник наявності або відсутності тривожних станів. В дослідженні взяло участь 60 осіб, віком 18 – 21 років.

Аналізуючи дані, можна сказати, що у 69% осіб наявний високий рівень особистісної тривожності, який може негативно вплинути на продуктивність, особливо в ситуаціях оцінки. У 27% опитаних середній рівень особистісної тривожності, що проявляється відчуттям напруженості, настороженості та локального дискомфорту залежно від індивідуальних уявлень та оцінок. Вони повністю оцінюють себе і свої здібності. Низький рівень особистісної тривожності було виявлено у 14% опитаних. Низька особистісна тривожність вимагає більшої концентрації на мотивації та підвищеної відповідальності. Особи юнацького віку з низьким рівнем особистісної тривожності характеризуються достатнім самоконтролем, самодисципліною, достатньою вимогливістю до себе.

Щоб дослідити психологічне здоров'я було проведено дослідження «Самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком. Отже, шкала «тривожність» показала, що у 51% досліджуваних спостерігається високий рівень тривожності, у 32% середній рівень прояву тривожності та у 17% опитуваних низький рівень тривожності, що в цьому віковому періоді свідчить про емоційну нестабільність в тій чи іншій ситуації. Це призводить до невпевненості в собі. Стан тривожності, в більшій мірі, негативно впливає на діяльність особистості в будь-якому віковому періоді.

За шкалою «фрустрації» отримали наступні результати: 45% мають високий рівень прояву фрустрації, 39% мають середній рівень і 15% досліджуваних мають низький рівень прояву цього психічного стану. Тривога може виникнути і в стані фрустрації.

Фрустрація визначається як переживання, що виникає при наявності перешкоди до досягнення бажаної мети або сильної потреби.

За шкалою «агресія» отримані результати свідчать, що 24% досліджуваних мають високий рівень агресії, 45% – середній рівень, низький рівень агресії – 31% опитуваних осіб юнацького віку. Агресивність – це прояв внутрішнього дискомфорту, невпевненості особистості, яка не вміє адекватно висловлювати негативні емоції та контролювати себе.

Показники за шкалою «ригідності» наступні: високий рівень прояву зазначеного психічного стану мають 18%, середній – 59%, та низький рівень прояву показали – 23% опитуваних.

Отримані результати свідчать, що більшість з досліджуваних у багатьох випадках схильні діяти за стандартними схемами, мають тенденцію до збереження своїх настанов, стереотипів, способів мислення, не можуть змінити особисту точку зору за для формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу власних цінностей.

Аналіз результатів дослідження за «Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса показав, що у 65% осіб було виявлено високий рівень мотивації до уникнення невдачі. Така установка може залежати від наявності попереднього негативного досвіду, ступеня передбачуваності ризику та рівня тривожності особистості. У цьому випадку порушуються процеси планування, прийняття рішень, самоконтролю, тобто процеси саморегуляції та самоуправління, які передбачають пошук нових рішень і засобів досягнення мети. У 23% досліджуваних було визначено середній рівень мотивації до уникнення невдач і лише у 13% було визначено низький рівень мотивації до уникнення невдач.

Формування мотивації дає змогу особистості юнацького віку ефективно самореалізовуватися через оптимальні стратегії поведінки, розвиваючи аксіологічний, компетентнісний, особистісний, поведінковий, рефлексивний, комунікативний та емоційно-вольовий компоненти власної особистості в цілому.

Висновки. Тривожність визначає індивідуальну чутливість суб'єкта до стресу, підвищену схильність до переживання незвичайних, суб'єктивних конфліктних ситуацій, а також формування переживань, ескалації конфліктогенів і психологічних захистів.

Аналізуючи результати емпіричного дослідження спостерігається високий та середній рівень тривожності в осіб юнацького віку. Респонденти із високим рівнем тривожності постійно відчують безпідставний страх, невизначене почуття загрози, будь-яка подія для них сприймається як небезпечна. Схильні до такого стану особи юнацького віку постійно знаходиться у пригніченому настрої, що закріплюється у процесі становлення особистості і може впливати на формування заниженої самооцінки.

Тому **перспективи** подальших досліджень полягають у розробці та апробації профілактичної програми щодо подолання тривожних станів в осіб юнацького віку.

Список використаної літератури:

1. Міненко, Н. О. (2020). Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці [українською мовою].
2. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. –724 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/M_Suchasni_ZZ_T.pdf [українською мовою]