

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У**
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконав: студент 2 курсу 263 групи

спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Карабань К. О.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольховецький С. М.

Рецензент:

доктор педагогічних наук

Кравченко О.О.

Умань– 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ОЧИМА СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ.....	11
1.1. Психологічна характеристика юнацького віку.....	11
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку...	20
1.3. Психологічні детермінанти виникнення тривожності у юнаків.....	35
Висновки до 1 розділу	46
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	48
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності юнаків.....	48
2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку.....	49
Висновки до 2 розділу.....	59
РОЗДІЛ 3. РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПО ПОДОЛАННЮ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	62
3.1. Психологічні особливості роботи фахівців з емоційно напруженими юнаками.....	62
Висновки до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Сьогодні розкриває справжній стан психологічних настроїв нації загалом та її молодій генерації зокрема. Посилюється психологічна напруженість та стрес, в суспільстві зростає рівень тривожності та депресивних станів. Разом із цим посилюється інтерес до таких психологічних феноменів як тривожність та самооцінка. Вивченню тривожності відводиться чималий пласт психологічних досліджень. При цьому, в цій галузі психологічного знання спостерігаються дві взаємовиключаючі тенденції. З однієї сторони багато авторів посилаються на нерозробленість та невизначеність чи багатозначність поняття тривожності. Акцент ставиться на тому, що під поняття підводять різнорідні уявлення не тільки представники різних психологічних напрямів, а й вчені в межах однієї психологічної школи.

У швидкоплинних умовах людського життя і діяльності часто проявляється нестійкість нервової системи, котра не завжди спроможна витримати потужні та тривалі подразники. Межові збудження і гальмування підвищують інтенсивність і гостроту емоційних реакцій, посилюють загальний нестабільний емоційний фон, а відтак потенційно здатні викликати в людини стани фрустрації, апатії та навіть афекту. Такі переживання залишають у психіці особливий «афективний» слід травмувального досвіду. Отож подібні реакції (різкі зміни настрою, переходи від екзальтації до депресії і навпаки, наростання загального збудження і послаблення усіх видів умовного гальмування) можуть виникати за незначних причин, і навіть безпричинно. Відтак ситуативні емоції можуть переходити в стійкі емоційні стани і закріплюватися як характерні риси особистості. Таким чином, емоційна напруженість є однією з причин надмірної запальності чи нервозності, глибокого переживання невдач, нерішучості, невпевненості у своїх силах чи замкнутості. Крім того, межові емоції здатні блокувати інтелектуальний план і провокувати розрядку у вигляді активного виплескування емоцій (гніву, люті, страху) за якого значно утруднюється

адекватний чи раціональний вихід із ситуації, а відтак саме вони здебільшого постають рушіями девіантної поведінки особистості.

Відтак подолання емоційної незрілості особистості, підвищення ефективності оволодіння власними емоційними станами, розвиток навичок самоконтролю, розроблення психолого-педагогічних способів профілактики і програм корекції емоційної напруженості й зумовлюють актуальність піднятої проблематики

Слід відмітити, що тривожність є перш за все емоційною похідною. Так в теорії диференційних емоцій К. Ізарда відмічено, що тривожність складається з домінуючої емоції страху і взаємодії страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, особливо з співчуттям, гнівом, провинною, соромом і інтересом. Тривожність як і депресія, може включати потребнісні стани і біохімічні фактори [6].

Тривожність не можна ототожнювати з страхом. Страх – це абсолютно певна, специфічна емоція, яка заслуговує виділення в окрему категорію. Розгляд страху як специфічній емоції дозволяє відокремити його від феномену тривоги. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них [5].

К. Ізард вказує на те, що від індивіда до індивіда характер взаємодії афективних компонентів тривожності може варіювати. Наприклад, провідна складова страждання може в одних індивідів посилювати компонент тривоги, а в інших компонент сорому. Велике різноманіття в динаміці емоцій робить задачу скрупульозного аналізу тривожності складною [6].

Роло Мей в своїй праці “Смисл тривоги” вважає тривогу чи не центральною проблемою сучасної цивілізації. Ним наводиться значний масив крос-культурних досліджень. Проблематика тривоги демонструється і в художній літературі, і в соціальних дослідженнях, і в політиці, і в філософії та богослов’ї, і, зрештою, в психології. Р. Мей підсумовує думки інших вчених щодо того, що тривожність – це дифузне занепокоєння і головна відмінність між тривогою і страхом в тому, що страх є реакцією на визначену

небезпеку, тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною [7].

Р. Мей в одному з розділів своєї праці вказує на чотири напрямки досліджень, які дозволяють поглибити наше уявлення про феномен тривожності. Перш за все, вказує роботи таких прибічників когнітивної теорії, як Річард Лазарус і Джеймс Ейверіл, а також Сеймор Епштейн, яких цікавило сприйняття реальності. На їх думку, ключем до розуміння тривоги служить те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Значення цих досліджень полягає в тому, що в центрі теорії тривоги знаходиться людина як істота, що сприймає. До другої важливої області досліджень відносяться роботи Спілбергера, який поділив тривожність на “тривожність-стан” і “тривожність-властивість”. Третя сфера досліджень стосується відношень між тривогою і страхом. Ще одна група робіт, важливих для нашого розуміння тривоги, торкається досліджень людей в реальному житті. І.Тейхман вивчав реакції людей, що отримали звістку про смерть членів своєї сім'ї. Він дослідив, що довготривала психологічна реакція на інтенсивну тривогу може бути більш інтенсивною, ніж гостра реакція [8, 100 - 101].

Карен Хорні частково погоджується з Меем і вважає, що тривожність – емоційна реакція на небезпеку. На відміну від страху, вона є розпливчатою і невизначеною, ніби страхом перед невідомим. К. Хорні вводить поняття „невротична тривога”, суть якої полягає в відсутності небезпеки, яка викликає її або в диспропорції між дійсною небезпекою і інтенсивністю тривоги. Невротична тривога є, зазвичай, в меншій мірі такою ж інтенсивною як і тривога, викликана реальною небезпекою [14, 174-175].

У пострадянській та вітчизняній психології дослідження на зазначену проблематику носять розрізнений і фрагментарний характер. Однак за останнє десятиріччя зацікавленість тривожністю посилюється у зв'язку з різкими змінами в житті суспільства, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього. Однак ці дослідження вкладаються в межі

конкретних прикладних проблем (шкільна, екзаменаційна, змагальницька тривожність, тривожність спортсменів).

Вивчення тривожності в дітей і підлітків є однією з провідних проблем у галузі психології тривожності. Як правило, тривожність аналізується в межах якогось визначеного віку. Робіт, які присвячені порівняльному аналізу в різні періоди дитинства небагато (В.М. Астапов, А.І. Захаров, В.Р. Кисловська, А.М. Прихожан).

При вивченні тривожності радянськими вченими слід взяти до уваги дослідження: Ф.Б. Березіна (1988) про його уявлення стосовно явищ тривожного ряду; Ю.Л. Ханіна (1980) про “зону оптимального функціонування” як основу для розуміння впливу тривожності на діяльність; Л.М. Аболіна (1989) зміст і особливості емоційного досвіду людини.

На особливу увагу заслуговують дослідження А. М. Прихожан. Вона дає позитивну характеристику тривожності. Так на її думку “ тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод перед досягненням цілей, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти кращого результату” [10, 14]. Це дозволяє зробити висновок, що нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідність для ефективного пристосування до навколишньої дійсності (адаптивна тривога).

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є концептуальні положення про вікові особливості осіб юнацького віку (М.В. Гамезо, І.С. Кон, Г.С. Костюк, С.П. Рубінштейн, В.В. Столін, В.А. Татенко) і їх емоційні реакції (Г.Д. Пирьов, Г. Джонс, В.Р. Кисловська); аналіз структурних компонентів особистості емоційно-напруженої особи (С.О. Озерова); теорія О.М. Леонтьєва про взаємозв'язок емоцій і діяльності, уявлення про форми психічної напруженості (В.Л. Марщук, М.І. Дяченко), теоретичні положення про емоційну напруженість (Г.Ш. Габіреєва, Н.І. Наєнко, М.С. Неймарк, Н.М. Пейсахова, Д.М. Узнадзе) та її вікові особливості (Т.П. Свистунова), теорія О.І. Захарова про особливості проявів емоційної напруженості залежно від статі дитини тощо.

Основні способи діагностики психоемоційної напруженості (Л.І.Вассерман, В.О. Доскін, Е.В. Заїкін, О.С. Копіна, Н.О. Лаврентьева, М.П. Мірошніков, Т.А. Немчина, Ч.Д. Спілбергер, О.О. Суслова, В.Б. Шарай, Ю.Л. Ханін).

У світовій психологічній літературі тривожність починають аналізувати з 1927 року. В цьому році в журналі Psychological Abstracts наводиться три статті з цієї проблеми, в 1960 р. – вже 222, а в 2000 р. – більше 600 [12, 6]. Однак таке розмаїття не дає однозначної семантичної визначеності поняття. Тим важче визначитися з деякими аспектами взаємодії тривожності з рівнем самооцінки, дослідженням якої також присвячено чимало публікацій. Спостерігається тенденція, що зі зростанням кількості досліджень з'являються ще більше нерозкритих питань.

Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються у світі стають підґрунтям нестабільності соціальної ситуації розвитку особистості. Зміна звичних умов життєдіяльності, зростання кількості негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють появі та розвитку тривожності. Постійний вплив несприятливих чинників (екологічних та соціальних), посилення вимог до вияву певних якостей у суспільстві сприяють появі тривожності. Такий стан вимагає від особистості адаптації до нових реалій існування, що вимагає величезних зусиль та часто призводить до фрустрації та депресивних станів. З огляду на зазначене, все частіше науковці зосереджують свою увагу на проблемі дослідження та подолання тривожності особистості.

У кризові періоди життя людини та суспільства спостерігається підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенціальних страхів, стресів і депресивних станів. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно вплинути на психічний стан особистості. Таким чином, у юнацькому віці часто спостерігається особистісна тривожність. У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво

змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності. Таким чином, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін, А.М. Прихожан) та професійну успішність.

Категорія «тривожність» має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до понять «страх», «переживання». Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, К. Хорні, З. Фрейд, Е.Еріксон, Е.Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В.В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський та інші.

Вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії та концепції висвітлили проблему феномену тривожності (Т.Ю. Артюхова, В.М. Астапов, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, А.М. Прихожан), дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності, підходи до періодизації становлення особистості (В.С. Мухіна, І.Ю. Кулагіна, Е.Еріксон, В.Н. Колюцкий), визначити проблемні аспекти юнацького віку, підібрати комплекс діагностичних методик для визначення рівня тривожності та соціально-психологічних характеристик особистості, розглядати індивідуально-особистісні особливості особистості як критерій, що сприяє корекції тривожності.

Тривожність аналізується в доробках Ф.Б. Астапова (функціональний підхід до вивчення тривожності) [1], Ф.Б. Березіна (адаптаційні механізми тривожності) [2], А.М. Прихожан (проблема діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і “маски” тривожності) [10] ,

Ю.Л.Ханіна міжособистісна і внутрішньогрупова тривога в умовах спільної діяльності [13].

Однак, студіювання психологічних наукових праць з проблем особистості показало недостатній рівень дослідженості особливостей психологічної тривожності у юнацькому віці, які є важливими для успішної соціалізації і професіоналізації молоді. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Вплив тривожності на навчальний процес у юнацькому віці».

Об'єкт дослідження: тривожність дітей юнацького віку.

Предмет дослідження: Вплив тривожності на навчальний процес у юнацькому віці.

Мета дослідження: вивчити стан тривожності у юнаків; дослідити вплив тривожності на навчальний процес у юнацькому віці.

Відповідно до мети визначено такі **задачі дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан розробки проблеми стану тривожності у юнаків у науково-методичній літературі та сформулювати на цій основі вихідні теоретичні основи дослідження;
2. Визначити психологічні чинники тривожності у юнаків.
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи та засоби подолання тривожності у юнаків.

Методи дослідження: Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення даних, комплекс емпіричних методів (аналіз документації, письмове та усне опитування); спостереження, методи тестування, самооцінки; проведення експерименту (констатувального та формувального). Відповідно до завдань було здійснено аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми, Крім того, були вказані шляхи психокорекційної роботи по зниженню тривожності сучасних юнаків.

Експериментальна база дослідження: Експериментальною базою дослідження була Уманська середня школа I –III ступеня № 5 ім. В.І.Чуйкова Черкаської області. Дослідженням було охоплено 35 осіб юнацького віку.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що знання психологічних чинників тривожності у юнаків дасть можливість ефективно проводити засоби подолання тривожності у юнаків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що досліджено психологічні чинники тривожності у юнаків, завдяки цьому означено шляхи та засоби подолання тривожності у юнаків. Матеріали дослідження можуть бути використані у роботі викладачів, педагогів, практичних психологів, студентів.

Апробація результатів. Результати дослідження було висвітлено та обговорено на X-тій Всеукраїнській науковій Інтернет конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика», м. Умань, 25-26 жовтня 2021 року та на XI-тій Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика», м. Умань, 10-11 жовтня 2022 року.

Публікації: Карабань К.О. Пост COVID-19: досвід психологічної підтримки у країнах ЄС. Виклик сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: методичний семінар, 26 вересня 2022 р., С. 57-58.

Карабань К.О. Подолання бар'єрів в покращенні навчального процесу. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 10-11 жовтня 2022 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. С. 87-88.

Структура та обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ОЧИМА СУЧАСНИХ ВЧЕНИХ

1.1. Психологічна характеристика юнацького віку

Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива. Молодший юнацький вік — 15-18 років, вік учнів професійно-технічних закладів освіти. Старший юнацький, або студентський вік — 18-25 років. Сам термін "дорослість" багатозначний. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціальна — економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці [3, с. 144].

Рання юність приносить багато нового в емоційне життя особи порівняно з роками підлітковості. Зникають значною мірою ті внутрішні конфлікти, котрі були пов'язані з протиріччями пубертатного віку, але зате з'являються нові проблеми, викликані серйозними змінами в особистості, змінами в запитах, інтересах, прагненнях, кругозорі, очікуваннях юнака чи дівчини. І все це накладає свій відбиток на риси емоційного життя людини цього вікового діапазону [59, с. 142]. Мотивами навчання старшокласника можуть виступати:

1. Інтерес до загальної позитивної успішності, який пов'язаний з бажанням успішно закінчити школу чи розширити свою обізнаність і виявляється в однаковому інтересі до всіх дисциплін, які викладаються в школі.

2. Поєднання загального інтересу з вибіркоким інтересом до того чи іншого навчального предмета, що стосується обраної спеціальності або з яких доведеться скласти вступний іспит до вищих навчальних закладів.

У старшому шкільному віці встановлюється тісний взаємозв'язок між професійними і учбовими інтересами. Вибір професії сприяє формуванню учбових інтересів, старші школярі починають цікавитися тими предметами, які їм потрібні у зв'язку з вибраною професією.

Характеризується період ранньої юності тим, що в цей час завершується відома ломка в біологічному розвитку людини – статеве дозрівання. У дівчаток статеве дозрівання закінчилося задовго до початку цього періоду, у хлопчиків – дещо пізніше. Це для всіх них вже минулий етап; виникла адаптація до того нового фізіологічного стану, який характеризує життєдіяльність організму. Але ці випадки рідкісні [1, с. 256].

У роки ранньої юності починається фізичний розквіт організму. Сповільнюється від року до року ріст тіла у висоту, зате у юнаків стають ширші плечі, могутніші груди, міцніє м'язева система, краще працюють серце, судини, дихальний апарат. У юнацькому організмі з'являється стійка рівновага в діяльності ендокринної системи. Зникає у зовнішньому вигляді та довготелесість, яка була властива багатьом підліткам, пропадає і незграбність рухів [18, с. 112].

Удосконалення нервового апарату, вищої нервової діяльності в цілому призводить до більш точних, більш адекватних реакцій на різні впливи зовнішнього довкілля. Це проявляється в хорошому розвитку моторики юнака, в більш досконалій координації рухів, в їх спритності.

Більша витривалість організму призводить до того, що в роки ранньої юності стають можливими високі досягнення у спорті. Можна сказати, що у людини – період благополучного біологічного розвитку організму (захворювань менше, хвороби долаються легко).

У психічному розвитку юнаків і дівчат відбуваються серйозні зміни: змінюється робота їх мислення, пам'яті, уваги, сфера їх інтересів, вольових устремлінь, почуттів та емоцій.

Це період найбільш інтенсивного дозрівання особистості; саме на нього припадає досягнення стабільності більшості психічних функцій;

Спрямованість у майбутнє, постановка завдань професійного й особистісного самовизначення відображається на всьому процесі психічного розвитку, включаючи й розвиток пізнавальних процесів.

В юності набуває нового розвитку механізм ідентифікації-уособлення. Саме в юності загострюються здатності до відчуження станів інших, здатності переживати емоційно ці стани як свої власні. Ідентифікація робить сферу почуттів людини тоншою, багатшою і одночасно вразливішою. Водночас саме в юності загострюється потреба до уособлення, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей для того, щоб через рефлексії закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Уособлення як засіб утримання дистанції при взаємодії з іншими дозволяє молодій людині зберегти свою індивідуальність на емоційному і раціональному рівні спілкування.

Отже, юність - це пора можливої безоглядної закоханості і можливої нестримної ненависті. Кохання - завжди ідентифікація найвищою мірою: ненависть - завжди відчуження крайнього ступеня. Саме в юності людина занурюється в ці амбівалентні стани.[17]

У період юності відбувається формування соціальної зрілості особистості: закладається світогляд, усвідомлюється залученість до суспільних відносин, відбувається напружений процес самовизначення, тривають пошуки можливостей соціального самоутвердження. Це не закінчується у ранній юності, оскільки розвиток особистості триває неперервно [3, с. 120].

Провідна діяльність та новоутворення юнацького віку.

В психологічних періодизаціях вікового розвитку, запропонованих Б.Д. Ельконіним та О.М. Леонтьєвим, провідною діяльністю юнацького віку визнається учбово-професійна діяльність. Інші психологи говорять про професійне та особистісне самовизначення як провідну діяльність в ранній юності. Професійне самовизначення складає важливий момент особистісного самовизначення. Самовизначення юнаків потребує не так автономії від світу дорослих, як визначення в ньому свого місця, орієнтації в ньому.

На професійне орієнтування старшокласників впливають об'єктивні і суб'єктивні умови. До об'єктивних умов професійного самовизначення, як наголошує Р.В. Павелко, належать: соціальне становище, матеріальний добробут сім'ї, рівень освіти батьків, соціальна престижність професії. В сучасному розумінні професійне самовизначення розглядається не тільки як конкретний вибір професії, але і як безперервний процес пошуку смислу в обраній професійній діяльності.

Вже на попередніх вікових ступенях складаються уявлення про ряд професій. Поінформованість про професії, урахування позиції близьких людей, особисті схильності і здібності мають вплив на професійне самовизначення молодих людей. Діти з більш забезпечених і освічених сімей, зазвичай, хочуть залишитися в тій самій соціально-професійній групі. Інші, навпаки, прагнуть підвищити свій соціально-професійний статус, одержати кращу освіту і кваліфікацію, що схвалюють батьки. Освітній рівень батьків важливіший, ніж матеріальний добробут.

До суб'єктивних умов професійного самовизначення відносять: вік, рівень поінформованості, рівень домагань. Існує небезпека затягування старшокласником професійного самовизначення, у зв'язку з відсутністю виражених і стійких інтересів. Допомога в даному випадку полягає в своєчасному (протягом всього навчання) розширенні кругозору й інтересів учня, ознайомленні з різними видами діяльності, залученні до спільної праці.

Дуже важливим є рівень поінформованості про майбутню професію, а також рівень домагань, який включає оцінку власних об'єктивних

можливостей і здібностей. У 15-17 річних юнаків і дівчат рівень домагань часто завищений — це нормально і навіть корисно, якщо стимулює до росту і подолання труднощів. Існують і статеві відмінності: диференціація професійних інтересів починається раніше у юнаків, вони критичніше оцінюють свої можливості й більш вимогливо ставляться до майбутньої професії, водночас дівчата легше миряться з невдачами, надаючи більшого значення улаштуванню сімейного життя [21, с. 275-277].

Центральним *новоутворенням* раннього юнацького віку є професійне та особистісне самовизначення (ідентичність). Особистісне та професійне самовизначення — це потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості разом з усвідомленням себе як члена суспільства, свого місця і призначення в житті.

Новоутворенням раннього юнацького віку є також життєві плани, відкриття внутрішнього Я, стійка самосвідомість, світогляд, орієнтація на майбутнє, диференціація здібностей, стійкість поведінки, формування потреби в трудовій діяльності. До новоутворень юнацтва можна віднести інтелект як систему пізнавальних функцій та індивідуальний стиль розумової діяльності.

Важливим новоутворенням юності є особистісне самовизначення, ідентичність. Усвідомлення тотожності суб'єкта самому собі, пошук відповіді на запитання: “Який я?”, “Яким мені хотілося б стати?”, “За кого мене приймають?”, розуміння неперервності власної особистості в часі називається ідентичністю (за Е. Еріксоном).

Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дозволяє старшокласнику вирішити головне завдання, яке ставить перед ним суспільство — завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план.

Сприйняття власного психологічного часу стає дуже напруженим, що визначає внутрішню картину становлення особистості [3, с.114]. Юнаки і дівчата перебувають в унікальній ситуації, яка дає їм можливість аналізувати свою поведінку в минулому, інтегрувати її в реальність сьогодення й прогнозувати, планувати та подумки переноситися у власне майбутнє (Т.М. Титаренко). В юності відбувається розширення часового горизонту. Якщо підліток, дивиться на майбутнє з позиції нинішнього, то юнак (старший школяр) дивиться на нинішнє з позиції майбутнього (Л.І. Божович). Це пов'язано із визначенням подальшого життєвого шляху, вибором професії.

На юнацькій стадії розвитку обмежений особистий досвід переструктурується у досконалішу форму, узгоджену з досвідом дорослих людей. Змінюється не тільки становище юнака серед людей, а й соціальна позиція. Він не лише старшокласник (чи учень професійно-технічного училища), який отримує закінчену середню освіту і почне самостійне життя, а й людина, з майбутнім якої пов'язані очікування близьких. У нього формуються конкретні уявлення про майбутнє, шляхи і форми здійснення життєвих планів. [3, с.118].

Спрямованість на майбутнє пов'язана з прагненням пізнати невідоме. Це підвищує інтерес до джерел інформації, посилює бажання дізнатися про нові досягнення науки і техніки тощо. Бажання осягнути світ як цілісність може слабо усвідомлюватися, оскільки воно не завжди виражене у осмисленому пошуку основ, який дає змогу у реальності побачити єдність. Однак це бажання завжди постійне [3, с.119].

Отже, особливостями часової траспективи юнацтва, за М.В. Савчиним, є: сприйняття теперішнього, реального відбувається через самопроекцію на майбутнє; тривалість життєвої перспективи (хронологічна віддаленість подій майбутнього) бачиться значною; з'являється усвідомлення незворотності часу, проте узгодженість подій минулого, актуального теперішнього і потенційного майбутнього невисока; минуле і майбутнє ще не

перетинаються в теперішньому часі, піддаючи випробуванню почуття неперервності свого Я, спадкоємності в часі (криза ідентичності) [29, с.241].

Найважливішим фактором розвитку особистості в цей віковий період є прагнення старшокласників будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи. Життєвий план – широке поняття, яке охоплює всю сферу особистісного самовизначення: рід занять, стиль життя, рівень домагань, матеріальний достаток, соціальні перспективи та ін.

Нова соціальна позиція старшокласника та провідна діяльність змінюють для нього значущість навчальної діяльності, зокрема, учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується. Це пов'язано з тим, що складається нова мотиваційна структура учіння. Навчання для юнака стає внутрішньо мотивованою потребою самовизначення.

Такі елементи нової мотиваційної структури навчання як мотиви, пов'язані з самовизначенням, успішністю навчання, проектуванням у майбутнє певної соціальної позиції, підготовки до самостійного життя в юнацькому віці стають дійовими та набувають особистісного смислу. У старшокласника одним із домінуючих мотивів стає мотив саморозвитку, який пов'язаний із прагненням учнів до розвитку в себе в процесі навчання таких якостей, як воля, цілеспрямованість, а також бажанням розширити компетентності у різних галузях знань, що виявляється у прагненні до самоосвіти, виходу за межі шкільної програми.

Як зазначають вчені, старшокласники, для яких головною є учбово-професійна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності. Саме у старшому шкільному віці проявляється свідоме позитивне відношення до навчання. Їх цікавлять переважно ті предмети, які будуть потрібні у подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність навчання. Звідси і недостатня увага до “непотрібних” предметів, відмова від зневажливого ставлення до оцінок, що властива підліткам.

Закінчуючи школу, старшокласники повинні бути психологічно готовими до дорослого життя. Поняття “психологічної готовності” передбачає у даному випадку наявність потреб та здібностей, що дозволяють випускнику школи найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському та майбутньому сімейному житті. Передусім, це потреба у спілкуванні з іншими людьми, потреба та здатність творчо працювати, по-друге, вміння теоретично мислити, орієнтуватися у різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі, що виступає у формі наукового, теоретичного світогляду, по-третє, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе.

Критеріями психологічної готовності старшокласників до дорослого життя є: достатньо сформований і розвинений досвід, адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви; розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності, сформований характер; розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

Далі ці якості утворюють психологічну базу для соціального та особистісного самовизначення школярів — центрального новоутворення раннього юнацького віку. Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях [5, с. 210-211].

Закінчуючи школу, старшокласник повинен бути соціально і психологічно готовим до вступу в доросле життя. Ця готовність полягає в наявності здібностей, знань, умінь і навичок, які дали б змогу реалізуватися йому в суспільстві як неповторній особистості, яка прагне успіху, забезпечили б розвиток його як громадянина, працівника, творця сім'ї.

Отже, головним досягненням в соціально-психологічному розвитку старшокласників є внутрішня духовна сила, самоусвідомленість, розсудливість, готовність до самостійного дорослого життя, здатність бути

суб'єктом власного життєвого шляху, висока особистісна культура, яка виявляється в усіх сферах їх актуальної життєдіяльності, виразно проектується у майбутнє [29, с.256-257].

Емоційна напруженість характеризує інтенсивність емоційних переживань в ході діяльності, оціночних, емоційних ставлень людини до умов її протікання [41, с. 50]. А стан емоційної напруженості виникає як наслідок оціночного, емоційного ставлення з боку людини до результату діяльності.

Адаптація – існування організму в мінливих умовах. Соціальна адаптація передбачає:

- 1) Адекватне сприйняття оточуючого світу.
- 2) Адекватну систему відносин і спілкування з оточуючими.
- 3) Здатність до праці, навчання відпочинку.
- 4) Здатність до самообслуговування, самоорганізацію.
- 5) Адаптивність поведінки в результаті очікувань інших.

Шкільна дезадаптація - з цим поняттям пов'язують відхилення у навчальній діяльності, утруднення у навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватну поведінку.

Звідси результат об'єктивних утруднень, небажання відвідувати школу. Цілком природньо, що подолання тієї чи іншої форми дезадаптивності повинне бути спрямоване на усунення причин, що її викликають. Дитина потрапляє в нову соціальну групу. Ситуація нового, невідомого для неї є в деякій мірі тривожною. Дитина переживає емоційний дискомфорт, перш за все через невизначеність щодо вимог вчителів, про умови навчання, цінностей поведінки в колективі. Такий стан можна назвати станом внутрішньої напруги, настороженості, слабкої здатності у вирішенні інтелектуальних питань. Неможливо говорити про адекватне сприйняття дитиною оточуючого світу, через призму власної тривоги. Все це ускладнює весь навчально-виховний процес, продуктивність праці на уроці стає проблемною. Навіть потенційний відмінник може стати відстаючим в умовах

дезадаптації. Не менш важливим є процес адаптації вчителя, якщо вчитель не знає своїх учнів, він не може успішно організувати їх самообслуговування, індивідуалізувати, диференціювати навчання. І не має значення яким чином розпочався навчальний рік в школі, процес адаптації все одно йде. Питання в тому, скільки часу, і на скільки ефективно. Суть адаптаційного періоду в школі полягає в тому, щоб створити неминучий процес адаптації більш інтенсивнішим. Ефективність процесу шкільної адаптації значною мірою визначає успішність навчальної діяльності, збереження фізичного і психічного здоров'я дитини. Саме у цьому є суть адаптаційного періоду в школі.

Деадаптованість. Причини шкільної дезадаптації.

Деадаптованість – не процес, а стан, що виникає від незадоволення основних потреб у результаті використання неадекватних способів поведінки.

Деадаптованість учнів приводить до неадекватної, погано контрольованої поведінки, конфліктних стосунків, проблеми у навчальній діяльності.

Причини шкільної дезадаптації різні: низький рівень розвитку загально-розумових здібностей, високий ступінь емоційної нестійкості, не сформованість мотиваційної сфери, високий рівень домагань на тлі низьких можливостей, характерологічні особливості, незрілість психіки, особливості сімейного виховання, стиль керівництва педагогів. При цьому виникає загроза появи неврозів, психопатій. Аналіз таких ситуацій підштовхує до створення необхідних умов перехідного адаптаційного періоду не тільки для дітей першокласників, а й для дітей, що потрапляють в умови новостворених колективів, нових форм занять

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку

Тривога - емоція, що характеризується неприємним станом внутрішнього потрясіння, часто супроводжується нервовою поведінкою, такою як ходити туди-сюди, соматичними скаргами та роздумами. Тривога не є такою ж, як страх, який є відповіддю на реальну або сприйняту безпосередню загрозу, так як тривога пов'язана з очікуванням майбутньої загрози.

Тривога - це відчуття занепокоєння, як правило, узагальнене і постає як надмірне реагування на ситуацію, яка лише суб'єктивно розглядається як загрозна. Це часто супроводжується м'язовим напруженням, неспокою, втомою і проблемами концентрації. Занепокоєння може бути доречним, але коли виникають регулярні, людина може страждати від тривожного розладу.

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення.

Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція забезпечує соматичну можливість «захищатися або втікати»:

1. Підвищується згортання крові на випадок травми;
2. Підвищується артеріальний тиск та прискорюється пульс;
3. Відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який, в свою чергу, знаходиться в напрузі готовий до дії;

4. Уповільнюється травлення;
5. Припиняється слиновиділення, спричинюючи сухість у роті;
6. Прискорюється дихання та збільшується вентиляція легень;
7. Скорочуються сфінктери товстого кишечника та жовчного міхура;
8. Печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
9. Короткострокове зниження імунної реактивності.

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим. Але в наш час соціальної загрози не можна уникнути подібним шляхом фізичних зусиль, а тривога стає хронічним явищем, поступово трансформуючись в патологічні стани.

Численні проблематичні ситуації можуть викликати тривогу, яка зникає із вирішенням проблем чи втрати їх актуальності. Тим не менш, у деяких людей тривога лишається навіть після зникнення психотравмуючої ситуації.

В зв'язку з вираженістю тривоги виділяють наступні компоненти:

1) Фізіологічний — сигнальна реакція у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, прискорення частоти серцевих скорочень, зменшення активності ШКТ, загальмування виділення слини, а також блідість, скорочення м'язів, міміка), яка збільшує ресурси кисню і енергії у тканинах, що забезпечує можливість реакції на небезпеку;

2) Емоційний — відчуття страху, переляку, паніки;

3) Поведінковий — відступ, втеча або боротьба.

За природою та симптоматичними проявами виділяють наступні типи тривоги: Первинна тривога — домінуючий симптом невротичних розладів.

Форми:

1) Фобічна — ізольована тривога, пов'язана з певним подразником, що має необґрунтовано велику інтенсивність, і спрямована на уникання контакту з подразником, який несе загрозу; спостерігається при фобіях;

2) Панічна (пароксизмальна) — з'являється раптово і триває декілька хвилин; спостерігається при епізодичній пароксизмальній тривозі (панічний розлад);

3) Генералізована — надокучлива, змінної інтенсивності, що провокує надмірні страхи; спостерігається при генералізованих тривожних розладах;

4) Пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання, які не мають підтвердження при медичному обстеженні; спостерігаються при соматоформних розладах;

5) Пов'язана зі стресорною подією; спостерігається при гострій реакції на стрес, розладах адаптації, посттравматичних стресових розладах.

Вторинна тривога — симптом інших хвороб і порушень: психічних (при депресії, шизофренії, розладах на органічному підґрунті), соматичних, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин чи побічною дією ліків.

Тривожність — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Базальна тривожність — термін психоаналітичної концепції Карен Хорні, означає глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини внаслідок проблемних стосунків з батьками (найближчими людьми). З'явившись у найбільш ранньому віці (від народження) базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини,

впливати на неї більшою мірою, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина прагне позбутися страху, почуватися в безпеці.

Тривожність — це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку дитини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сензитивність) нервової системи, а це не обов'язково виявляється в кожній дитини. Все це дозволяє зробити висновок, що властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров'я, але є суттєвим фактором ризику, який не можна ігнорувати.

На сучасному етапі розвитку суспільства дослідження феномену тривожності особистості усвідомлюється науковцями багатьох галузей як одна з основних проблем, що виступає механізмом розладів емоційної сфери особистості. [6, с.120].

Дослідження феномену тривожності завжди займає особливе місце в теоретичній та практичній психології. Стійкий інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах відомих вітчизняних психологів (Ю.Л. Ханін, О.І. Захаров, Н.Д. Левітов, О.В. Новікова, Б.І. Кочубей) та закордонних вчених (Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В.В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський).

Термін «тривожність» часто асоціюють та використовують як синонім до слова «страх». Частіше за все термін «тривожність» використовується для відображення емоційного стану, що характеризується неприємними почуттями, зокрема: негативними думками, відчуттям неспокою, напруги, а з фізіологічної точки зору – активністю нервової системи.

Часто тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто переживання негативних емоцій, пов'язаних з передчуттям уявної або реальної небезпеки.

У філософії тривожність трактується як побоювання індивіда втратити свою самість. У ситуації, що викликає тривожність, індивід частково або повністю втрачає здатність розрізнити власне «Я». Таким чином чим менше в стані тривоги індивід усвідомлює власне «Я», тим менше він здатен дати адекватну оцінку ситуації. Безпредметна природа тривоги походить з усвідомлення індивідом наявності загрози для життя та безпеки індивіда. Оскільки завдяки тривозі індивід може відчувати власне «Я» саме як «себе самого» стосовно різних об'єктів, суб'єктивне та об'єктивне перестає відрізнятися. Оскільки тривожність загрожує основі індивідуальності, у філософії вона трактується як розуміння того, що дехто може перестати існувати як самість, як неповторна індивідуальність. Дехто представляє сутність – особистість, що володіє можливістю у будь-який момент стикнутися з «небуттям». Часто тривожність пов'язана з екзистенціальними страхами, зокрема страхом смерті. Таким чином, нормальна тривожність пов'язана у свідомості багатьох людей зі страхом смерті, що є єдиною формою тривожності. Але «Я» руйнується не лише фізичною смертю, це може також виявлятися у втраті психологічної та духовної ідентичності, тобто виникати як загроза втрати змісту буття.

У психології, австрійський психоаналітик З. Фрейд розглядає тривожність як відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій особистості, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як небезпечну [32, с.61].

Російський фізіолог І.П. Павлов, розглядав тривожний стан особистості як показник слабкого типу нервової системи та хаотичність нервових процесів [39, с. 197].

Вітчизняний психолог, професор М.Д. Левітов визначав тривожність як особливий психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликане певними неприємностями [18, с.63].

В цілому, тривожність – це суб'єктивний вияв стану особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки є показником незадоволення значимих потреб особистості. Вона актуалізується під час ситуативних переживань або проявляється гіпертрофовано як стійка індивідуальна особливість особистості постійно. Стан тривожності – це стан готовності: підвищеної уваги, сенсорного та моторного напруження, що забезпечує відповідну реакцію на страх.

Тривожність, як механізм самозахисту, існує вже тисячі років як емоція, що слугує інстинкту самозбереження. Саме тривога є супутнім механізмом для реакції «бий або біжи» [41,с.34]. У давні часи тривога слугувала мотивом до пошуків їжі, побудови житла, створення сім'ї або плем'я, захисту власної території та проживаючих на ній. Даний механізм зберігається на генетичному рівні як механізм необхідний для виживання.

Психодинамічний підхід розглядає проблему тривожності наступним чином. Згідно з теорією З. Фрейда тривога є захисною функцією психіки людини, а саме функцією Ego, призначення якої полягало у попередженні про загрозу, що наближається, з якою потрібно взаємодіяти або уникнути. З. Фрейд визначив такі види тривоги: реалістична (емоційна відповідь на реальну загрозу), невротична тривога (страх усвідомлення та прийняття імпульсів Id, які ігноруються особистістю. у комплексі зі страхом Ego втратити контроль над ними) та моральна тривога (почуття провини, сорому або самозвинувачення через тиск Super-Ego на бажання/імпульси Id). Він розглядав тривогу як сигнал до Ego про небезпеку . У відповідь Ego

використовує ряд захисних механізмів психіки, таких як: витіснення, проєкція, заміщення, раціоналізація та інші. [31, с. 39].

Представник того ж напрямку К. Хорні стверджує, що головним чинником у розвитку особистості є відносини між дитиною та дорослим. Соціальна теорія особистості К. Хорні говорить, що у дитинстві людина має дві головні потреби: потреба у безпеці та потреба у задоволенні. У цьому дитина повністю залежить від батьків. Таким чином, існує два шляхи розвитку такої особистості: здоровий (батьки забезпечують задоволення обох потреб) та патологічний (батьки не задовольняли дані потреби). При патологічному розвитку сценарію, дитина набуває базальної ворожості, недовіри до світу. З одного боку, дитина повністю залежить від батьків, а з іншого відчуває до них почуття образи, незадоволення, що призводить до активації захисних механізмів психіки. Дитина пригнічує власні негативні почуття до батьків, отримуючи лише почуття провини за власні почуття, замість відчуття безпеки та любові від батьків, що викликає базальну тривогу [34, с.56]. Згідно з К. Хорні, для подолання базальної тривоги, дитина починає використовувати захисні стратегії, які К. Хорні називає «невротичними потребами». Всього таких стратегій десять, але вони мають три основні категорії: орієнтація до людей, від людей та проти людей. Кожна з цих категорій направлена на зниження тривожності особистості [33, с.42].

З психоаналітичної теорії З. Фрейда бере свій початок теорія періодизації Е. Еріксона, яка описує соціально-культурний характер тривожності особистості. Перший період життя людини, а саме період немовляти характеризується параметром соціальної взаємодії з матір'ю, позитивним результатом якого є формування довіри, а негативним – недовіри до світу. Якщо дитина не отримує достатньої турботи, догляду, то у неї формується недовіра до світу, що виявляється у боязливості, підозрілості, тривожності. Другий етап раннього дитинства характеризується досягненням почуття незалежності, власної цінності як результат прогресивного розвитку або залежності та почуття провини, що формує тривожну особистість з

низькою самооцінкою. Таким чином, ми бачимо у разі позитивного результату розвитку особистості у неї формується почуття довіри до світу, самостійність, висока самооцінка, формування соціального оточення за межами сім'ї, відчуття осмисленості власного життя, а при негативному – почуття недовіри до світу, низька самооцінка, нерозуміння власної соціальної ролі, домінує почуття самотності та безнадійності та безкінечний процес самокопання. [27, с.42].

Велика кількість вчених когнітивного та гуманістичного напрямків психотерапії досліджували феномен тривожності. Аналіз літератури та досліджень представників даних напрямків психотерапії дають можливість зробити висновок про спільне трактування поняття тривожності як емоційної реакції, що виникає на раніше невідому ситуацію, що виходить за рамки минулого досвіду особистості та загрожує їй, але у когнітивній психології тривожність розглядається у контексті уявлення про світ в цілому, а гуманістичний напрямок розглядає як уявлення особистості про себе.

Таким чином, когнітивіст Дж. Келлі дав визначення тривожності як емоційної реакції на події, що знаходяться поза межами або діапазоном пізнавальних конструктів особистості. Дж. Келлі стверджує, що тривога це результат усвідомлення відсутності існуючих конструктів, що можуть бути застосовані для інтерпретації нової ситуації. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, а в тому, що тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, страху [9, с.34].

Представник гуманістичного напрямку психотерапії К. Роджерс інтерпретує тривожність як емоційну реакцію на внутрішнє протиріччя між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Таким чином, тривожність переживається людиною як відчуття напруженості та скутості, причину якої людина частіше за все усвідомити не може [34, с.122].

Власним підходом до вивчення тривожності відрізнялися представники біхевіористичного напрямку в психології. Згідно з поглядами прибічників теорії научіння тривожність та страх дуже близькі явища. Вони трактуються як емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Таким чином, біхевіористи вважають тривожність результатом научіння, а саме результатом вивченої реакції на небезпеку, що як наслідок розповсюджується на інші незнайомі ситуації або на інші обставини які асоціюються з подібною небезпекою [11, с.78]. Важливим є закріплення позитивних, адаптивних для особистості вивчених реакцій на небезпеку, тому що на основі вивчених реакцій відбувається соціалізація індивіда і, у результаті закріплення неадаптивних форм, реагування на стимули, виникають невротичні порушення. Для успішної соціалізації та адаптації до нових умов, бажано мати у арсеналі хоча б декілька варіантів реагування на зовнішні негативні стимули. Важливо спостерігати, вчитися на прикладах успішних стратегій реагування на різні ситуації для уникнення невротичних порушень та тривожності.

Дослідники екзистенціального напрямку психотерапії, зокрема, А.І. Захаров, Б.І. Кочубей, Ю.Р. Вагін, А.М. Прихожан, В.Л. Леві, Р. Мей, В.Г. Рюмек, Ю.В. Щербатих, І. Ялом, Д.А. Леонтьев активно займалися вивченням тривоги, як чинника гальмуючого розвитку особистості. Загальним висновком вітчизняних та зарубіжних психологів екзистенціалістів стало положення про екзистенційний страх, що частіше за все проявляється у емоційно чутливих особистостей з високим рівнем особистісної тривожності.

Відомий американський психотерапевт екзистенціаліст Р. Мей висловлює власну думку щодо феномену тривожності як про одну з найактуальніших проблем сучасної цивілізації. Він розглядає тривогу як дифузне занепокоєння, що відрізняється від страху тим, що страх є реакцією на реально існуючу небезпеку, а тривожність розсіяна, безпредметна [39, с.90].

Як і будь-яке комплексне психологічне утворення, тривожність характеризується складною структурою побудови, що включає когнітивний, емоційний і операційний компоненти, де домінує емоційний. Когнітивний компонент був досліджений за допомогою методики діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В.Г. Норакидзе), діяльнісний компонент психіки досліджений за допомогою методики діагностики переважаючого напрямку локуса контролю (Дж. Роттер); емоційний компонент психіки досліджений за допомогою методики діагностики рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн), мотиваційний компонент досліджений за допомогою методики «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (А.А. Реан).

А.М. Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом великого проміжку часу. Тривожність має певні константні форми реалізації поведінки, що являють собою переважно компенсаторний та захисний характер. Страх – це емоція, що виникає в ситуації небезпеки біологічному або соціальному існуванню індивіда та направлена на джерело дійсної або уявної загрози [28, с.65].

Словник психологічних термінів А.В. Петровського і М.Г. Ярошевського визначає феномен тривожності як схильність індивіда до переживання й тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [41, с. 132].

Згідно з Р.С. Немовим, феномен тривожності визначається як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчуття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях [26, с. 460].

У дослідженнях психолога Ф.Д. Березіна велика увага приділяється ролі тривожності у процесі психічної адаптації особистості. Тривожність має великий вплив на поведінку людини, таким чином під впливом тривоги змінюється характер поведінки людини. Тривога підвищує активність особистості, сприяє нервовому збудженню, на фізіологічному рівні сприяє появі напруги у тілі, таким чином спонукає людину до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль на виконання діяльності і тим самим виконує

адаптивну функцію. Важлива тривалість тривоги, тому що інтенсивна і тривала тривога негативно впливає та перешкоджає Інформуванню адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді і до клінічних психічних порушень [3, с.21].

Незважаючи на велику кількість досліджень вчених різних наук та напрямків в психології, феномен тривожності залишається актуальною проблемою, що потребує подальшого вивчення адже термін тривожності до сих пір вважається не визначеним, відкритим залишається питання диференційованості даного феномену від близьких до нього за змістом, причини виникнення, а також питання програм корекції тривожності. Мало вивченими залишаються способи та механізми самостійного зниження та подолання тривожності, а також її роль у процесі адаптації.

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Термін «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провокують тривожний стан. В теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно закріпилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості та як стану [17,с.154]. Сформулював це відомий американський психолог дослідник даної проблематики Ч.Д. Спілбергер, що розглядає тривожність як властивість (Т-властивість) особистості розглядається ним як набута поведінкова диспозиція, що обумовлює реагування на об'єктивно безпечні обставини надмірно інтенсивними та вираженими Т-станами [30, с.56].

Тривожність не проявляється безпосередньо у поведінці людини, але її рівень можна виміряти виходячи з того як часто та з якою інтенсивністю у

людини виникає стан тривоги. Особистість з високим рівнем тривожності (невротична особистість) схильна сприймати навколишній світ ворожо, як такий, що містить небезпеку та загрозу у значно більшій мірі, аніж людина з низьким рівнем тривожності. Виходячи з цього, особистості з високим рівнем тривожності менш стресостійкі та схильні переживати стан тривоги більшої інтенсивності, ніж особистості з низьким рівнем тривожності [1, с.87].

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподівано, маскуючись під інші проблеми. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги) [20, с.56].

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу. Самооцінка юнака формується шляхом порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На даному етапі формуються лише помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки тому, що «Я-ідеальне» частіше за все випадкове, ефемерне, не вивірене, нічим не підкріплене, а «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Дане об'єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість у собі та супроводжуватись іноді зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості, самотності в думках [40, с.73].

За Е. Еріксоном, юнацький вік це криза ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень.

Під тривожністю особистостей юнацького віку розуміється індивідуальнопсихологічна особливість, що виявляється у схильності особистості до частих та інтенсивних переживань тривоги, а також у низькому порозі її виникнення [31, с.50].

Ч.Д. Спілбергер розділяє реактивну та індивідуальну тривожність. Така тривожність виникає у будь-якої особистості, що знаходиться в очікуванні неприємностей або складностей. Така тривога мобілізує усі ресурси організму, дозволяючи особистості серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем. Ситуація, коли людина демонструє безвідповідальність та недоречність свідчить про низький рівень ситуативної тривожності. Особистісна ж тривожність характеризується стійким почуттям тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, навіть об'єктивно не загрозливих. Особистість із високим рівнем особистісної тривожності постійно відчуває безпідставний страх, невизначене почуття загрози, будь-яка подія сприймається як загрозлива та небезпечна. Схильна до такого стану особистість постійно знаходиться у пригніченому настрої, що закріплюється у процесі становлення особистості і може впливати на формування заниженої самооцінки [30, с.139].

Емоційний інтелект – пізнання через почуття та емоції. Розглядаючи поняття емоційного інтелекту, Ірина Кінтас пише, що «через почуття людина пізнає набагато більше, ніж через інтелект, щоб зрозуміти суть пізнаваного, необхідно емоційно прийняти те, що ми пізнаємо, що в свою чергу не виключає присутності розуму» [15].

Взаємозв'язок інтелекту та емоцій підкреслював Т. Рібо. Він вказував на первинність емоційних станів, і ввів поняття «свідоме відчуття». На думку А.В. Брушлинського, «емоції сприяють мисленню (у разі позитивної кореляції) або ж перешкоджають йому (у разі негативної)».

Занижена самооцінка є проблемою, що часто трапляється у сучасному соціумі. Вона характеризується неадекватним баченням особистістю самої себе. Ця проблема має низку негативних «супутників», до котрих належать: конфузність, надмірна сором'язливість, боязнь бути неприйнятним чи одержати відмову, нерішучість, невпевненість у власному потенціалі і власній привабливості, ревнивість, боягузтво, надмірна образливість, заздрість, побоювання видатися смішним. Люди із заниженою самооцінкою

практично ніколи не стають переможцями і зазвичай займають у соціумі завідомо не вигідне становище.

Комплекс неповноцінності – сукупність психологічних та емоційних відчуттів людини, що виражаються в почутті власної ущербності та ірраціональної віри в перевагу оточуючих над собою. Комплекс неповноцінності виникає внаслідок різноманітних причин, таких, як: дискримінація, душевні травми, своїх власних помилок і невдач тощо. Таким чином комплекс неповноцінності суттєво впливає на самопочуття і поведінку людини.

Незалежно від причини виникнення, гіпервідповідальність, в будь-якому випадку, базується на почутті глибокої особистої незадоволеності, невпевненості, підвищеної тривожності, прагненні до контролю всього і вся, з легкими відтінками завуальованої демонстративності. Як правило, за гіпервідповідальністю приховується особиста драматична історія, котра як сніжний ком увібрала в себе і сімейні історії, і дитячі травми [17, с. 54].

Основне завдання юності - дати особі вступити в зрілість. Усі сили душі - духовна, інтелектуальна, фізична, на думку В.В. Зеньковського, цілком дозріли для цього.

Юність акумулює у собі всі новоутворення попередніх вікових груп і вони виявляються в юності у новій якості. Від раннього дитинства повертається до юності естетичний тип світовідчуття, почуття світлої нескінченності.

У ранньому юнацькому віці збагачується емоційна сфера підростаючої особистості. Внутрішній світ старшокласників досить складний і тендітний.

В юності нерідко зустрічається загострення переживання самотності, яке, згідно з думкою Е. Фрома, якщо триває довго і не зникає з переходом у новий вік, може призвести до психічних розладів такою ж мірою, як фізичний голод до смерті. Переживання самотності в ранньому юнацькому віці в нормі не є стабільним і зникає при встановленні хороших особистісних стосунків з оточуючими людьми.

Вийняtkово важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності – самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань особистості, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі молоді люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

Отже, рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення юнака.

1.3. Психологічні детермінанти виникнення тривожності у осіб юнацького віку.

Високо-тривожні юнаки схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності [22].

Поведінка тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

- Гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачі;
- Гірше працюють у стресових ситуаціях або умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;
- Боязнь невдачі домінує над прагненням до досягнення успіху.

Зазвичай тривожні юнаки це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим приводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, поводяться приблизно, намагаються точно виконувати вимогу - не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, соромливими.

Психічна напруженість – емоційно негативний і переважно деструктивний психічний стан, зумовлений передчуттям несприятливого для суб'єкта розвитку подій. Він може виникати в умовах конфлікту, новизни, неясності, заплутаності тієї чи іншої життєвої ситуації та в інших екстремальних значущих для особистості умовах.

Виокремлюють декілька станів психічної напруженості: страх (побоювання, боязнь, переляк, жах), тривогу (стан ситуативної тривоги і тривожність як риса особистості), стрес/дистрес, фрустрація тощо.

Страх функціонально слугує попередженням суб'єкта про конкретну майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи її уникнення. Якщо ж джерело небезпеки є невизначеним, безпредметним чи неусвідомленим, то емоція страху переростає в тривогу (стійкий негативний психічний стан). Функціонально тривога не тільки попереджує суб'єкта про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки.

Стрес (від англ. stress – напруження) – емоційний стан напруженості, що виникає під впливом сильних екстремальних впливів. Стресором може бути будь-яка несподіванка (факт, подія чи повідомлення), котра порушує звичний перебіг життя. Прикметно, що стрес в початковій фазі мобілізує психічні сили, але надалі спричинює дистрес (від англ. distress – страждання, виснаження) [43, с. 89].

Фрустрація (від лат. frustratio – марне очікування) – стан переживання напруження, котре охоплює людину, коли на шляху до досягнення цілі чи вирішення задач вона зіштовхується з неочікуваними об'єктивно нездоланими чи суб'єктивно надуманими перепонами, що перешкоджають задоволенню її потреб [60].

Водночас на методологічному рівні пізнання потрібно рефлексивно розмежовувати такі різновиди напруженості: соціальна, психічна, особистісна, емоційна, операційна тощо.

«Психічна напруженість» щодо «емоційної» є родовим поняттям та позначає психічний стан, що виникає в процесі людської діяльності і є своєрідною формою відображення суб'єктом складної суб'єктивно значущої ситуації, в якій вона знаходиться. Водночас успішне виконання діяльності передбачає уявлення людини про саму себе, про свої можливості, здібності, про уміння визначати спрямованість своєї особистості [34, с. 250]. Враховуючи ж роль мотивів у структурі діяльності, можна стверджувати, що і їх сутнісні характеристики по-різному позначатимуться на стані психічної напруженості. Зокрема, Н.І. Наєнко [39, с. 15-20] експериментально довела, що у стані психічної напруженості найбільш актуалізуються два мотиви: процесуальний і самоствердження (самоактуалізації, самореалізації, самовдосконалення, потреба у визнанні іншими та стійко високій самооцінці).

Ми ж розглядаємо емоційну напруженість як психічний стан, що характеризується загальним нестабільним емоційним фоном, супроводжується негативними (не завжди повно усвідомленими) очікуваннями та передує вивільненню межових емоційних переживань зумовлених оціночним емоційним ставленням до результатів і умов перебігу здійснюваної діяльності.

Одним з найважливіших аспектів вивчення феномену тривожності є визначення причин її виникнення. Основою як страху, так і тривоги є єдиний нейропсихічний механізм, однак, згідно з загальноприйнятою точкою зору їх варто розрізняти: страх трактується як прояв тривоги – базової, глибокої реакції у конкретній об'єктивованій формі [22].

Зарубіжні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі причини її виникнення:

– внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та оцінюючим Super-Ego, що викликає тривогу через напругу, що створюється, адже сили в організмі у цей момент направлені на подавлення імпульсів Id (невротична тривога), тривога також активується через передчуття Ego загрози покарання зі сторони Super-Ego (моральна тривожність), а також відчуття реальної

небезпеки оточуючого світу (об'єктивна тривожність) згідно з теорією З. Фрейда [31];

– психологічна травма пов'язана з моментом народження, що з самого початку створює високий рівень тривожності, що має тенденцію до виникнення у дорослому віці як реакція на критичну ситуацію згідно з теорією О. Ранха [22];

– хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках, що призводить до появи «базальної тривоги» згідно з термінологією К. Хорні [33, 18];

– страх несхвалення, страх бути неприйнятним, зі сторони значимого оточення, що відчувається та переживається за рахунок емпатії, згідно із поглядами Г.С. Салівана [1, 18];

– загроза проникнення у свідомість неконгруентного актуального досвіду і «Я- концепції», конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», згідно гуманістичної психології К. Роджерса [23, 18];

Вітчизняні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі причини її виникнення:

– фізіологічна особливість нервової системи у концепції І.П. Павлова;
 – властивість темпераменту, за концепцією В.С. Мерліна [23];
 – риса характеру за концепцією Н.Д. Левітова [19];
 – форма адаптації особистості до умов стресу, як клінічний вияв психоемоційної напруги, згідно з думкою Ц.П. Короленко [31, с.72];

– наслідок поєднання факторів, що порушують значимі стосунки особистості концепції В.Н. М'ясищева [25, с.57];

– системне утворення афективної сфери особистості, котра в процесі онтогенетичного розвитку набуває власної логіки розвитку та спонукаючої сили у концепції

А.М. Прихожан, що ґрунтується на теорії особистісного розвитку Л.І. Божович та культурно-історичній концепції Л.С. Виготського [18, 31];

– потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці у концепції Л.І. Божович [18].

За концепцією А.М. Прихожан, протилежні компоненти «Я-концепції» обумовлюють різну направленість мотиваційних тенденцій, що призводить до незадоволення базових потреб та формування тривожності до особистісного утворення. Стійка тривожність починає виконувати мотиваційну функцію, володіючи значною рушійною силою та стає одним з ведучих особистісних утворень [28, с.50].

За Ч.Д. Спілбергером, тривожність поділяється на два види: особистісна та ситуативна (реактивна). Особистісна тривожність являє собою широке коло об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять небезпеку. Таким чином даний вид тривожності, за Ч.Д. Спілбергером, вважають особистісною, притаманною лише даній особистості характеристикою. Ситуативна тривожність виникає як короточасна реакція на об'єктивно загрозову ситуацію для особистості [30, с.51].

Також у психології виокремлюють дві основні форми тривожності: відкрита (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та прихована (у різному ступені неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки) [35, с.46].

Тривожність також буває прихованою і зустрічається значно рідше ніж відкрита. Одна з форм прихованої тривожності називається «неадекватний спокій». В такому випадку людина, приховуючи тривогу від себе та оточуючих, несвідомо винаходить для себе певні способи захисту психіки від наростаючої тривоги, що перешкоджають усвідомленню як певних наявних загроз у оточуючому світі так і власних переживань. Заслуговує на увагу те, що у дітей часто чередуються відкрита форма тривожності та неадекватний спокій. Таким чином, неадекватний спокій виступає як тимчасовий відпочинок (зниження психологічної напруги) від тривоги, коли її дія набуває загрозовий характер для психічного, а відповідно і фізичного стану організму людини [21, с.15].

Дослідження причин виникнення тривожності у осіб юнацького віку є важливою задачею для психологів, адже передумовою появи та розвитку тривожності є стосунки із батьками у дитинстві та певний тип нервової системи особистості. Тривожній особистості притаманний особливий тип нервової системи, що характеризується підвищеною сенситивністю. Вагомим протиріччям для дослідників феномену тривожності є те, що не кожна дитина з підвищеною чутливістю нервової системи стає тривожною особистістю у юнацькому та у подальшому дорослому віці, навіть якщо має до цього усі передумови. Багато залежить від стосунків дитини із батьками у дитинстві та способів їх комунікації. У більшості випадків саме стосунки із батьками стають причиною розвитку тривожності з дитинства. Саме стосунки із найближчим оточенням, а саме батьками стають причиною розвитку тривожності особистості, адже через батьків дитина вчиться взаємодіяти зі світом, модель комунікації з батьками особистість проектує на усі сфери життя (стосунки, навчання, робота, колектив, друзі). Таким чином, дуже важливим аспектом вивчення причин тривожності є дитинство особистості.

Існують такі чинники виникнення страхів у дітей:

- наявність страхів у батьків;
- підвищення тривожності у стосунках з дитиною;
- гіперопіка батьків на дитині;
- підвищення принциповості у стосунках з дитиною;
- велика кількість заборон з боку батьків;
- залякування батьками дитини;
- конфлікти у сім'ї;
- акцентуація ситуативного переляку;
- наслідування страхів ровесників;
- вплив ЗМІ та телебачення;
- використання у грі іграшок які провокують агресивність.

Існує пряма кореляція між кількістю страхів у дітей та батьків, особливо матерів. Мати, що постійно знаходиться у стані тривоги, намагаючись захистити дитину від існуючих загроз, що можуть завдати їй шкоди, несвідомо «передає» та розвиває у дитини тривожність, адже дитина повторює сценарій поведінки матері.

Матір яка сама знаходиться у стані тривоги постійно намагається захистити психіку дитини від певних подій, що таким чином відображає її страхи і дитина бачить і запам'ятовує чинники небезпеки і у подальшому проектує це на своє життя. Існують також фактори, що посилюють тривожність дитини. Такими чинниками є завищені вимоги з боку значимих дорослих, що викликають ситуацію хронічного неуспіху. Також одним з найголовніших чинників виникнення тривожності є докори, що викликають почуття провини. У такій сім'ї дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Частою проблемою появи та розвитку тривожності також виступає стриманість батьків у вираженні власних почуттів при наявності численних застережень [16, с. 23-25].

На думку дитячого психолога М.О.Кузьміної існує декілька основних причин тривожності, що походять із сім'ї:

- традиціоналізм стосунків у сім'ї (у такій сім'ї стосунки с дитино відбуваються за принципом «повинен» та «зобов'язаний»);
- прямі погрози та відкриті посили до дитини (у такій сім'ї часто можна почути такі фрази від батьків: «зараз же іди... і зроби...», «якщо ти не підеш у садок/школу, то я...»);
- недовіра до дитини (у такій сім'ї без дозволу дитини перевіряються її речі, кишені, батьки знаходять і зазирають у «потаємні» місця, дитині вказують з ким дружити) [1, с.49];
- віддаленість батьків (у такій сім'ї батьки, наприклад, подорожують без дітей, часто відвідують заходи без дітей і дитина таким чином відчуває себе покинутою, самотньою, непотрібною, вона ні з ким не може проговорити власні проблеми і почуття відчуженості породжує тривогу);

– недбала та непослідовна поведінка батьків, що не дає дитині можливості прогнозувати їх поведінку (так і батьки постійно змінюють власну емоційною реакцію на одну й ту саму ситуацію, їх поведінка залежить від настрою, вона нелогічна, таким чином дитина змушена пристосовуватися до вимог батьків, вона стає залежною від їх поведінки, реакцій та настрою, таким чином емоційна лабільність веде за собою розгубленість у дитини, неспроможність вирішити як вчинити та поводити себе у конкретному випадку);

– ситуація суперництва та конкуренції (коли дитина потрапляє у ситуацію суперництва, вона буде намагатися бути першою, будь-якою ціною досягти найкращих результатів, що провокує появу та розвиток тривоги для уникнення ситуації неуспіху) [9, с.54];

– ситуація підвищеної відповідальності (батьки часто накладають занадто велику відповідальність на дитину, що провокує тривогу, адже коли дитина потрапляє у ситуацію де від неї чекають значимих результатів вона боїться не виправдати очікування, надії батьків та бути ним неприйнятним, знехтуваним за відсутності досягнень, таким чином наростає напруга і дитина вже заздалегідь у своїх думках створює усі найгірші результати події і психіка дитини, захищаючи організм дитини від згубної дії стресу, виробляє психологічний захист у вигляді відходу у світ власних фантазій, там він вирішує невирішені конфлікти, а також у мріях він знаходить задоволення власних нездійснених мрій та незадоволених потреб) [17].

Як правило, тривожні діти не спілкуються з батьками про свої проблеми через ряд причин сформульованих вище, а й часто приховують наявність цих проблем. Важливим є те, що якщо дитина не говорить про свої проблеми або з повною впевненістю говорить, що нічого не боїться, це не означає що проблем не існує. Скоріше за все це і є проявом тривожності, яку дитина не хоче визнавати або показувати батькам для того щоб не здатися вразливою або слабкою і не зізнаватися собі у наявності проблеми.

Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування

Тривожні розлади — надзвичайно поширена нозологія, яка чинить негативний вплив на якість життя та призводить до виражених страждань пацієнта. Зважаючи на поширеність зазначеної патології не лише в осіб із вадами психічного здоров'я, а й у пацієнтів із соматичними захворюваннями, вказані розлади потребують більш прицільної уваги щодо диференціальної діагностики з іншими психічними або соматичними нозологіями.

Тривога є нормальною і необхідною базовою емоцією, без якої було б неможливим індивідуальне виживання. Патологічно підвищена тривожність може виникати не лише в разі тривожних розладів (ТР), але й за більшості інших типів психічних захворювань. Крім того, тривога може бути «попереджувальним сигналом» про можливу шкоду при таких соматичних захворюваннях, як інфаркт міокарда або цукровий діабет. Ці ситуації вимагають зовсім іншого терапевтичного підходу. Будь-який пацієнт з ознаками патологічно підвищеної тривожності потребує ретельного психіатричного та соматичного оцінювання для виключення легеневих, серцево-судинних, неврологічних або ендокринних патологій.

- що ТР є поширеними психічними захворюваннями з раннім початком, наявність яких підвищує ризик розвитку психічних нозологій у майбутньому;
- сутність клінічних ознак ТР;
- інформацію про поточні методи лікування першої лінії.

Епідеміологія

Тривожні розлади — найпоширеніший тип психічних захворювань у Європі, який виникає у 14 % осіб віком від 14 до 65 років. Як правило, жінки страждають удвічі-втричі частіше, ніж чоловіки (Wittchen et al., 2011). Перші ознаки ТР з'являються ще в дитячому та підлітковому віці, особливо це стосується специфічних і соціальних фобій. Селективний мутизм може виникати вже на 3-му році життя. Більшість дітей переживає минущу фазу непатологічної неприязні до незнайомих, що часто починається ще у віці 8–9 місяців. До того ж у 2–3 % дітей виражений тривожний розлад розлуки зберігається аж до дошкільного або шкільного віку. Лікування показане,

якщо такі прояви перешкоджають нормальному розвитку дитини, зокрема, унеможливають формування важливого соціального досвіду. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 2015), ТР у світі посіли 6-те місце та 4-те — у високорозвинених країнах серед усіх психічних і соматичних захворювань, які стали причиною розвитку інвалідності; вони належать до хронічних захворювань, які мають найбільший вплив на життя пацієнтів. Специфічні фобії — найпоширеніший тип тривожних розладів. Вони виникають зазвичай у дитячому та підлітковому віці. Надалі у таких осіб можуть розвиватися психічні або соматичні захворювання (так звана послідовна коморбідність).

Отже, проблема тривожності особистості у юнацькому віці сягає корінням у дитинство і взаємозв'язок особистості з батьками, що є першопричиною її появи.

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, тоді як інші – ні? Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;

- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду. Детальнішу інформацію про це ви знайдете нижче. [18]

Для того, щоб передчасно не лякати себе різними негативними наслідками пережитих травмуючих подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР. Важливо відзначити, що прояви ПТСР можуть зберігатись протягом тривалого часу.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь, тощо.

- як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Які ж фази проходить ПТСР:

1. Відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.
2. Заперечення – безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми.
3. Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.
4. Опрацювання – розуміння причин травми та горя.
5. Завершення – нові плани на майбутнє.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу літературних джерел обумовлюють написання висновків до першого розділу даного дослідження.

Розглянувши класифікацію усіх психологічних особливостей феномену тривожності у осіб юнацького віку, ми виявили, що їх формування відбувається на основі внутрішніх (психічних особливостей) та зовнішніх чинників (навколишнього середовища), що впливають на людину.

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми психологічних особливостей розвитку тривожності юнаків було висвітлено сутність, засади і особливості розвитку тривожності юнаків у вітчизняній та зарубіжній психології.

Відповідно до цього:

1. Виявлено, що розвиток тривожності юнаків залежить від багатьох факторів внутрішнього та зовнішнього середовища та найважливішим фактором появи та розвитку тривожності є негативні взаємозв'язки дитини з

батьками, які формують поведінку, реакції, думки та переконання юнаків, а у майбутньому впливають на вибір способів адаптації юнаків до нових ситуацій у майбутньому;

2. Розкрито сутність поняття тривожності особистості, характер прояву тривожності у осіб юнацького віку та визначено причини появи тривожності у юнаків;

3. Проаналізовано та узагальнено теоретичне дослідження індивідуальних чинників формування тривожності юнака, дослідження факторів негативного впливу, що сприяють розвитку тривожності та фактори формування тривожності юнака у нормі та при відхиленнях.

4. З'ясовано, що основними чинниками розвитку тривожності є внутрішній конфлікт особистості, негативний досвід взаємодії з батьками в дитинстві, тривожні батьки та конфлікти у сім'ї.

Отже, сукупність вищезазначених факторів визначає тривожність як наслідок впливу факторів зовнішнього середовища на особистість з дитинства, що являються підґрунтям для розвитку тривожності у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У даному розділі розкриваються практичні аспекти нашої магістерської роботи, а саме дослідження впливу особистих якостей особистості на формування тривожності у юнацькому віці. Також розглядаються причини, наслідки, а також перспективи, способи та методи подолання впливу негативних аспектів зовнішнього середовища на формування тривожності у юнаків.

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності осіб юнацького віку

Для здійснення дослідження було підібрано діагностичний інструментарій, що складається з наступних методик: діагностика переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера, діагностика рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе), діагностика рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, діагностики переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан, другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

З метою визначення рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе), що складається з 60 тверджень і містить 5 шкал:

- низький рівень тривоги;
- середній рівень (з тенденцією до низького);
- високий рівень тривоги;
- дуже високий рівень тривоги.

З метою визначення рівня самооцінки було застосовано методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, що складається з 7 шкал, заснована на безпосередньому оцінюванні досліджуваними ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т.д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

З метою вивчення переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач, ми обрали методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан. Досліджуваний отримує опитувальний бланк, що складається з 60 твердження і містить 5 шкал: мотивація на невдачу (страх невдачі), мотивація на успіх (надія на успіх), мотиваційний полюс не виражений, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, до прагнення досягти успіху.

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження, також включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, з використанням методів математичної статистики при їх обробці, які є невід'ємним компонентом ефективного проведення даного психологічного дослідження.

Таким чином, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного дослідження тривожності у осіб юнацького віку.

2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку

Експериментальною базою дослідження була Уманська середня школа І –ІІІ ступеня № 5 ім. В.І.Чуйкова Черкаської області. Дослідженням було охоплено 35 осіб юнацького віку.

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса складається з 58 запитань із дихотомічною шкалою. Методика виявляє 8 основних факторів тривожності, серед яких – страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, страхи у відносинах з вчителями.

Для з'ясування впливу страхів на працездатність ми використали тест Бурдона.

Даний тест проводився з метою з'ясувати вплив страху на працездатність в умовах школи. Досліджуваним пропонували аркуш паперу, із непослідовним переліком літер української абетки. Треба було викреслити упродовж однієї хвилини всі букви “А”. Після того, учням говорилося про те, що результат даного тесту буде суттєво впливати на результат успішності. Таким чином створили умови страху перед іспитами, перед вчителями, контрольними роботами, перебуванням в школі загалом. Потім знову пропонувався аркуш паперу з буквами абетки, де потрібно було викреслити всі помічені букви “А” за одну хвилину. Результати тесту показали, яким чином страх впливає на працездатність дітей юнацького віку в умовах школи.

Дане емпіричне дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі здійснювалось проведення методик: діагностика переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера, діагностика рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе), діагностика рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, діагностика переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан. Другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання психокорекційної програми для профілактики тривожності у осіб юнацького віку та написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

Стосовно проведення першого етапу, слід зазначити, що перед проведенням даного тестування, кожному з респондентів було роздано бланк

для відповідей означеної методики, після чого нами було проголошено інструкцію, щодо правил надання відповідей при заповненні бланку. Далі ми по чергово зачитували твердження, на які досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках.

По закінченню першого етапу ми зібрали бланки відповідей і перейшли до другого етапу дослідження, процедура проведення якого полягає у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних респондентів.

Після аналізу та інтерпретації результатів була розроблена програма для профілактики тривожності у осіб юнацького віку, перевірена її ефективність та надані практичні рекомендації.

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Виходячи з рівнів страху та їх чинників, ми поставили за мету з'ясувати специфіку проявів страхів, що виявляється в діяльності та спеціальних проєктивних методиках. Як вказувалось вище, дослідження здійснювалось в трьох основних напрямках – вплив страхів на працездатність, на стиль саморегуляції діяльності, здатності до самовираження.

Дослідження впливу страху на працездатність досліджуваних юнацького віку здійснювалось за допомогою тесту Бурдона.

На рис. 2.1. представлено результати цього дослідження



Рис.21. Характер впливу страху на працездатність досліджуваних школярів юнацького віку.

Ми провели дослідження і отримали результати, з яких видно, що психологічне навантаження, тобто страх впливає на результат діяльності у більшій половині школярів, юнацького віку.

У більшій половині юнаків (61%) страх перед результатом покращує діяльність (у юнаків 20,5%). У меншій кількості учнів страх погіршує навчальну діяльність. У ще меншій кількості учнів навчальна діяльність залишається без змін (у юнаків 18,5%).

В юнацькому віці прослідковується закономірність: учні, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, що веде до невпевненості у собі і при певних психологічних перевантаженнях значно знижує працездатність. І навпаки, впевненість в собі гарантує стабільну працездатність після психологічного навантаження. В юнацькому віці психологічне навантаження посилює відповідальність перед майбутнім, посилює почуття реалізації мрії і тим самим покращує результат після психологічного навантаження.

Оскільки юнацький вік – це роки навчання в школі, то особливо значимим видається дослідження шкільної тривожності. Методика Філіпса пропонує 8 факторів шкільної тривожності.

В таблиці 2.1. подаються усереднені дані шкільної тривожності у досліджуваних юнацького віку (за методикою Філіпса.)

Таблиця 2.1.

Чинники шкільної тривожності у досліджуваних юнацького віку.

фактори	Юнаки (в %)
Загальна тривожність в школі	76
Переживання соціального стресу	52
Фрустрація потреби в досягненні успіху	63
Страх самовираження	61
Страх ситуації перевірки знань	58
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	59
Низький фізіологічний опір стресу	42
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	63

Перш за все необхідно сказати, що дане дослідження ми проводили лише з тією групою досліджуваних, які демонстрували наявність переживань страхів. Як видно з таблиці у старшокласників – з фрустрацією потреби досягнення успіху пов'язано найбільший рівень тривожності.

Таким чином, найменша частина опитуваних мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність переживань та страхів у особистості які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках. Він є показником дезадаптаційних процесів та наявних емоційних переживань. Високий рівень тривожності обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій.

Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленні індивіда про себе та власні можливості. Причинами внутрішнього конфлікту ж виступає низька самооцінка, що спричиняє тривогу, страх, мотивацію до невдачі. Провідним у структурі мотиваційної сфери людини з високим рівнем тривожності виступає мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Велика кількість респондентів мають середній рівень тривожності. Такі особистості нерішучі та невпевнені у собі, але вони раціоналізують свій страх і не дозволяють тривозі оволодіти їхньою свідомістю. Вони впевнені в тому, що результат їх діяльності залежить від їх дій, а тому починають діяти у разі виникнення тривожної ситуації. Такі особистості мають досить високу емоційну стійкість, таким чином вони звикли активно вирішувати проблеми що стають на їх шляху. У структурі мотиваційної сфери людини з середнім рівнем тривожності виступає мотив ближчий до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Менша кількість респондентів мають низький рівень та нижче середнього рівня тривожності. Такі особистості найбільш рішучі та впевнені особистості. Вони розглядають тривожність як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких особистостей відчуття раціональне та мотивуюче. У структурі мотиваційної сфери людини з низьким рівнем тривожності виступає мотив до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, відсутня потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Середній і високий рівень самооцінки відповідає, так званій, адекватній самооцінці. Особистість з такою самооцінкою гармонійно і правильно співвідносить власні можливості та здібності, ставить перед собою реалістичні цілі, вміє правильно будувати комунікацію із людьми. Поведінка такої людини в основному неконфліктна, якщо ж така сталася, то у конфлікті вона поводить себе конструктивно. Головною відмінністю людини з середньою та високою самооцінкою є повага до себе, любов до себе, почуття власної гідності, як особистості, яка підсвідомо транслюється усьому оточенню людини. Також така людина поважає думку інших, сприймає цінності інших людей не засуджуючи і не оцінюючи їх. Така людина задоволена собою і своїм життям, вона не жалкує ні про що і не розповідає іншим про свою «тяжку долю», «проблеми», «власні недоліки», «помилки минулого». Важливим фактором такого рівня самооцінки є також знання власних сильних і слабких сторін характеру, які людина не намагається ні приховати, ні похизуватися ними. Така людина не нав'язує власну думку іншим, не намагається що-небудь довести, вона вступає у обговорення коли розуміє, що її думка важлива, потрібна, коли її просять висловити власну думку з будь-якого питання. Для зовнішнього виду такої людини характерно: пряма спина, погляд направлений прямо і вгору, спокійна пряма врівноважена хода.

Низький рівень самооцінки притаманний меншій кількості досліджуваних. Така особистість невпевнена у своїх словах, діях, вчинках, боязка і пасивна, відрізняється великою вимогливістю до власної особистості, а також у разі більшою вимогливістю до інших людей, постійно помічає помилки, недоліки інших тому що підсвідомо намагається зробити когось гіршим за себе для уявного підвищення власної самооцінки, адже в основі низької самооцінки лежить невпевненість у собі через комплекс неповноцінності. Такі особистості часто конфліктні, причому конфлікти з'являються переважно через нетерпимість до інших людей через власний комплекс, який вони намагаються компенсувати через інших людей.

Занижена самооцінка особистості проявляється у зазвичай тривожному, застрягаючому типі акцентуації характеру. Як правило, така людина не впевнена у собі, нерішуча, сором'язлива, занадто обережна і потребує підтримки і схвалення. Занижена самооцінка як правило, формується у дитинстві під впливом виховання або трансформується з адекватної в неадекватну внаслідок порівняння дитини з іншими дітьми. Часто така людина стає нестерпною для оточуючих через власну прискіпливість до дрібниць, провокуючи конфлікти з друзями, сім'єю та колегами. Для зовнішнього вигляду характерно: втягнута до шиї голова, нерішуча хода, при розмові відводить очі в іншу сторону.

Дуже високий рівень самооцінки притаманний значній частині досліджуваних і свідчить найчастіше про психологічну незрілість особистості. Такі люди неправильно оцінюють власну поведінку, дії та вчинки, ніколи не сприймають чужої точки зору ніж особиста, у будь-якому конфлікті людина впевнена у власній правоті і останнє слово постійно повинно бути сказане нею. Людина з завищеною самооцінкою майже ніколи не вибачається, адже вважає свою думку єдиною істинною. Також характерною особливістю людини з завищеною самооцінкою є те, що якщо щось іде не за планом або не вдається досягти певної цілі, така людина впевнено затверджуватиме, що винна ніякому разі не вона, а навколишній світ, обставини, батьки, друзі, колеги. Останні, а саме, колеги та друзі займають особливе місце у житті людей з завищеною самооцінкою. Їх життя є певним критерієм досягнень і домагань людини, адже вона постійно веде з ними суперництво, бажаючи бути у всьому кращим за них. Будь-яку критику така людина не допускає у свій бік, вважає її найгіршим проявом неповаги і усім видом намагається показати, що їй абсолютно байдужа думка оточуючих. Будь-які невдачі легко вибивають з ритму таку людину тому, що вона часто береться за справи, досягнення результатів у яких пов'язане з труднощами, не прораховуючи можливі варіанти ризику. В основі поведінки людей з дуже високою самооцінкою як і людей з низькою самооцінкою

лежить комплекс неповноцінності який вони воліють приховати за зверхністю. Таким чином, не сприймаючи думки інших людей і дивлячись на них зверхньо, вони намагаються компенсувати власний комплекс неповноцінності, намагаючись викликати у інших людей комплекс неповноцінності. Така особистість ставить на перше місце власні інтереси, проявляє егоїзм, схильний повчати оточуючих без прохання, перебиває, а прохання такої людини нагадують наказ. Психічний стан через комплекс неповноцінності дуже нестабільний. Так, черга перемог, досягнень цілей і успіхів є дуже натхненною для неї, в той час якщо так не трапляється, може впасти в депресію.

Це зумовлено тим фактом, що особи юнацького віку активно навчаються, розвиваються і стоять перед важливим періодом становлення в професії, в наслідок чого виявляється високий рівень мотивації до успіху.

За результатами опитування, більшість респондентів мають мотивацію до досягнення успіху. Така мотивація відноситься до позитивної. Особистість з таким типом мотивації налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлена на позитивні зрушення у справі за яку береться, перешкоди для такої людини це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні. Такі люди впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом. Особистості з мотивацією до успіху відрізняються наполегливістю та цілеспрямованістю у досягненні мети. Такі особистості відчують потребу у активному спілкуванні, певній діяльності, активно прагнуть до такої, впевнено роблять кроки у напрямку власної мети, швидко орієнтуються у нових або складних ситуаціях, ініціативні, охоче відстоюють власну думку і роблять все аби домогтися своєї мети, у важкій ситуації надають перевагу самостійним рішенням. У власній діяльності яка їх заохочує, наполегливі, часто шукають таку роботу, справу, професію, яка б задовольняла їх потребу у комунікації і визнанні.

Частина опитуваних, має мотивацію ближче до уникнення невдач. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення успіхів, здатні активно і цілеспрямовано рухатися до власної мети, але високий рівень тривожності здебільшого заважає їм подолати думки про невдачі і тому вони більшою мірою сконцентровані на думках про можливі невдачі та їх уникнення, замість думок про успіх. Вони зазвичай ставлять собі досить реальні та досяжні цілі, які можна реалізувати без поспіху при надійних та стабільних умовах, не ризикуючи. Вони завжди обраховують усі можливі ризики і обдумують кожен крок і можливу перешкоду на шляху. Проблеми на шляху до цілі можуть дезорієнтувати і спантеличити таку людину, тривожність зростає. Таким чином, людям з мотивацією ближче до уникнення невдач часто необхідно мати готові інструменти по зниженню власної тривожності у ситуації стресу, працювати над підвищенням власної самооцінки та збагачувати власні думки позитивними спогадами та життєвими перспективами.

Менша частина опитуваних, має мотивацію до прагнення успіху. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення власних цілей, вони націлені на результат, на досягнення успіхів, здатні цілеспрямовано рухатися до власної мети, але тривожність заважає їм доводити справу до кінця, долати перешкоди на власному шляху або починати рухатися до власної мети. Вони дуже часто обраховують ризики і оцінюють раціональність кожного кроку. Такі люди дуже надійні партнери та хороші виконавці, адже в силу тривожності завжди подумують про наслідки і добре обміркують ризик невдачі.

Найменшій частині опитуваних притаманна мотивація на невдачу. Така мотивація відноситься до негативної. Особистість з таким типом мотивації має першочергову потребу уникнути невдачі, покарання або осуду. В основі мотивації такої особистості лежить ідея негативних очікувань та низька самооцінка. Людина, починаючи справу, вже очікує негативного результату, вона заздалегідь боїться провалу, осуду, невдачі і постійно думає про

можливі шляхи уникнення гіпотетичної невдачі, що ще її не спіткала і можливо ніколи не здійсниться. Особистість з таким типом мотивації зазвичай тривожна і невпевнена у собі і у власних силах. Часто такі люди уникають відповідальних завдань, їх супроводжує відчуття тривоги якщо від них очікують певного результату, у такі моменти часто не можуть сконцентруватися на завданні, постійно думають, що не виправдають чіїхось очікувань, на фоні чого їх працездатність може значно знижуватися.

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

Проведений нами психологічний експеримент проілюстрував наявність стійкого обернено-пропорційного зв'язку між рівнем тривожності і самооцінки.

Висновки до другого розділу

Спираючись на отримані результати дослідження ми можемо зробити висновок про те, що рівень тривожності юнаків знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб осіб юнацького віку.

Стосовно результатів методики на діагностику самооцінки, ми можемо констатувати, що особи юнацького віку мають середні та високі показники. Дані результати вказують на здатність до адекватної оцінки власних можливостей, що дає можливість юнакові як майбутньому професіоналу знати власні сильні та слабкі сторони.

Стосовно результатів діагностики мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач, можемо зазначити той факт, що особи юнацького віку мають найбільш виражену мотивацію до уникнення невдач, меншу до досягнення успіху.

Ми провели дослідження і отримали результати, з яких видно, що психологічне навантаження, тобто страх впливає на результат діяльності у більшій половині школярів, юнацького віку.

У більшості половини юнаків (61%) страх перед результатом покращує діяльність (у юнаків 20,5%). У меншій кількості учнів страх погіршує навчальну діяльність. У ще меншій кількості учнів навчальна діяльність залишається без змін (у юнаків 18,5%).

В юнацькому віці прослідковується закономірність: учні, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, що веде до невпевненості у собі і при певних психологічних перевантаженнях значно знижує працездатність. І навпаки, впевненість в собі гарантує стабільну працездатність після психологічного навантаження. В юнацькому віці психологічне навантаження посилює відповідальність перед майбутнім, посилює почуття реалізації мрії і тим самим покращує результат після психологічного навантаження.

Оскільки юнацький вік – це роки навчання в школі, то особливо значимим видається дослідження шкільної тривожності. Методика Філіпса пропонує 8 факторів шкільної тривожності.

Перш за все необхідно сказати, що дане дослідження ми проводили лише з тією групою досліджуваних, які демонстрували наявність переживань страхів. Як видно з таблиці у старшокласників – з фрустрацією потреби досягнення успіху пов'язано найбільший рівень тривожності.

Таким чином, найменша частина опитуваних мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність переживань та страхів у особистості які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках. Він є показником дезадаптаційних процесів та наявних емоційних переживань. Високий рівень тривожності обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій. Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленні індивіда про себе та власні можливості. Причинами внутрішнього конфлікту ж виступає низька самооцінка, що спричиняє тривогу, страх, мотивацію до невдачі. Провідним у

структурі мотиваційної сфери людини з високим рівнем тривожності виступає мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження рівня тривоги виступає психокорекція. Саме тому впровадження методів психокорекційної програми сприяє профілактиці появи та зниженню тривожності, підвищенню самооцінки, та зміні напрямку мотивації юнаків. Психокорекційна програма зі зниження тривожності юнаків визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами тілесноорієнтованої та арттерапії.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ПО ПОДОЛАННЮ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Психологічні особливості роботи фахівців з емоційно напруженими юнаками

Розглянемо зовнішні аспекти педагогічного спілкування. Всі впливи педагога на вихованця можна розділити на усвідомлювані і неусвідомлювані. Усвідомлювані педагогічні впливи – це поведінка педагога, яка будується і усвідомлюється (на відміну від неусвідомлюваних впливів) саме як виховний вплив, прямо або побічно спрямований на формування особистості юнака. Під прямими впливами розуміються такі, які безпосередньо звернені до юнака (пояснення, осуд, вказівка, показ, схвалення і т.д.). Непрямими вважаються впливи, які відбуваються через інших осіб, через спільну діяльність [22, с. 136].

Тут необхідно зазначити, що для роботи з високотревожними юнаками найдоцільніше застосовувати усвідомлювані непрямі впливи.

Спокою і витримки; загальна налаштованість настрою:

- Використання образів концентрації та візуалізації – зосередження уваги і уяви на певному об'єкті (зорових, звукових, тілесних та інших відчуттях) [68, с. 197].

- Рахування до 10, перш ніж зробити відповідь дію.

- Активізація почуття гумору – спробувати побачити комічне навіть у складній, серйозній ситуації: подумки уявити агресивного партнера в комічній ситуації (як би він виглядав у цьому стані на пляжі, в клітці зоопарку, в дитячій шапочці і т.д.). Пробачити партнеру його помилку, некмітливість, емоційність.

- Відволікання – постаратися якомога яскравіше уявити ситуацію, в якій ви зазвичай відчуваєте себе найбільш спокійно і затишно, перенестися подумки в цю ситуацію.

Також психологам, методистам та кураторам важливо володіти азами надання першої допомоги напруженим юнакам після дії на них стресових факторів. Зокрема існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати відразу після дії на організм людини стресових факторів. До неї відносяться такі прийоми [5, с. 218]:

- Використовувати будь-яку можливість, щоб змочити лоб, виски і артерії на руках холодною водою.
- Повільно озирнутися по сторонах навіть у тому випадку, якщо приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки описувати їх зовнішній вигляд. Подумки говорити собі: «Коричневий письмовий стіл, білі штори ...». Зосередження на кожному окремому предметі допоможе відволіктися від внутрішнього стресового напруження, переключити увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
- Подивитися у вікно на небо. Зосередитися на тому, що бачите.
- Набравши води у склянку, повільно і дуже зосереджено випити її. Сконцентрувати увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.
- Уявити себе в приємній обстановці – в саду, на пляжі, на гойдалках, під душем чи інших індивідуально приємних ситуаціях.
- Застосувати формули заспокоєння «Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці». Короткочасне відтермінування вирішення проблеми через самонаказ: «сьогодні зберися, не панікуй, а завтра обов'язково вирішиш цю проблему (або ж зміниться сама ситуація) [64, с. 113].

Також існує безліч фізіологічних механізмів розрядки, які діють на людину відновлююче. Зовні вони проявляються у вигляді плачу, сміху, бажання вдарити, виговоритися і т.д. Їх не потрібно блокувати чи стримувати, а, навпаки, дати волю вийти емоціям («емоційна віддушину»):

- коли виникає відчуття роздратування чи агресії, то їх можна зняти за допомогою фізичної розрядки: кілька разів ударити ногою по уявному предмету, побоксувати подушку, «випустити пару»;

- розрядити емоції – виговоритися до кінця кому-небудь. Коли людина виговориться, її збудження понижується, вона може усвідомити свої помилки і прийняти правильне рішення;

- щоб швидше нормалізувати стан після неприємностей, необхідно здійснити посилене фізичне навантаження (20 - 30 присідань, біг на місці, піднятися пішки на 3-5-й поверх);

- знайти місце, де можна вголос проговорити, прокричати те, що обурює, ображає, виплакати. Нехай це буде навіть порожня кімната. У міру того як ці дії будуть виконуватися, інтенсивність роздратування, гніву, образи спадатиме;

- інший спосіб – «порожній стілець». Уявити, що на ньому сидить людина, яка образила вас, вилити почуття. Їй зараз можна сказати все, що хочеться.

- Переключитися на цікаву діяльність, улюблене заняття – створити нову домінанту. При перезбудженні в корі головного мозку утворюється домінантний осередок збудження, який має здатність гальмувати всі інші осередки, підпорядковує собі всю діяльність організму, всі вчинки і помисли людини. Отже, для заспокоєння потрібно ліквідувати, розрядити цю домінанту або ж створити нову, конкуруючу. Чим цікавіша справа, тим легше створити конкуруючу домінанту [24, с. 162].

- Згадати приємні події з власного життя. Уявити, що ця ситуація повторилася і ви перебуваєте в цьому стані радості. Зробити таке ж обличчя, посмішку, відчувати цей стан всім тілом: позою, поставою, жестами, ходою.

- Використовувати прийоми логіки. Включення розумової діяльності у сприйняття і процес реагування на зовнішній стимул значно змінює поведінку людини і коригує емоційні реакції.

- Необхідно пам'ятати, що при сильному емоційному збудженні людина неадекватно оцінює ситуацію. У гострій емоціогенній ситуації не слід приймати ніяких рішень. Заспокойтеся, а потім все обдумайте за принципом: «Подумаю про це завтра».

- Здійснити загальну переоцінку значущості ситуації за типом: «не дуже-то й хотілося» або зуміти віднайти щось позитивне навіть у невдачі, використовуючи прийом «зате» [42, с. 56].

- Застосувати спосіб заспокоєння за принципом «зелений виноград». Аналогічно до притчі про лисицю, яка не могла дострибнути до винограду, і переконала себе, що він ще не достиглий. Тому можна сказати собі: «Те, до чого я тільки що безуспішно прагнув, не так вже добре, як здавалося». • Спокійно проаналізувати ситуацію, постаратися чітко усвідомити можливі негативні наслідки і примиритися з найгіршими з них. Усвідомивши найгірший результат і примирившись з ним, спокійно обдумати рішення ситуації. Чітке вичленення об'єкту страху зменшує емоційне напруження.

Для профілактики несприятливих емоційних станів можна використовувати такі способи [6, с. 83]:

- економно витратити свої емоційно-енергетичні ресурси. Сила розуму здатна нейтралізувати негативний вплив багатьох подій і фактів. Будьте оптимістом. Ігноруйте похмурі і неприємні сторони життя, позитивно оцінюйте події та ситуації. Для цього потрібно:

- жити під девізом «В цілому все добре, а те, що робиться – завжди робиться на краще»;

- сприймати незадовільні обставини життя як тимчасові і намагатися змінити їх на краще;

- помічати свої досягнення, успіхи і хвалити себе за них, радіти досягнутим цілям;

- не «зациклюватися і не пережовувати» в пам'яті конфліктні ситуації чи допущені помилки. Усвідомити їх причину, зробити висновки і знайти оптимальний (раціональний) вихід [37, с. 121].

- якщо виникла проблема чи конфлікт, то вирішувати їх потрібно своєчасно і обдуманно.

- Взяти за правило: довше і частіше спілкуватися з приємними людьми. З тими ж, хто неприємний, м'яко і непомітно обмежувати спілкування. Якщо

взаємодія з малоприємною людиною неминуха, переконати себе, що ці неприємності не варті того, щоб реагувати емоційно.

- Визнавати за будь-якою людиною право на вільний прояв її індивідуальності. Кожен проявляє свою індивідуальність так, як йому зручно, а не так, як це робите ви або як би вам цього хотілося. Необхідно бути гнучкішими в оцінках інших людей, не намагатися переробити партнера, підігнати його під себе.

Також доцільно застосовувати вправу «Це я».

Даний спосіб демонструє духовну спорідненість з іншими людьми, допомагає розвинути в собі людяність. Спостерігаючи за іншою людиною, зверніть особливу увагу на ті риси її характеру, в яких ви з нею схожі. Коли хтось зробить щось таке, що вам не подобається, нагадайте собі, що і ви іноді робите подібні речі. Постійно нагадуючи собі, що чужі помилки не являють собою нічого особливого, можна швидко і ефективно звільнитися від напруженості [5, с. 218].

Розвивати динамічність установок. Людина з великим набором гнучких установок і досить великою кількістю різних цілей володіє здатністю їх замінювати в разі невдачі і більшим чином захищена від негативних стресів, ніж та особа, яка орієнтована на досягнення єдиного конкретного результату.

Отож збалансована система вправ, технік і прийомів саморегуляції дає змогу значно понижувати емоційну напруженість юнаків. Тому першочергове завдання наставників – навчити юнаків доволіно і цілеспрямовано застосовувати пропонований комплекс психологічних інструментів.

«Хочу. Мушу. Вирішую.»

Мета: самоконтроль та самоаналіз

Обладнання: Папір А-4, маркери.

Хід роботи: напишіть 10 чи більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...», «Я мушу...» та «Я повинен...» і напишіть які самостійні рішення ви приймаєте «тут та тепер».

«Розслаблююче дихання»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих.

Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів [36, с.66-72].

«Лимон»

Мета: фізична релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою [43, с.12].

«Лист»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім не обов'язково вести щоденник - цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів [37, с.15].

Масажування активних точок

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волоссям (вертикальна вісь точок - посередині зіниці), потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації, при цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації, тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя, візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці – спереду, масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці, дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази[43, с.14].

Враховуючи, що творчий досвід, який юнаки отримують під час навчання, в майбутньому може бути використаний у їх практичній діяльності, доцільним буде впровадження у навчальний процес більше практичних завдань та занять з подолання тривожності. Активна участь у подібних заходах може сприяти розвитку не тільки особистісній самооцінці, а й самооцінці свого внутрішнього адаптаційного потенціалу та впевненості у собі. Подібна комплексна робота може позитивно вплинути на загальний рівень розвитку здібностей юнаків, та викликати бажання брати участь у практичних завданнях за програмою навчальної діяльності.

Таким чином, застосовуючи у навчальній діяльності такі види завдань, протягом усього періоду навчання, можна сприяти не тільки профілактиці тривожності та розкриттю адаптивного та творчого потенціалу, а й допомогти їм ще раз впевнитися у правильності вибору професії, оскільки побувавши у наближеній, до майбутньої професійної діяльності, середовищі, можна зважити свій рівень навиків та вмінь, мати час та можливість змінити свій напрямок саморозвитку та самореалізації.

Розглянуті особливості виховання є передумовами появи фрустрації особистості. Вище викладені типові помилки виховання приводять до

виникнення страхів у дітей і потребують обов'язкової корекційної роботи психолога з батьками.

Робота з батьками. Батьки – це люди, що як правило, справляють найбільший вплив на дитину. Тому грамотна робота психолога з батьками вкрай необхідна. Батьків необхідно проінформувати, хто такий шкільний психолог, чим він займається, яка його мета; попередити, що з дітьми буде проводитися певна психологічна робота і спитати їхньої згоди на це. Батьки мають відчувати увагу до своїх дітей, до їхнього розвитку, до їхніх проблем. Мета психолога в тому, щоб батьки відчували відповідальність за психічний та особистісний розвиток своїх дітей і потребу забезпечити їм умови такого розвитку.

Психологічні лекторії. Це традиційна форма роботи з батьками. Звичайно, лекторії проводяться окремо для батьків учнів молодшої, середньої, старшої школи. Теми лекцій найрізноманітніші. Це й актуальні для відповідного віку проблеми, і вікові особливості спілкування дітей із батьками, і актуальні соціальні проблеми та шляхи їх розв'язання, і новинки в психології та їх можливе використання, і роль батьків у профілактиці страхів. Лекторії мають проходити систематично, за певним планом і бути підпорядкованими певній меті й завданням.

Виступи на батьківських зборах. Це більш камерна форма просвіти. У цьому випадку батьки, більш розкріпачені під час сприйняття і обміну інформацією, більшою мірою здатні ставити запитання, обговорювати запропоновану проблему. Теми виступів – різноманітні. Це вікові особливості дітей; особливості даного класу (наприклад, розвиток його як групи, тенденції щодо профорієнтації і т.д.); практичні рекомендації батькам з організації режимних моментів, вправ для розвитку певних психічних процесів тощо. Бажано щоб перед виступом було проведено дослідження в цьому класі з тієї проблеми, що буде обговорюватися на зборах. Результати дослідження наводяться в узагальненому вигляді. Тих батьків, що

зацікавляться даними обстеження їхніх дітей, можна запросити на індивідуальну бесіду.

Індивідуальні консультації батьків. Вони можуть бути ініційовані як батьками, так і психологом. Проводяться за результатами досліджень або з проблеми дитини (цю проблему побачили психолог, сама дитина, яка перед цим відвідала його, вчитель або батьки). Необхідно звернути увагу на те, що психолог має заздалегідь повідомляти батьків про те, що дитина братиме участь у психологічному дослідженні. Якщо батьки забороняють дослідження дитини, психолог не має права його проводити.

Індивідуальні консультації батьків готуються ретельно. Анкетний матеріал (опитувальні листи, бланки тощо) показувати батькам забороняється. Під час консультації інформація подається у вигляді, прийнятному для конкретних батьків і має підкорятися єдиній меті – допомога дитині.

Шкільний психолог не зобов'язаний консультувати з приводу особистісних конфліктів між батьками або іншими членами родини. Ці проблеми його можуть торкатися тільки в плані їхнього безпосереднього впливу на дитину. Треба довести батькам, що вони несуть пряму відповідальність за вплив своєї поведінки на розвиток і психічне здоров'я дитини. Для допомоги у вирішенні проблем між батьками існують спеціальні сімейні консультації.

Робота з групою батьків, діти яких мають подібні проблеми. Перед зборами таких батьків готується інформація щодо психологічної суті даних проблем, форм їх прояву і трансформацій, можливих шляхів допомоги дітям, щодо складання програми такої допомоги. На наступних зборах, які проводяться у формі батьківської ради, можна поділитися успіхами і невдачами, своїми знахідками у вирішенні проблем дітей. Психолог має всіляко заохочувати батьків до надання допомоги своїм дітям, а також сприяти неформальній взаємодопомозі батьків одне одному.

Робота з вчителями і батьками. Спілкування психолога з батьками школярів, як правило має епізодичний характер. Але воно є складовою виховних умов, в яких перебуває дитина, і необхідне для надання своєчасної психологічної допомоги учасникам виховного процесу. В період шкільного дитинства сім'я суттєво впливає на психічний та соціальний розвиток учня.

Батьки здебільшого не мають спеціальної психологічної або педагогічної освіти. Проте питання виховання дітей, техніки налагодження стосунків в сім'ї, взаєморозуміння дорослих і дітей, аналіз почуттів – усе це дуже цікавить батьків. Відтак приведення їхніх знань та навичок до певної системи потребує значної уваги всього педагогічного складу школи. Що ж до шкільного психолога, то робота з сім'ями учнів має становити окремий важливий напрямок його професійної діяльності.

Найбільш поширеним видом роботи шкільного психолога в цьому напрямку є консультування батьків. Воно може бути організоване по-різному, залежно від місцевих умов, рівня кваліфікації спеціаліста, його планів, наявності споріднених служб (юридична, медична, педагогічна, сексологічна, сімейна консультація тощо).

Головним завданням сімейного консультування є максимальне сприяння батькам у вихованні дитини. Це передбачає передусім оптимізацію батьківських, подружніх та родинних взаємин, допомогу батькам у кращому розумінні вікових психічних змін дитини, мотивів вчинків оточуючих, установок та ціннісних орієнтацій одне одного. Психолог має налаштувати батьків на спільне з дитиною розв'язання проблем особистісного розвитку та співжиття, на спільне з учителем і дитиною подолання труднощів навчання, шкільних та міжособистісних конфліктів.

Психологічний смисл консультування полягає у допомозі батькам самостійно вирішувати проблеми спілкування з дітьми та накопичувати досвід вирішення подібних проблем. Важливою психологічною умовою ефективності консультування є активізація внутрішніх потенцій батьків, їхньої потреби у розумінні дитини, бажання допомогти собі, своїй сім'ї,

дитині у налагодженні оптимальних тільки для даної сім'ї стосунків притаманними їй засобами.

В умовах школи консультації проводяться в окремому приміщенні, у заздалегідь визначений, зручний для обох сторін час. Слід подбати про належну інформованість батьків щодо часу консультацій. Це можуть бути об'яви у школі, на дверях кабінету психологів, повідомлення на батьківських зборах, по шкільному радіо, через щоденники учнів тощо.

Консультації проводяться тільки індивідуально (з сім'єю або одним із членів родини) з дотриманням умов нерозголошення подробиць і результатів опитування, а також авторства відповідей. У журналі поточної роботи чи у загальному журналі психолог має фіксувати прізвища батьків, їхнє ім'я та по-батькові, прізвище, ім'я та вік дитини, клас, час проведення консультації, основний зміст бесіди, відомості про призначення нової зустрічі. У звітних матеріалах відображається загальна чисельність батьків, проблеми, що опрацьовувались, основні питання змісту бесід та ін.

Періодичність консультацій залежить від частки цієї форми роботи у загальній роботі психолога. Як правило, у загальноосвітній школі психологічне консультування батьків посідає майже останнє місце у переліку інших видів робіт і відбувається перед батьківськими зборами чи після них. В ідеалі кожна сім'я має відвідати шкільного психолога принаймні двічі на рік. Консультація частіше відбувається у формі індивідуальної бесіди. На її успішність впливає багато факторів, серед яких першим є позитивне ставлення батьків до діяльності психолога.[14]

Консультативна бесіда умовно поділяється на три частини. Перша – початок бесіди, коли психологові слід познайомитись, представитись, спитати про успіхи дитини у навчанні, про поведінку вдома чи в колі товаришів. У деяких випадках доцільно почати зі спостережень поведінки дитини в школі, її становища в колективі, ознайомити з результатами тестування або опитів. Початковий стан має завершуватися встановленням “діагнозу” батьківсько-дитячих стосунків.

Висновки до третього розділу

В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження тривожності виступає психокорекційна програма. Саме тому впровадження психокорекційної програми в процес роботи з тривожністю, самооцінкою та мотивацією сприятиме процесу інтроспекції, глибокому розумінню проблеми тривожності та сприятиме набуттю навичок роботи із проблемою та знанню методик, що допомагають впоратися із тривожністю у будь-якій ситуації. Психокорекційна програма для зниження тривожності визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії.

Ефективність впливу підтверджено. Результати дослідження показали, що більшість юнаків експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. У більшості досліджуваних контрольної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників зниження тривожності, особливості яких проявлялися в зміні реакції на ситуацію яка викликає тривогу, розуміння причин появи тривоги та методик її усунення.

Щоб емоційна напруженість як ситуаційний психічний стан не закріпився у стійку рису особистості потрібно розробити програму психологічної корекції емоційної напруженості, що спрямована на розвиток адекватної самооцінки, опанування методів самоконтролю і саморегуляції та гармонізацію емоційної сфери загалом. Така програма потенційно може охоплювати наступний комплекс психолого-педагогічних форм і засобів впливу та самовпливу: самозвіт «Мої емоції і почуття», бесіда «Будьте самим собою», ігри для контролю емоцій «Царівна Несміяна» і «Комплімент», різні техніки і прийоми саморегуляції (колірний аутотренінг, медитація, класична релаксація, розслаблення шляхом актуалізації керованих уявлень, контроль і регуляція дихання, напруження і розслаблення м'язів руки тощо), самонавіювання, самопрограмування, вправи на формування самоповаги,

самоприйняття та адекватної самооцінки, заняття з розвитку навичок самоспостереження тощо.

ВИСНОВКИ

Сьогодні у психологічній літературі не існує однозначності у визначенні поняття тривожність.

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації на основі тривожності варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Термін «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провокують тривожний стан. В теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно закріпилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості та як стану.

Індивідуально-психологічні особливості особистості юнацького віку, що впливають на появу та розвиток тривожних станів розглядалися з урахуванням таких компонентів свідомості, як: когнітивний, емоційний, діяльнісний та мотиваційний.

Когнітивний компонент свідомості (система пізнання, що склалася в свідомості людини в результаті становлення людини, а саме її характеру, виховання, навчання, спостереження і роздумів про навколишній світ; це означає такі особливості міжособистісних стосунків, як різні форми пізнання – уява, сприймання, відчуття, пам'ять, мислення);

Емоційний компонент свідомості (переживання, які ми відчуваємо під час спілкування з тими чи тими людьми);

Діяльнісний компонент свідомості (вчинки особистості та усвідомлення їх наслідків);

Мотиваційний компонент свідомості (саморегуляція, самоактуалізація);
Таким чином, когнітивний компонент реалізується в самопізнанні, емоційний

- у саморозумінні; операціональний - у саморегуляції, та мотиваційний реалізується в процесі самоактуалізації.

У результаті емпіричного дослідження було констатовано такі результати:

– констатовано високий рівень самооцінки, що вказує на те, що серед чинників, що впливають на появу та розвиток тривожності як індивідуально-особистісної особливості осіб юнацького віку є відчуття невпевненості у собі, власних силах, здібностях та можливостях, особистість з такою самооцінкою гармонійно і правильно співвідносить власні можливості та здібності, ставить перед собою реалістичні цілі, вміє правильно будувати комунікацію із людьми, вміючи прогнозувати адекватне ставлення оточуючих до власної діяльності;

– констатовано переважаючу мотивацію до досягнення успіху більшості досліджуваних осіб юнацького віку, що мають професійну направленість розвитку індивідуально-особистісних особливостей особистості для формування професійної ідентичності, особистість з таким типом мотивації налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлена на позитивні зрушення у справі за яку береться, перешкоди для такої людини це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні. Такі люди впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом

На основі отриманих результатів нами було розроблено практичні рекомендації, щодо профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самотійно та за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, що недоступні для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самотійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки

результативним як професійна допомога психолога. Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть подолати проблему.

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);
- пошук додаткової інформації (знайти людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіо-тренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);
- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);
- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);
- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);

- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);
- інтроспекція (розібратися з компонентами власної тривожності, механізмом її виникнення, з яких емоцій складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);
- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів, *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2007. №8. С. 20 – 23.
3. Бех І.Д. Молодший школяр у виховному просторі міжособистісних взаємин. *Початкова школа*. 2000. № 5. С.1-5.
4. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. К. : КНЕУ, 2004. 383 с
5. Бушак Г. А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 75-88.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. [2-ге видан., випр. і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
7. Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(2). С. 82-86.
8. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. *Психотехніки : навч. посіб.* К. : Міленіум, 1999. 176 с.
9. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С.120-128.
11. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В.Скрипченко та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

12. Вплив екстремального середовища на екологічну свідомість військовослужбовців URL: <http://medbib.in.ua/emotsionalnayanapryajennost.html>
13. Гусаров В. М. Теорія статистики : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 1998. 247 с.
14. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96–104.
15. Державна національна програма «Освіта» Україна XXI століття. К. : Веселка, 1994. 137 с.
16. Драган А.О. *Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку*. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 117–120.
17. Дубровіна І. В. Формування особистості в перехідний вік: від підліткового до юнацького віку. К. : Академвидав, 1997. 240 с.
18. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного 73 суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
19. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 29 с
20. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості. К.: Вища школа, 1998. 187 с.
21. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 230-235
22. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317-321.
23. Киршбаум Е. І., Єремеева А. І. Психічний стан. Кіровоград : Антураж-А, 1990. 216 с.

24. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості. К. : Либідь, 2007. 256 с.
25. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до сімнадцятиліття). К. : Магістр, 1997. 176 с.
26. Лебединський В. В. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція. К. : Педагогічна думка, 1990. 197 с.
27. Личко А.Е. Підліткова психіатрія. Львів: Світ, 2001. 199 с.
28. Лодатко Є.О. Педагогічні моделі, педагогічне моделювання і педагогічні вимірювання : that is that?. *Педагогіка вищої школи : методологія, теорія, технології. Вища освіта України : Теоретичний та науково-методичний часопис. У 2-х тт.* Вип. 3. 2011. Т. 1. С. 339– 344
29. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. К.: Форум, 2002. Т. 1. 319 с.
30. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция СПб.: Речь, 2004. 248 с
31. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С. Д. Максименко та ін. К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 136 с.
32. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. К.: ДЦСССМ, 2000. 200 с.
33. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : навч. посіб. для вищ. шк. К.: Наук. думка, 1999. 215 с.
34. Мухіна В. С. Вікова психологія: феноменологія розвитку. Одеса : Маяк, 2000. 156 с.
35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2016/10/%d0%9d%d0%b0%d1%83%d0%b3%d0%be%d0%bb%d1%8c>

[%d0%bd%d0%b8%d0%ba %d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb %d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f %d1%81%d1%82%d1%80%d0%b5%d1%81 %d1%83.pdf](#)

36. Немчин Т. А. Стан нервово-психічної напруги. Одеса : Наука і техніка, 1993. 183 с.
37. Озьорова С. А. Особливості роботи вчителя з тривожним підлітком. *Наука, культура, освіта*. 1997. №10–11. С. 49–53.
38. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк. світ, 2011. 112 с.
39. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. 2-е вид. К : Каравела, 2008. 352 с.
40. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
41. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку. Харків : Право, 2000. 656 с.
42. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. навч. посіб. .Дрогобич, 2004. 287 с.
43. Самоукіна Н. В. Гра в школі і вдома. Психотехнічні вправи і корекційні програми. К. : Нова школа, 1993. 186 с.
44. Свистунова Т. П. Розвиток пізнавальної сфери в дитячому віці : метод. посіб. Донецьк : Новий світ, 1992. 224 с.
45. Семиченко В. А. Психічні стани. К. : Магістр-S, 1998. 208 с.
46. Семиченко В. А. Психологія емоцій. К. : Магістр-S, 1998. 128 с.
47. Семиченко В. А. Психологія особистості. К. : Ешке О.М., 2001. 427 с.
48. Соснова Ю. С. Психічні стани людини, їх класифікація і діагностика. К. : Наука, 2001. 199 с.
49. Спіркін А. Г. Свідомість і самосвідомість. К. : Наукова думка, 1997. 300 с.
50. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с

51. Феноменологія морального розвитку особистості : детермінація, механізми, генезис : монографія / за ред. Р. В. Павелківа. Рівне : Вол. береги, 2009. 368 с.
52. Фурман А. В. Ідея професійного методологування : монографія. Ялта-Тернопіль : Економічна думка, 2008. 205 с.
53. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. К. : Знання, 1965. 48 с.
54. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 С. 215-226.
55. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
56. Шевандрин Н. І. Психодіагностика, корекція і розвиток особистості в педагогічній практиці. Одеса : Фабула, 1992. 174 с.
57. Шевченко Ю. С. Психокорекція: теорія і практика. К. : Либідь, 2005. 345 с.
58. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. Ніжин : РВВ НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. 194 с.
59. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини всистемі сімейних взаємин.: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 444 с.
60. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

ДОДАТОК А

Тест Бурдона

Ми опрацювали з метою дослідження впливу страху на працездатність у підлітків та молодших юнаків. Даний тест проводився з метою з'ясувати вплив страху на працездатність в умовах школи. Спочатку давали аркуш паперу де є непослідовний перелік букв української абетки. Треба було викреслити всі букви “А”, які були помічені на протязі хвилини. Після того, як минула одна хвилина, було створено сильне психологічне навантаження. Учням говорилось про те, що результат даного тесту буде суттєво впливати на результат успішності. Потім знову давався аркуш паперу з буквами абетки, де потрібно було викреслити всі помічені букви “А” за одну хвилину. Результати тесту показали яким чином страх впливає на працездатність підлітків і молодших юнаків в умовах школи.

Г Х П П К Ш З П Ю В Р Г Х П А Е Т Ж Д Ж С Г Р В Х С Ю Г И К В Р Г М А
 И Г К О Б Е М Ф О И Ю Ш Л З Ж В П Е Ч Н В С Ж У Л Х Ю Р Х Б Я З Ш И
 П С В Ч Е Х Т Е С П М Н Н О Ж Х Ш Н А Е Ч Ю П Ж В Л Ю Ф О В П А К Ч М
 К Ч З Ш А Ж К Я Д Х И С В П Б Ю Р Ж П В У Ю Ш А Т Х С Г М К Р А Т Ю Д
 Д Р Г Р Л В Р Г А М К Е П Н Ч З О У Б Х П Л Ж Ш Я И С Ю Д Ю Х В Т У
 П Я И Х Н Л У Т Ш И В Б К О Г З М Х Я Р Д А Ч Е Ю Ж С Ф Н П Д С Р К Г

Дослід

Ю Т Л Е Ф Г Ж Ю У П Ш С Р Д Е А Т Л Б З К И Н Ф Я В П Ч М О З А Г Н Б
 В И О М Ш С Я С Н Л Ч О Ж В М Ф Е З У Ю Х Д Р Т Г К Б И А Н Д К Х У Ж
 Г З Ш Я Н Б Х Ю А В Ч Ю Ф Д П С З И Х П Ч Ж Г О Б Ш Ж С В У А Р Л Н Т
 Б Д К О М В З С Ю Х Н Г Я Ж В С Ю И М П Е Т Р Ш У Х К П Л Ж И У Ч Ф Р
 Е З Н Г А Р Х М Ф П У Ю Н К Я З Г Ш В И Ч А Ж Л С О Е Д Т В И Т Ш И
 Д Л О У Ж А Г З Д В Ю Я И Ф М С Х У К Ш Л П Т Е Б Р Ж Н Ч О К Б Р Ч М
 З С Х И Г Х Л Я Ч З Д Е М О Ф О Н В Г У Ш Т Ю К Н А П И Б Р В Е Н П А
 К Р А П О Ч Р П Д Х И Ю П Ж Ш Г Б Ф С З С Б О Я Ж Х Л Ю В Е Б Д К П Ф
 Л П Е З Б У Т Н В С О Ю М Ю П Ж Е С Ж Н Г Р Т Х С К Л П А Х І Ш Д О Г

МТРГЖМЖУЗХДЛПАЕКВПНЮИЧБФЯОГТШСГДКОЧ
ИБФСЕПСМФЮОНЯЧХЛРЕАУДЗЖТГШВИКБЛНПВЗ
АУРГОЛКЮХУШЮМНВПСЯСХЕЗНПЧОЖФГЖНТБКД
ИРЧЗЕКМХТЮЖЧБРВСШВГСБЖПИЮУДПХОЕНТГЛ
ЖМПДЖУШСЕМПТОНЮАГКБИЧРЛХЯУДФЗГКОАНГ
НЛРБЗЯЮБОЖХМУФДТПАЧГСЗКЕВРНЛИШИВТФГ
ГАЖМПГТКПОУРИДНВЧЮЛСЯЕХФБЗОШЗМДКОСШ
ЧНЛХБНЯОЧШЛФХМСЗАЕВПГЖТКИДЮРБУЮРИЗУ
МДФЕКИГЮСХОЯГСЖДЖТЕАПХБПВЮПЗШЯКОШЯ
ДЗАКНХЮРХЛУЖСГНЧПЕТВЖЗЛШЮИОФМЕГИБГП