

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPRESSION OF ANXIETY IN ADOLESCENT AGE

У статті авторами розглядаються психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. За результатами досліджень було виявлено домінування високого та підвищеного рівня тривожності підлітків. Тривожність становить собою фактор, який визначає поведінку людини в конкретних ситуаціях та загалом. Встановлено, що підліткова тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, облудність, лінощі як результат «вивченої безпорадності», помилкова гіперактивність, відхід у хворобу та інше. Порівнюючи результати за класами, виявлено, що досліджувані під час перебування в одному навчальному закладі, але у різних колективах однолітків, схильні переживати тривожність різного рівня інтенсивності. Реактивна та особистісна тривожність проявляється, коли підліток потрапляє в неприємну для нього ситуацію. Негативні психологічні стани, тривожність накопичується у підлітка ще до появи неприємної ситуації і досягає свого максимуму особистісна тривожність у момент, наприклад, коли учень отримує відповідальне (значиме) завдання. Реактивна тривожність іноді, залежно від своєї масштабності, може перерости в невроз. В більшості учнів переважає особистісна тривожність над реактивною. Результати попередніх досліджень свідчать про наявність у досліджуваній вибірці респондентів з високим рівнем тривожності та фрустрованості, небажанням зближатись на емоційній основі. Також зафіксовано наявність таких бар'єрів, як сором'язливість та боязливість, яким притаманний як позитивний, так і негативний прояв. Встановлено необхідність підтримувати принцип «золотої середини», адже нахабство, самовпевненість, егоїзм не є помічниками і зазвичай лише ускладнюють відносини та спілкування. Результати нашого дослідження свідчать про те, що в підлітковому віці тривожність залишається гострою проблемою. Тому перспективою подальших досліджень буде розроблення психокорекційної програми зняття тривожності підлітків. Отримані результати можуть бути використані як під час навчання майбутніх психологів, роз-

робки психокорекційної програми, так і під час сімейного консультування.

Ключові слова: особистісна, ситуативна тривожність, реактивна тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність, сором'язливість та боязливість.

The authors discuss the psychological features of anxiety in adolescence. The results of the study revealed a predominance of high and high levels of anxiety in adolescents. Anxiety is a factor that determines a person's behavior in specific situations and in general. It is established that adolescent anxiety is often masked by the behavioral manifestations of other problems, such as aggression, dependence and a tendency to subjugate, fornication, laziness as a result of "learned helplessness", false hyperactivity, withdrawal into illness, and more. Comparing the results by class, it is found that they are studied during their stay in one school, but in different peer groups tend to experience anxiety at different levels of intensity. Reactive and personal anxiety is manifested when a teenager gets into an unpleasant situation. Negative psychological states, anxiety accumulates in the teenager long before the unpleasant situation occurs and reaches its maximum personal anxiety at the moment, when the student receives a responsible (meaningful) task. Reactive anxiety can sometimes develop into a neurosis, depending on its magnitude. Most students will be dominated by personal anxiety over reactive ones. The results of previous studies indicate that there is a high level of anxiety and frustration in the sample of respondents that they do not want to approach emotionally. There are also barriers such as shyness and cowardice, which are both positive and negative. There is a need to uphold the principle of the "golden mean", because arrogance, self-confidence, selfishness are not helpers and, as a rule, only complicate relations and communication. However, the results of our study show that anxiety remains an acute problem in adolescence. Therefore, the prospect of further research will be the development of a psycho-correctional program to relieve anxiety in adolescents. The results can be used both in the training of future psychologists, the development of a psycho-corrective program and during family counseling.

Key words: personality, situational anxiety, reactive anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, shyness and timidity.

УДК 159.9.072.43::075
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>

Матохнюк Л.О.

д.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницька академія безперервної
освіти»

Шпортун О.М.

д.психол.н., доцент,
професор кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості. Значна кількість молоді почувають себе самотніми, відчувають душевний дискомфорт внаслідок

відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє [2]. Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка,

породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. «Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги» [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У зарубіжній психології, на думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності, як спрямованість у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт). Вченими виокремлено джерела тривожності: значуща людина (Г. Салліван, К. Хорні), внутрішньоособистісні (Д. МакКлеланд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фром, К. Юнг), перинатальні (С. Гроф, О. Ранк) [3]. Зазначається, що тривожність є досить суб'єктивним феноменом, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

Сучасні емпіричні дослідження щодо вивчення психологічних детермінант, проявів тривоги, тривожності та страхів стосуються переважно дошкільного, молодшого шкільного, підліткового віку (Є. Калюжна, Н. Карпенко, Т. Ольховецька, Я. Омельченко, О. Склярєнко, С. Ставицька, Н. Шевченко) (Шевченко, 2007). Деякі дослідники (І. Кон, Л. Костіна, О. Мікляєва, Г. Прихожан) дотримуються думки про те, що тривожність як стійка особистісна риса формується тільки в підлітковому віці. Підлітковий вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні особистості (Д. Бокум, Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшміт, І. Шаповаленко).

Попри значні термінологічні розходження та підходи у визначенні видів тривожності (адекватна і неадекватна тривожність (Л. Божович); відкрита і прихована, стійка, генералізована (Г. Прихожан); шкільна, міжособистісна, самооцінна (А. Мікляєва, А. Парафіян, Г. Прихожан, С. Ставицька); зовнішня та внутрішня (І. Мусіна); загальна та специфічна особистісна тривожність (Ю. Ханін); немотивована тривожність (Г. Генінг)), вчені сходяться на думці, що тривога є невіддільним складником існування людини, а її над-

мірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки [4].

Постановка завдання. Метою статті є висвітлення результатів дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці.

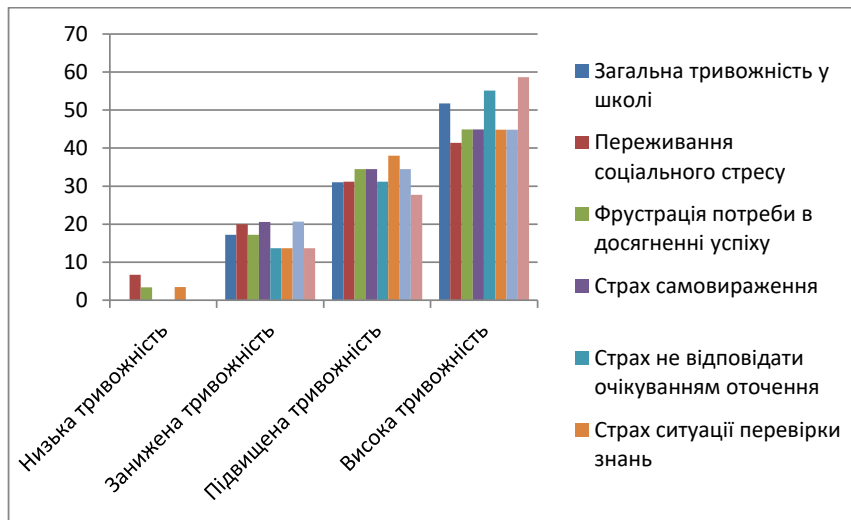
Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік характеризується передусім сильним прагненням до особистісної експансії, до самовираження. В цьому віці вперше вибудовується життєва стратегія, що базується на рефлексії і співвідношенні своїх індивідуальних здібностей, статусних, вікових та індивідуальних особливостей і домагань з вимогами суспільства.

У цей період розвитку визначається відповідність власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб рахуватися і реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей [2]. Тривога в цьому разі виступає як механізм попередження про необхідність приготуватись до чогось важливого і швидко відновити адаптаційний механізм людської особистості. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я.

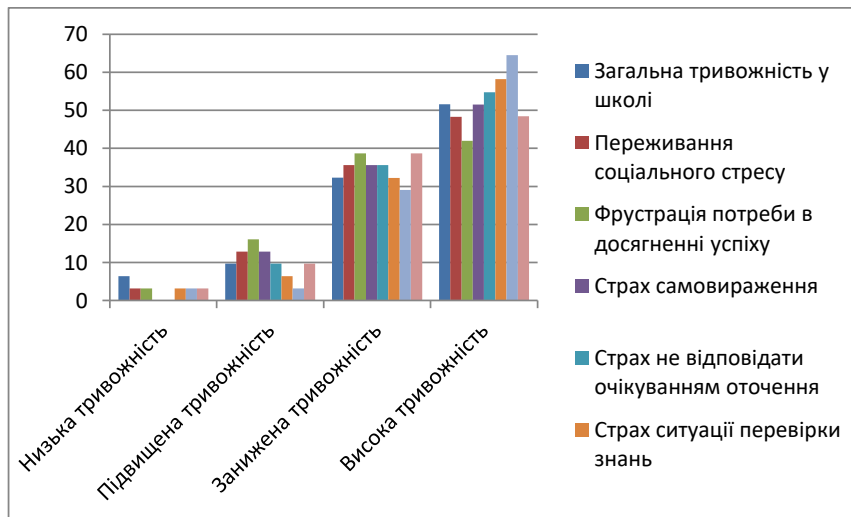
Основне завдання експерименту полягало у виявленні психологічних особливостей стану тривожності у підлітків. У дослідженні взяли участь 60 школярів 8–9 класу (13–15 років) м. Вінниці. Для вивчення психологічних особливостей прояву тривожності підлітка було використано комплекс методик: методика «Оцінка рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса, методика на визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, методика визначення самооцінки психічних станів Г. Айзенка, діагностика боязкості та сором'язливості Є. Ільїна.

Емпіричне вивчення особливостей зазначеної готовності полягало не тільки в організації дослідження, виборі методів, адекватних меті, але й у виявленні логічного зв'язку між фактами, в узагальненні результатів окремих дослідів, у виведенні певних залежностей та властивостей.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Оцінка рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса: вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі шкільним життям підлітка, представлені на рис. 1.



а)



б)

Рис. 1. Результати діагностики рівня шкільної тривожності у підлітків (за методикою Б. Філліпса)

Примітка: а) учні 8 клас (n=29); б) 9 клас (n=31)

Перший фактор, який досліджено, «загальна тривожність у школі». Цей фактор показує загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його включення в життя школи. Отримані результати розподілилися таким чином: низька тривожність – 0% у 8 класі та 6,4% у 9 класі, знижена тривожність – 17,2% (8 клас) та 9,7% у 9 класі, підвищена тривожність – 31,4% у 8 класі та 32,3% у 9 класі, висока тривожність – 51,7% у 8 класі та 51,6% у 9 класі.

Другий фактор – «переживання соціального стресу» – демонструє емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед з однолітками). Отримані результати розподілилися таким чином:

низька тривожність зафіксована тільки в 2 учнів 8 класу – це 6,7%, та в 1 учня 9 класу – це 3,2%, знижена тривожність зафіксована у 6 учнів 8 класу – 20,7% та у 4 учнів 9 класу – 12,9%, підвищена тривожність – 31,2% (9 учнів) 8 класу та 35,6% (11 учнів) 9 класу, висока тривожність зафіксована у 41,4% досліджуваних (12 учнів) 8 класу та 48,3% у 15 дев'ятикласників.

Третій фактор – «фрустрація потреби в досягненні успіху» – характеризується несприятливим психічним фоном, який не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату. Отримано такі дані: низька тривожність – 3,4% (1 учень) восьмого класу досліджуваних та 1 учень дев'ятого класу 3,2%, знижена три-

вожність виявлена у 5 учнів 17,2% восьми-класників та 5 учнів дев'ятикласників – 16,1%, виявлена підвищена тривожність учнів восьмого класу – це 34,5% та у 12 учнів дев'ятого класу – 38,7%, висока тривожність виявлена у 13 восьмикласників – 44,9% та у 13 дев'ятикласників – 42%.

Четвертий фактор – «страх самовираження», що проявляється в негативному емоційному переживанні ситуацій, які пов'язані із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Низьку тривожність не виявлено в класах досліджуваних, знижена тривожність у 8 класі становить 20,6% (6 учнів) та 12,9% (4 учні) у дев'ятому класі, підвищена тривожність виявлена у 10 учнів – 34,5%, та у 11 учнів 9 класу – 35,6%, висока тривожність (44,9%) у 13 учнів восьмикласників та у 16 учнів дев'ятикласників – 51,5%.

П'ятий фактор – «страх ситуації перевірки знань» – дитина проявляє негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей. Низька тривожність не виявлена, знижена тривожність – 13,7% (4 учні) у 8 класі та 9,7% (3 учні) 9 класу, підвищена тривожність – 31,2% у 8 класі та 35,6% у 9 класі, висока тривожність – 55,1% у 8 класі та 54,7% у 9 класі.

Шостий фактор – «страх не відповідати очікуванням оточення». Цей фактор орієнтується на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків і думок, тривога стосовно оцінок, які дає оточення, очікування негативних оцінок. Низька тривожність – 3,5% у 8 класі та 3,2% у 9 класі досліджуваних, знижена тривожність – 13,7% у 8 класі та 6,4% у 9 класі, підвищена тривожність виявлена у 11 восьмикласників – 38%, та 10 дев'ятикласників – 32,2%, висока тривожність зафіксована у 13 восьмикласників – 44,8% та у 18 дев'ятикласників 58,2% досліджуваних.

Сьомий фактор – «низька фізіологічна опірність стресу» – проявляється у зниженні пристосованості дитини до ситуацій стресогенного характеру. Низька тривожність у 8 класі не виявлена, у 9 класі виявлена в 1 учня – 3,2% досліджуваних, знижена тривожність – 20,7% у 8 класі та 29,1% у 9 класі, підвищена тривожність – 34,5% досліджуваних восьмого класу та 29,1% досліджуваних 9 класу, висока тривожність – 44,8% досліджуваних 8 класу та 64,5% досліджуваних 9 класу.

Восьмий фактор – «проблеми і страхи у стосунках з учителями» – характеризується загальним негативним емоційними стосунками з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини. Отримані результати розподілилися таким чином: низька тривожність виявлена тільки у 9 класі 32%, знижена тривожність – 3,7% у 8 класі та 9,7% у 9 класі, підвищена тривожність – 27,7% у 8 класі та 38,7% у 9 класі, висока тривожність – 58,6% досліджуваних 8 класу та 48,4% 9 класу.

Проаналізувавши результати дітей старшого шкільного віку за методикою «Оцінка рівня шкільної тривожності Б. Філліпса», можемо зробити такий висновок, що загалом рівень тривожності високий та підвищений. Багато дітей бояться і замикаються в собі, тим самим не проявляють свої здібності, знання, творчий потенціал. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, з відчуттям, що ти не такий, як всі, та через недостатню увагу з боку батьків.

Порівнюючи результати за класами, можемо сказати, що досліджувані під час перебування в одному навчальному закладі, але у різних колективах однолітків, схильні переживати тривожність різного рівня інтенсивності.

Наступний етап дослідження полягав у визначенні рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (рис. 2).

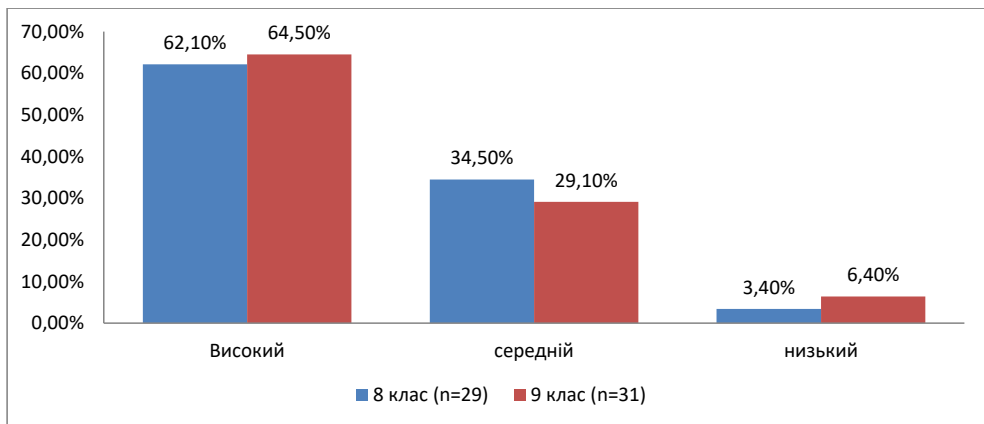


Рис. 2. Результати дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Результати дослідження показали, що в обох класах досліджуваних було виявлено високий та середній рівень реактивної тривожності, а саме: високий рівень 62,1% (18 учнів) 8 класу та 64,5% (20 учнів) 9 класу, середній рівень зафіксовано у 34,5% (10 учнів) 8 класу та 29,1% (9 учнів) 9 класу. Лише у деяких учнів простежується низький рівень в обох класах 3,4% (1 учень) у 8 класі та 6,4% (2 учні) у 9 класі.

Це свідчить про те, що у здебільшого простежується напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій, що погано позначається на результатах діяльності. Ймовірно такі дані можна пояснити тим, що під час дослідження атмосфера в класах була неспокійною, тому досліджуванні відчували напруження чи острах.

Отже, реактивна тривожність як емоційний стан характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій і часто зумовлена неусвідомленим джерелом небезпеки. Вона характеризується відносно стійкою схильністю людини сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, доволі часто неадекватно їх оцінювати та перебільшувати значущість.

Слід підкреслити, що емпіричне дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей підлітків з різним рівнем тривожності, тобто як стійкої властивості, риси особистості. Реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що переживаються суб'єктивно: напругою, турботою, занепокоєнням, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Як видно з рис. 2, в школярів домінує високий та середній рівні особистої тривожності. Високий рівень особистої тривожності у 8 класі становить 51,7% (15 учнів), у 9 класі – 67,6% (21 учень). Середній рівень особистісної тривожності – 48,3% – виявлено у 14 восьмиклас-

ників та 29,2% 9 дев'ятикласників. Це говорить про те, що більшість учнів в обох класах схильні до тривожності, яка простежується як індивідуальна риса характеру особистості та проявляється в тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожну з них певною реакцією. Швидше за все, такі дані можна пояснити тим, що в підлітковому віці тривожність опосередковується самооцінкою, внутрішніми та зовнішніми конфліктами, також певним статусом серед ровесників.

Отже, особистісна тривожність являє собою підвищену схильність до занепокоєння і тривожних переживань без особливих на те причин. Її поява може бути пов'язана з деякими змінами в гормональному фоні організму людини, а також з тим, що людина привертає до себе загальну увагу і йому від цього неприємно. Якщо порівняти реактивну тривожність і особистісну тривожність школярів, то можна помітити, що в обох класах більшою мірою виражається високий та середній рівень особистісної тривожності. Звідти можна вважати, що в більшості учнів переважатиме особистісна тривожність над реактивною.

Наступним кроком експерименту є визначення рівня поширеності деструктивних станів серед респондентів підліткової групи. З цією метою застосовуємо методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» (рис. 3).

З результатів дослідження було визначено, що в обох класах домінує тривожність. Результати проведених досліджень свідчать, що серед підлітків 13–15 років переважає високий рівень тривожності. У 8 класі цей показник становить 55,2% (16 учнів), у 9 класі – 54,8% (17 учнів). Для цих дітей переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорос-

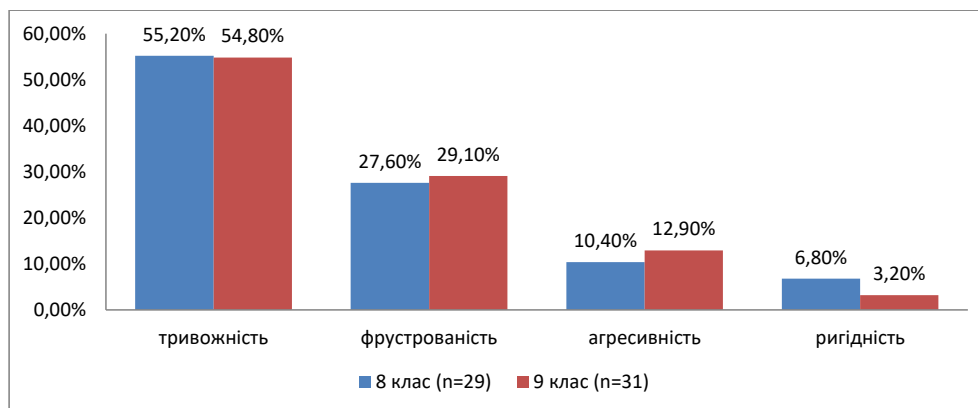


Рис. 3. Результати дослідження самооцінки психічних станів підлітків за методикою Г. Айзенка

лих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність.

На другому місці нашого дослідження такий тип деструктивного стану, як фрустрованість. За результатами дослідження цей показник сягнув у 8 класі позначки 27,6%, а у 9 класі 29,1%. Відчуття цих дітей при такому стані дуже важкі, йде занурення в глибоку меланхолію, і виникають проблеми зі сном, з'являються утруднення у розумовій діяльності. Депресія проявляється у сумі, безсиллі, усвідомленні невпевненості, безнадійності, тимчасового заціпеніння, відчаю, скутості і апатії. Типова риса фрустрації – це дисбаланс емоцій. Діти емоційніші, ніж дорослі, оскільки вони володіють незначними можливостями пристосування, і ось з цієї причини відбувається емоційна реакція. Фрустрація розрізняється як за психологічним змістом, так і за тривалістю. Психічні стани можуть проявлятися як короткі спалахи агресії, а також депресивні реакції афективного типу, що виражаються в негативному настрої.

Згідно з отриманими результатами 10,4% (3 учні) 8 класу та 12,9% (4 учні) претендують на агресивність. У цих дітей зазвичай низький рівень інтелектуального розвитку, підвищена навіюваність, копіювання, недорозвиненість етичних уявлень. Їм властива емоційна грубість, озлобленість як проти однолітків, так і проти навколишніх дорослих. У таких підлітків спостерігається крайня самооцінка (або максимально позитивна, або максимально негативна), підвищена тривожність, страх перед широкими соціальними контактами, егоцентризм, невміння знаходити вихід з важких ситуацій, переважання захисних механізмів над іншими механізмами, регулюючими поведінку.

Часто такі підлітки знаходяться по відношенню до офіційного керівництва школи в деякій опозиції, що виражається в їх підкресленій незалежності від вчителів. Вони претендують на неформальну, але авторитетнішу владу, спираючись на свою реальну фізичну силу. Ці неформальні лідери володіють великою організуючою силою можливо тому, що за свій успіх вони можуть використовувати привабливий для всіх підлітків принцип справедливості. Невипадково біля них збираються не дуже розбірливі в цілях і засобах компанії підлітків. Сприяють успіху таких лідерів і уміння безпомилково визначати слабких, тих, хто виявляється беззахисним перед нахабством і цинізмом, особливо, якщо цей цинізм представлений під виглядом морального принципу «виживають сильні, слабкі вмирають».

Ригідність притаманна 6,8% (2 учням) 8 класу та 3,2% (1 учневі) 9 класу. Такі діти не змінюють своїх звичок, вони вперто стоять на своїх позиціях, відстоюючи інтереси і тактику в побуті. Такі люди відрізняються підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю, довгий час зберігають отриманий емоційний стан. Результати попередніх досліджень свідчать про наявність у досліджуваній вибірці респондентів з високими відсотками небажання зближатись на емоційній основі, високим рівнем тривожності та фрустрованості.

Доцільно перевірити наявність таких бар'єрів, як сором'язливість та боязливість. З цією метою використовуємо методику Є. Ільїна «Сором'язливість та боязливість». Результати дослідження представлено на рис. 4.

Підсумок даних тесту підтвердив високий рівень емоційного стану «сором'язливість та боязливість» серед підлітків 8 та 9 класів. Цей результат становить: у 8 класі 58,7% (17 учнів) та 64,5% (20 учнів) 9 класу, що ще раз підтвердило нашу гіпотезу про прямий вплив негативних станів як чинників, що впливають на рівень тривожності у підлітків. У цих дітей в незвич-

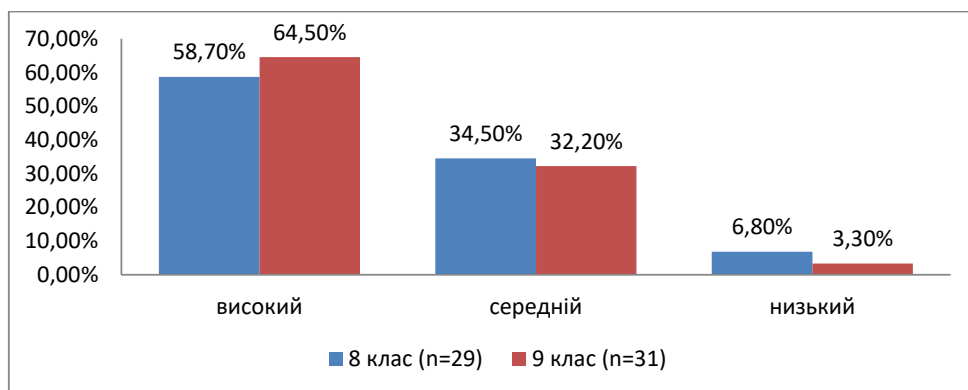


Рис. 4. Результати дослідження сором'язливості та боязливості підлітків за методикою Є. Ільїна

ній ситуації або під час спілкування з іншими дітьми чи дорослими найчастіше з'являється почуття тривоги та пригніченості. Коли люди уважно дивляться на неї, вона почуває себе ніяково й скуто, наприклад, під час знайомства або в ситуації, коли необхідно сказати про щось привселюдно. Сором'язливій дитині набагато зручніше спостерігати за подіями зі сторони, ніж ставати їх безпосереднім учасником. Вони не відчують надійної батьківської підтримки. Деякі діти відчують страх перед невдачею, мають обмежені можливості розвитку та практики навичок спілкування, мають мало друзів, страждають від підвищеної тривожності. Так, 10 восьмикласників (34,5%) та 10 дев'ятикласників (32,2%) належать до середнього рівня емоційного стану. Лише 6,8% (2 учні) 8 класу та 3,3% (1 учень) 9 класу зайняли позицію низького рівня емоційного стану. Ця категорія дітей рідко беруть участь у веселих іграх і змаганнях, які вимагають взаємодії з іншими дітьми, рідко займаються спортом, танцями, музикою або театральним мистецтвом, мають загострене почуття самотності, вважають себе нікчемними і страждають від заниженої самооцінки, не можуть повністю розкрити свій потенціал, оскільки бояться піддатись осуду. Результати дослідження свідчать про те, що в підлітковому віці тривожність залишається гострою проблемою. Отже, сором'язливість та боязливість як стан є притаманним дітям підліткового віку.

Рівні розподілу свідчать, що високий рівень склав – 61,7%. А це є досить значною проблемою, адже створює вагомі проблеми із налагоджуванням особистих контактів, самопрезентацією, самовираженням, створенням особистого іміджу, знижує самооцінку. Середній рівень склав 33,3%, а це означає, що для того щоб бути успішним, молодим людям потрібно вчитись бути впевненими у собі та брати відповідальність за свої вчинки. Низький рівень сором'язливості притаманний 5% респондентів. Тут притаманний як позитив, так і негатив. Потрібно триматись принципу «золотої середини», адже нахабство, самовпевненість, егоїзм не є помічниками і зазвичай лише ускладнюють відносини та спілкування.

Висновки з проведеного дослідження.

Для вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у підлітків підбрано комплекс методик та проведено емпіричне дослідження. За результатами досліджень було

виявлено домінування високого та підвищеного рівня тривожності підлітків. Тривожність становить собою фактор, який визначає поведінку людини в конкретних ситуаціях та загалом. Попри те, що існування феномену тривожності не викликає сумнівів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язано з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, облудність, лінощі як результат «вивченої безпорадності», помилкова гіперактивність, відхід у хворобу та інше. Таким чином, реактивна та особистісна тривожність проявляються, коли людина потрапляє в неприємну для неї ситуацію (наприклад, для учня це може бути виконання контрольної роботи, якої він з побоюванням чекав). У цій ситуації негативні психологічні стани, тривожність накопичуються у людини ще задовго до появи неприємної ситуації, і досягає свого максимуму особистісна тривожність у момент, наприклад, коли учень отримує завдання. Реактивна тривожність іноді, залежно від своєї масштабності, може перерости в невроз.

Отже, результати нашого дослідження свідчать про те, що в підлітковому віці тривожність залишається гострою проблемою. Тому перспективою подальших досліджень буде розроблення психокорекційної програми зняття тривожності підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Калюжна Є.М. *Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків*, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.
2. Матюхнюк Л.О. *Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку)*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с.
3. Никитина І.В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2. Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т. 21, № 1. С. 60–67.
4. Павлова Т.С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте. *Консультативная психология и психотерапия*. 2011. № 1. С. 29–43.