

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

**Ясточкіна Ірина Анатоліївна**

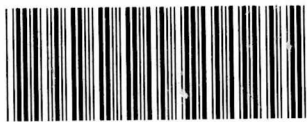
**УДК 373.5.015.3:159.942.5 (043.3)**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ  
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ  
ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук**

**НБ НПУ**

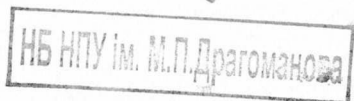


\*100097998\*

*Ясточкіна*

**Київ – 2011**

8009



Дисертацією є рукопис

Роботу виконано на кафедрі психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, професор  
**Долинська Любов Василівна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова,  
Інститут філософської освіти і науки,  
завідувач кафедри психології

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор  
**Шевченко Наталія Федорівна,**  
Запорізький національний університет,  
завідувач кафедри педагогіки та психології  
освітньої діяльності;

кандидат психологічних наук, доцент  
**Ставицька Світлана Олексіївна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова,  
Інститут соціології, психології та управління,  
доцент кафедри теоретичної та консультативної  
психології

Захист відбудеться 19 жовтня 2011 р. о 15<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9

Автореферат розісланий „14” вересня 2011 року.

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради



**В.У. Кузьменко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Останніми десятиріччями у суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості громадян стан емоційної напруженості. Значна кількість молодих людей почувають себе самотніми, відчувають душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє.

За даними Д. Кузнєцова, Г. Прихожан, Д. Фельдштейна, Г. Шихі значне підвищення кількості тривожних молодих людей спостерігається саме у періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві. Відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибокі переживання юнаків – побоювання, тривоги, страху.

Дослідження вчених доводять, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана із негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємовідносини. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику. В основі тривожності лежать внутрішні конфлікти особистості.

Загальнотеоретичні психологічні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, В. Березін, Г. Габдрєєва, Ю. Забродін, О. Захаров, Е. Зетцель, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонтєв, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні, Ю. Щербатих та ін.

Особливості формування та розвитку особистості в ранньому юнацькому віці розглядали: Р. Бернс, Л. Божович, Б. Волков, В. Гарбузов, Е. Горюхіна, І. Дубровіна, Е. Еріксон, Н. Єфімова, І. Кон, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, Л. Мудрик, В. Мухіна, Л. Обухова, Р. Попелюшко, Ф. Райс, К. Роджерс, Х. Ремшмідт, Д. Фельдштейн.

Незначна кількість наукових праць, присвячена дослідженню страхів, тривог раннього юнацького віку, що охоплює проміжок 15-17 років (І. Вачков, В. Крайнюк, Д. Кузнєцов, М. Одінцева, Г. Прихожан, К. Фопель). Вони, здебільшого, стосуються розмежування понять „страх”, „тривога” та „тривожність”, обґрунтування демобілізуючого впливу тривожності на особистість старшокласника (І. Вачков, Д. Кузнєцов), теоретичного та практичного з'ясування причин, видів тривоги, впливу тривожності на діяльність та розвиток школяра в контексті динаміки вікових змін (Г. Прихожан, Д. Кузнєцов). Існують дослідження, проведені на певній соціальній групі юнаків, наприклад, призовників (В. Крайнюк), а також авторські психокорекційні розробки, в яких зниженню високого рівня тривожності присвячено окремі блоки занять (І. Вачков, М. Одінцева, Г. Прихожан, Ю. Саєнко, І. Стишенко, К. Фопель, Н. Шевченко).

Комплексне вивчення особливостей прояву особистісної тривожності, виявлення чинників її виникнення у ранньому юнацькому віці не були предметом спеціального дослідження, тоді як вони, безперечно, своєрідно впливають на формування особистості в цей період, оскільки головне протиріччя юнацького віку

полягає у тому, що організм і навіть розумові процеси сформовані у старшокласників майже так само, як у дорослої людини, бажання і прагнення також яскраво виражені, однак, можливості, якими володіє юнак, недостатні для того, щоб здійснити ці бажання і прагнення. Таке зіткнення бажань, прагнень і обмежень створює внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний із ставленням до себе, самооцінкою, „Я-концепцією”, розбіжністю мотивів та складнощами у налагодженні взаємостосунків.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення у психолого-педагогічній науці і обумовили вибір теми дослідження: „**Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці**”.

**Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами.** Тема входить до плану науково-дослідних робіт кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова й затверджена Вченою радою університету (протокол № 8 від 27 лютого 2007 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні НАПН України (протокол № 10 від 23 грудня 2008 року).

**Мета дослідження** – виявити особливості усвідомлення, рівні сформованості та психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, а також обґрунтувати, розробити й апробувати програму її корекції у старшокласників.

В основу нашого дослідження було покладено *припущення* про те, що особистісна тривожність у ранньому юнацькому віці значною мірою зумовлюється психологічними чинниками (особистісними, адаптаційними, мотиваційними), а корекція особистісної тривожності юнаків можлива шляхом поєднання двох напрямків роботи: 1) зниження дії психологічних чинників її виникнення; 2) вироблення конструктивних форм поведінки у важких ситуаціях, підвищення емоційної компетентності, оволодіння навичками саморегуляції за допомогою методів активного соціально-психологічного навчання.

На підставі мети і гіпотези нами були сформульовані такі **завдання** дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми дослідження особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

2. Визначити особливості усвідомлення старшокласниками власної тривожності та рівні її сформованості.

3. Експериментально виявити психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та апробувати програму психокорекційної роботи щодо зниження особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

**Об'єкт дослідження** – особистісна тривожність у ранньому юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

**Методи дослідження.** Згідно з визначеною метою, гіпотезою, сформульованими завданнями використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. На етапі теоретичного дослідження використовувались: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень. На етапі емпіричного дослідження було застосовано спостереження, бесіди, анкетування, тестування, експеримент, що включав констатувальну, формувальну та контрольну частини. На етапах констатувального та контрольного експериментів використовувались спеціальні психодіагностичні методики: для діагностування рівня особистісної тривожності юнаків – шкала самооцінки та оцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; для дослідження особистісних чинників особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці – методика „Вивчення особливостей Я-концепції” (автори Е. Пірс, Д. Харліс, адаптована Г. Прихожан), тест для визначення самооцінки (модифікація Л. Пономаренко), методика „Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього”, проєктивна методика „Я-реальний, Я-очима інших, Я-ідеальний”; для вивчення проявів адаптаційних чинників у виникненні особистісної тривожності – „Шкала соціально-психологічної пристосованості” (розроблена К. Роджерсом та Р. Раймонд, адаптована Т. Снегірровою), тест „Діагностика рівня суб’єктивного контролю” (Дж. Роттера); для дослідження мотиваційних чинників – методика визначення рівня домагань (опитувальник В. Гербачевського), опитувальник „Вимірювання мотивації афіліації” (розроблений А. Мехрабіаном, модифікований М. Магомед-Еміновим), методика вивчення мотивів вибору професії.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики, зокрема коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, критеріїв t-Стьюдента, U-Манна-Уїтні, а також z-критерію знаків. Розрахунки було проведено за допомогою пакета статистичних програм Statistica7.0.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі загальноосвітніх шкіл № 1, № 4 м. Боярки, загальноосвітніх шкіл с. Крюківщина та с. Петрівське Київської області.

Відповідно до поставлених завдань дослідження проводилось у три етапи (пошуковий, експериментальний, заключний) впродовж 2006-2011 років.

**Наукова новизна і теоретичне значення** дисертаційного дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* виявлено особливості усвідомлення старшокласниками проявів власної тривожності, рівні її сформованості у сучасних юнаків (низький, помірний, високий), експериментально досліджено психологічні чинники, які обумовлюють виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці (особистісні, адаптаційні та мотиваційні); доведено несприятливий вплив високого рівня особистісної тривожності на поведінку, взаємостосунки та мотиваційну сферу юнака; здійснено теоретичне обґрунтування корекційно-профілактичної програми зі зниження високої особистісної тривожності юнаків, метою якої є зменшення дії психологічних чинників її виникнення та опанування прийомами зняття нервово-психічного напруження, засвоєння способів ефективного співробітництва, підвищення емоційної компетентності та оволодіння навичками саморегуляції;

- *розширено, уточнено та доповнено* положення про роль тривожності у розвитку особистості на різних вікових етапах, особливості прояву чинників виникнення тривожності у дітей різного віку, взаємозв'язок психологічних детермінант особистісної тривожності та шляхів їхнього подолання;

- *набули подальшого розвитку* знання про тривожність як психологічний негативний мотиваційно-орієнтований феномен, специфіку особистісної тривожності, чинники її виникнення та зв'язок з провідними мотивами і потребами особистості.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що підібраний та апробований автором комплекс психодіагностичних методик може застосовуватись практичними психологами для визначення провідних психологічних чинників особистісної тривожності юнаків. Авторська експериментальна програма корекції особистісної тривожності може використовуватись юнаками як засіб самопізнання та самопомоги з метою гармонізації Я-концепції, налагодження конструктивних стосунків з оточуючими, чіткості у плануванні свого життєвого шляху та практичними психологами – для проведення психокорекційної роботи щодо зниження високої особистісної тривожності юнаків. Одержані в дисертаційному дослідженні теоретичні положення можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів у підготовці вчителів та психологів при викладанні навчальних курсів „Вікова психологія”, „Психологія ранньої юності”, „Психологія розвитку”, різних спецкурсів та спецсеминарів.

**Апробація та впровадження результатів дисертації.** Основні положення і результати дослідження доповідалися та отримали схвалення на Міжнародному конгресі з психотерапії „Проблеми і тенденції в сучасній вітчизняній психотерапії” (Гурзуф, 2008), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Теоретико-методологічні та прикладні аспекти психології особистості” (Кіровоград, 2009), на X-XI, XIV Всеукраїнських науково-практичних конференціях „Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції” (Київ, 2007-2008, 2011), на звітних науково-практичних конференціях Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, 2007-2011), на засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Результати дисертаційної роботи *впроваджено* в навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 1 (довідка № 67 від 15.03.11), № 4 (довідка № 67 від 04.05.11) м. Боярки, Київського вищого професійного училища швейного та перукарського мистецтва (довідка № 126 від 28.04.11), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 07-10/1216 від 17.05.11).

**Публікації.** Зміст дисертації відображено у 11 публікаціях автора, серед яких 4 одноосібні статті у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України, 6 статей – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій, 1 – навчально-методичний посібник.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, 8 додатків та списку використаних

джерел, який налічує 328 найменувань (15 з яких іноземною мовою). Основний зміст дисертації викладений на 189 сторінках і містить 19 таблиць та 9 рисунків на 14 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 320 сторінок.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, сформульовано припущення, вказано методи дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичну та практичну значущість роботи, наведено дані про впровадження, апробацію отриманих результатів, публікації, обсяг та структуру дисертації.

У **першому розділі „Теоретичні підходи до дослідження проблеми особистісної тривожності”** представлено теоретичний аналіз підходів до розкриття проблеми тривоги та тривожності в психологічній науці. На основі вивчення та узагальнення досвіду представників різних теоретичних напрямків зарубіжної та вітчизняної психології визначено характерні риси особистісної тривожності, чинники її виникнення, а також особливості прояву особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

В сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектний феномен. Зокрема, розрізняють терміни „тривога” (як психічний стан) та „тривожність” (як властивість особистості). Поняття „тривога”, здебільшого, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривожність визначається як особистісна риса, яка проявляється у легкому та частому виникненні тривоги. У психології прийнято розрізняти тривожність ситуативну та тривожність особистісну. Остання має хронічний характер, не пов'язаний із особливостями ситуації (Р. Мей, З. Фрейд).

У зарубіжній психології значний вплив на розвиток проблематики тривоги та тривожності зробили наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Джемс, У. Мак-Дауголл), теорія научіння (Дж. Доллард, О. Маурер, Г. Мандлер, В. Хартуп), біхевіоризм (Е. Торндайк, Дж. Уотсон), психоаналіз та неопсихоаналіз (А. Адлер, О. Ранк, К. Хорні, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізм (С. Мадді, Р. Мей, Ж. Сартр, П. Тилліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф). На думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності як спрямованість у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт).

Вченими виокремлено джерела тривожності: значуща людина (Г. Салліван, К. Хорні), внутрішньоособистісні (Д. МакКлеланд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фром, К. Юнг), перинатальні (С. Гроф, О. Ранк). Зазначається, що тривожність є досить суб'єктивним феноменом, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

У радянській та пострадянській психології термін „тривожність” досить часто використовується як загальне поняття, що об'єднує тривогу й власне тривожність.

Тривога розглядається, з одного боку, як вроджена, психодинамічна характеристика (В. Білоус, О. Захаров, Н. Левітов, В. Мерлін), а з іншого, як умова і результат соціалізації (В. Астапов, Н. Імедадзе, Г. Прихожан). Досліджено зв'язки тривожності з самооцінкою (В. Бодров, Л. Бороздіна, О. Гілязова, А. Парафіян, В. Пінчук, В. Плотніков), рівнем домагань (Л. Божович, Л. Бороздіна, О. Мотков, М. Неймарк, А. Парафіян), впевненістю у собі (О. Нікітіна), результативністю діяльності (Н. Насенко). Тривога може бути викликана внутрішнім конфліктом (О. Бодалев, Ю. Забродін, О. Захаров), недостатнім обґрунтуванням мети (Р. Найдиффер), передчуттям об'єктивних труднощів (В. Кисловська). Крім того, надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію (В. Березін, В. Карандашев), гальмує особистісний розвиток, впливає на психічне та фізичне самопочуття, тісно пов'язана з провідними мотивами та потребами людини (Ю. Антонян, В. Астапов, В. Вілюнас, Н. Вязовець, Б. Вяткін, Г. Габдреева, Ж. Глозман, Є. Калінін, Н. Левітов, О. Мельниченко).

Незважаючи на значні термінологічні розходження та підходи у визначенні видів тривожності: адекватна і неадекватна тривожність (Л. Божович), відкрита і прихована, стійка, генералізована (Г. Прихожан), шкільна, міжособистісна, самооцінна (А. Мікляєва, А. Парафіян, Г. Прихожан, С. Ставицька), зовнішня та внутрішня (І. Мусіна), загальна та специфічна особистісна тривожність (Ю. Ханін), немотивована тривожність (Г. Генінг), – вчені сходяться на думці, що тривога є невід'ємною складовою існування людини, а її надмірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі „Я”, супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки.

Термін „особистісна тривожність” використовується у якості стійкої характеристики особистості, як її властивість, що відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як погрозові; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку (О. Захаров, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Ч. Спілбергер). Особистісна тривожність зумовлюється соціальними, психологічними та психофізіологічними чинниками (В. Астапов, Г. Прихожан).

Вітчизняні емпіричні дослідження щодо вивчення психологічних детермінант, проявів тривоги, тривожності та страхів стосуються переважно дошкільного, молодшого шкільного, підліткового віку (Є. Калюжна, Н. Карпенко, Т. Ольховецька, Я. Омельченко, О. Скляренко, С. Ставицька, Н. Шевченко).

Деякі дослідники (І. Кон, Л. Костіна, О. Мікляєва, Г. Прихожан) дотримуються думки про те, що тривожність як стійка особистісна риса формується тільки в підлітковому віці. Проте, детальний аналіз емпіричних досліджень юнацького віку засвідчує, що юнаки – це особлива соціальна група зі специфічними потребами, проблемами й турботами. Юнацький вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні особистості (Д. Бокум, Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшміт, І. Шаповаленко). Сферами прояву особистісної тривожності 15-17-річних юнаків вчені виділяють: дисгармонійність у розвитку „Я”, конфліктний характер відносин зі значущими дорослими, неокреслене майбутнє, особистісне і



професійне самовизначення (Б. Волков, Е. Еріксон, В. Кисловська, В. Мухіна). Серед психологічних чинників тривожності у ранньому юнацькому віці розглядаються – внутрішні конфлікти, в основі яких – невірні уявлення про власне „Я”; неадекватний рівень домагань, передчуття об’єктивних труднощів. Зазначається, що особистісна тривожність може проявлятися у вигляді заниженої самооцінки, нерішучості, невпевненості у собі (І. Дубровіна, Д. Фельдштейн).

Проведений аналіз та узагальнення психологічної літератури дозволили нам зробити припущення про основні групи психологічних чинників особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: особистісні, адаптаційні та мотиваційні. Вивченню особливостей їхнього прояву та впливу на особистісну тривожність і присвячене наше експериментальне дослідження.

У другому розділі „Експериментальне дослідження психологічних чинників та особливостей прояву особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці” обґрунтовано теоретичну модель психологічних чинників виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці та методичні підходи до їх дослідження, а також представлено результати експериментального вивчення особливостей усвідомлення, рівнів сформованості та психологічних чинників особистісної тривожності юнаків.

У констатувальному дослідженні взяли участь 300 учнів 9-11 класів віком від 15 до 17 років загальноосвітніх шкіл № 1, № 4 м. Боярки, загальноосвітніх шкіл с. Крюківщина та с. Петрівське Київської області.

Основними завданнями констатувального експерименту були:

- 1) формування дослідницької вибірки та підбір комплексу психодіагностичних методик відповідно до предмету і завдань дослідження;
- 2) вивчення особливостей усвідомлення юнаками проявів власної тривожності;
- 3) визначення рівнів особистісної тривожності юнаків;
- 4) емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.

Згідно із розробленою моделлю (рис. 1), особистісними чинниками юнацької тривожності є окремі прояви Я-концепції (дисгармонійне самоставлення, занижена самооцінка) та суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього. До адаптаційних чинників особистісної тривожності віднесено: переважання екстернального локусу контролю, соціально-психологічну дезадаптованість, що характеризується конфліктним сприйняттям себе та інших, пасивною позицією у міжособистісній взаємодії, залежною поведінкою, ухиленням від вирішення проблем. Мотиваційними чинниками є, за нашим припущенням: рівень домагань (неузгодженість, що проявляється: між компонентами мотиваційної структури особистості, у досягненні значущих цілей, прогностичних оцінках та причинних факторах діяльності), мотиви афіліації (прагнення до прийняття та страх відторгнення), мотиви вибору професії (внутрішні та зовнішні як індивідуально, так і соціально значущі для юнака).

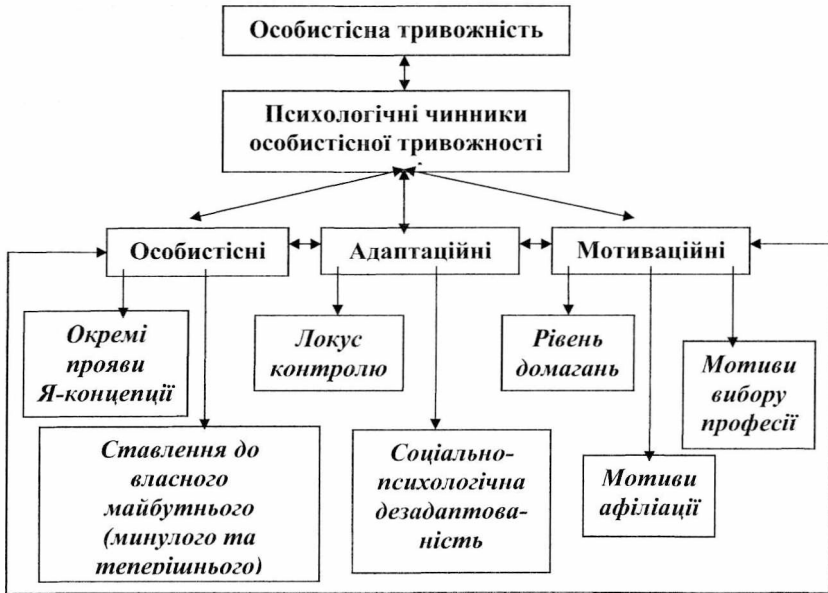


Рис.1. Теоретична модель психологічних чинників особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці

На першому етапі констатувального експерименту за допомогою анкетування вивчалися особливості переживання юнаками тривожності та їх суб'єктивне ставлення до цього явища. Аналіз відповідей засвідчив, що у ранньому юнацькому віці прояви власної тривожності усвідомлюються по-різному, залежно як від рівня її сформованості, так і особливостей самоусвідомлення та самоаналізу. Найбільш значущими чинниками виникнення тривоги старшокласники вважають сімейні проблеми, непорозуміння з близькими (33,3%), стурбованість власним майбутнім (20%), спілкування з друзями (16,7%), а також відсутність підтримки, ігнорування оточення, пошук сенсу життя. Усвідомлення проявів тривоги проявляється у ранньому юнацькому віці у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. На психологічному рівні тривожність відчувається старшокласниками як напруга, стурбованість, нервовість, переживання у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, амбівалентності, неможливості прийняти рішення тощо. Юнаки усвідомлюють, що їх поведінка характеризується підвищеною активністю, або, навпаки, пригніченістю, а також психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, що є певною мірою об'єктивним показником її високого рівня у старшокласників. Значна кількість юнаків (26,7%) не усвідомлюють ефективних способів протидії тривожності, дозволяючи їй керувати своїм внутрішнім та зовнішнім станом.

У якості діагностичного інструментарію для визначення рівнів сформованості особистісної тривожності юнаків використано шкалу самооцінки та оцінки

тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Методика дозволила зафіксувати низький рівень особистісної тривожності у 8%, помірний – у 60%, високий – у 32% опитаних юнаків. У зв'язку з цим вибірка досліджуваних поділилася на три групи: юнаки з низьким, помірним та високим рівнями особистісної тривожності. Юнаки з низьким рівнем особистісної тривожності відрізняються достатнім самоконтролем, самодисципліною, адекватними вимогами до себе. У стосунках з іншими ініціативні, вільно відстоюють власну життєву позицію, рішучі у діях і вчинках, налаштовані на успіх. Позитивно сприймають зміни у житті. З іншого боку, низький рівень особистісної тривожності може свідчити про наявність так званої „прихованої тривожності” або „неадекватного спокою” (А. Парафіян, Г. Прихожан).

Помірний рівень особистісної тривожності старшокласників проявляється у переживаннях напруги, настороженості, часткового дискомфорту залежно від особистісного сприйняття та оцінки. Юнаки адекватно оцінюють себе та свої можливості. У стосунках з іншими можливі конфліктні ситуації, проте провідною є стратегія взаємодії або пошук компромісу. Такий рівень не несе в собі ознак загрози, має адаптивне значення.

Юнаки з високою особистісною тривожністю характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, незадоволеності собою та своїм життям, почуттями невпевненості, сором'язливості, скутості у стосунках, їм важко усвідомлювати свої справжні емоційні стани. У поведінці орієнтовані на думку оточення, відчувають страх перед критикою та негативною оцінкою зовні.

Особистісна тривожність юнаків значною мірою зумовлюється, за нашим припущенням, трьома групами психологічних чинників (особистісні, адаптаційні та мотиваційні), перевірку якого було присвячено наступний етап констатувального експерименту.

Зокрема, в якості провідних особистісних чинників особистісної тривожності вивчалися: окремі прояви Я-концепції, і, перш за все, самоствавлення; самооцінка; ставлення до власного майбутнього. Встановлено, що процес відкриття власного „Я” характеризується певними протиріччями, які проявляються у ставленні до себе та оточуючих. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності відрізняються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, зокрема, чим вищим є рівень особистісної тривожності, тим негативніше сприймається власна зовнішність та фізична привабливість, а спілкування не дає повною мірою розкрити свій внутрішній світ, тривожна людина відчуває себе нещасливою та незадоволеною життям, невпевнена у собі.

Виявлено, що 42,7% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються низькою самооцінкою (напротивагу 8,3% з помірним рівнем особистісної тривожності). Низька самооцінка спричинює надмірну залежність від інших, несамостійність і навіть підлезування, з'являється боязкість, замкнутість, перекручене сприйняття оточуючих.

Результати методики „Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього” констатували, що 52% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності виявляють суперечливе ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього (напротивагу 13,3% та 16,7% осіб з помірним та низьким рівнями особистісної тривожності). Майбутнє здається їм невизначеним та не чітко сформованим.

Аналіз малюнків високотривожних юнаків та дівчат за допомогою проєктивної методики „Я-реальний, Я-очима інших, Я-ідеальний” дозволив зафіксувати елементи внутрішньої напруженості, протиріччя у взаємодії з оточуючим світом, відчуття нестабільності, незахищеності, емоційної уразливості, агресивні прояви.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона отримано тісні зв'язки ( $p \leq 0,01$ ) між особистісною тривожністю та рівнем самоставлення ( $r_{xy} = -0,52$ ), зовнішністю ( $r_{xy} = -0,42$ ), спілкуванням ( $r_{xy} = -0,40$ ), відчуттям щастя та задоволеності життям ( $r_{xy} = -0,56$ ), впевненістю у собі ( $r_{xy} = -0,43$ ), ставленням до минулого, теперішнього та майбутнього ( $r_{xy} = -0,41$ ). Між особистісною тривожністю та самооцінкою зафіксовано значущий кореляційний зв'язок ( $p \leq 0,01$ ) лише у групі високотривожних юнаків ( $r_{xy} = 0,35$ ), що зумовлюється, на нашу думку, неадекватним (конфліктним) сприйманням тривожними юнаками самих себе.

Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності раннього юнацького віку найбільш значущими ми припустили: локус контролю та соціально-психологічну дезадаптованість. Методика „Шкала соціально-психологічної пристосованості” дозволила констатувати – юнаки з високим рівнем особистісної тривожності мають значні труднощі, пов'язані з процесом адаптації, що проявляються у неприйнятті себе, внутрішніх вагань та протиріччях, конфліктній взаємодії з іншими людьми, залежній поведінці, а також у відчутті емоційного дискомфорту.

За допомогою методики „Діагностика рівня суб'єктивного контролю” встановлено, що 96,8% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються екстернальним локусом контролю. Особливо яскраво він проявляється в сферах невдач, досягнень та міжособистісних стосунках з іншими людьми. Юнаки, які вважають себе позбавленими можливості контролювати події, що з ними відбуваються, є більш тривожними та рідко обирають лінію поведінки, яка призводить до позитивних наслідків. Очевидно, що, в цілому, інтернальність сприяє психічній адаптації, екстернальність – погіршує її. Таким чином, високий рівень особистісної тривожності може розглядатися як дезадаптивна реакція.

Між особистісною тривожністю та неприйняттям себе ( $r_{xy} = 0,51$ ), конфліктом з іншими ( $r_{xy} = 0,40$ ), зовнішнім локусом контролю ( $r_{xy} = 0,60$ ), емоційним дискомфортом ( $r_{xy} = 0,62$ ), залежністю ( $r_{xy} = 0,54$ ), ухиленням від вирішення проблем ( $r_{xy} = 0,43$ ), соціально-психологічною дезадаптованістю ( $r_{xy} = 0,50$ ) існують тісні взаємозв'язки ( $p \leq 0,01$ ). Визначено значущі обернені зв'язки ( $p \leq 0,01$ ) між особистісною тривожністю та прийняттям себе ( $r_{xy} = -0,31$ ), прийняттям інших ( $r_{xy} = -0,22$ ), внутрішнім локусом контролю ( $r_{xy} = -0,13$ ;  $p = 0,028$ ), емоційним комфортом ( $r_{xy} = -0,45$ ), загальною інтернальністю ( $r_{xy} = -0,33$ ), інтернальністю в сфері досягнень ( $r_{xy} = -0,27$ ), невдач ( $r_{xy} = -0,18$ ;  $p = 0,02$ ), інтернальністю в сферах сімейних ( $r_{xy} = -0,22$ ), міжособистісних стосунків ( $r_{xy} = -0,31$ ), виробничих відносинах ( $r_{xy} = -0,29$ ).

В мотиваційній групі чинників особистісної тривожності досліджувались: рівень домагань, мотиви афіліації та мотиви, пов'язані з вибором професії. Рівень домагань юнаків з високою особистісною тривожністю характеризується конфліктною взаємодією мотивів, зокрема, при невисокій внутрішній мотивації юнаки виказують високу значущість результатів діяльності, демонструючи при

цьому невисокий рівень мобілізації зусиль та очікуваний рівень результатів. Високотривожні юнаки у порівнянні з низько та помірно тривожними характеризуються незначними змагальними мотивами, низькою оцінкою власного потенціалу, зниженим рівнем ініціативності. Групу високотривожних юнаків визначає переважання двох типів мотивів: високого прагнення до прийняття – високого страху відторгнення та низького прагнення до прийняття – низького страху відторгнення. У першому випадку можна припустити наявність у юнака внутрішнього конфлікту: він прагне до спілкування, схвалення з боку оточення і одночасно уникає його. У другому – переважання мотиву „страх відторгнення” призводить до невпевненості, скутості, ніяковості, почуття самотності.

Виявлено значущі кореляційні зв'язки ( $p \leq 0,01$ ) між особистісною тривожністю та: внутрішнім мотивом ( $r_{xy} = -0,23$ ); пізнавальним мотивом ( $r_{xy} = -0,26$ ); змагальним мотивом ( $r_{xy} = -0,21$ ); мотивом до зміни поточної діяльності ( $r_{xy} = 0,13$ ;  $p \leq 0,028$ ), значущістю результатів діяльності ( $r_{xy} = 0,12$ ;  $p \leq 0,05$ ), складністю завдання ( $r_{xy} = 0,22$ ); оцінкою свого потенціалу ( $r_{xy} = -0,34$ ), наміченим рівнем мобілізації зусиль ( $r_{xy} = -0,23$ ); очікуваним рівнем результатів ( $r_{xy} = -0,37$ ), закономірністю результатів ( $r_{xy} = -0,37$ ); ініціативністю ( $r_{xy} = -0,29$ ). Між рівнем особистісної тривожності та страхом відторгнення отримано значущий кореляційний зв'язок ( $r_{xy} = 0,46$ ;  $p \leq 0,01$ ). Мотиви, пов'язані з вибором професії, істотно не відрізняються у групах досліджуваних. Процес професійного самовизначення триває і є актуальним для юнаків.

Таким чином, результати констатувального експерименту дозволяють стверджувати, що високий рівень особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці значною мірою зумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, що вказує на необхідність пошуку шляхів, форм та методів спеціально організованої корекційно-профілактичної роботи зі зниження дії виявлених негативних чинників з метою корекції високого рівня особистісної тривожності юнаків.

У **третьому розділі „Корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці”** представлено теоретичне обґрунтування, змістові та процесуальні аспекти формуального експерименту, результати впровадження психокорекційної програми „На хвилі змін”, спрямованої на зниження високого рівня особистісної тривожності юнаків та дії чинників, що її зумовлюють.

Теоретичним підґрунтям при розробці авторської програми психокорекційної роботи зі зниження особистісної тривожності стали загальні принципи особистісно-орієнтованого підходу до розвитку особистості як суб'єкта життєвого шляху (Б. Ананьєв, І. Бех, Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубінштейн, В. Татенко), актуалізації особистісного потенціалу як детермінанти становлення особистості (К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Титаренко), вчення про емоції та їх роль в психічній регуляції діяльності (Л. Аболін, К. Ізард, Т. Кириленко, О. Конопкін, В. Маришук), положення про можливість якісних змін певних сторін особистості за короткий проміжок часу засобами активного соціально-психологічного навчання (І. Вачков, Л. Петровська, М. Одінцова, Г. Прихожан, Ю. Саснко, К. Фопель, Т. Яценко).

Змістовною стороною формувального експерименту виступила система спеціально організованої психокорекційної роботи з метою зниження високого рівня особистісної тривожності юнаків та корекції її чинників, зменшення проявів тривожності шляхом опанування прийомами зняття нервово-психічного напруження, засвоєння способів ефективного співробітництва. Серед конкретних завдань формувального експерименту визначено як завдання, спрямовані на безпосереднє оволодіння навичками і прийомами зниження особистісної тривожності, так і опосередковані, спрямовані на зниження дії психологічних чинників виникнення особистісної тривожності юнаків. Для вирішення цих завдань ми розробили корекційно-профілактичну програму „На хвилі змін”, яка складається з дванадцяти тематичних занять-зустрічей.

У формувальному експерименті взяли участь 96 учнів загальноосвітніх шкіл №1 та №4 м. Боярки. На завершальному етапі діагностичної частини констатувального експерименту нами було сформовано експериментальну і контрольну групи юнаків, у які ввійшло по 48 учнів. Відбір учнів до експериментальної та контрольної груп здійснювався за допомогою стратегії випадкового відбору (рандомізації). Тренінг проводився із 48 юнаками. Експериментальну групу було поділено на чотири підгрупи, по 12 осіб у кожній. Психокорекційна робота відбувалася впродовж трьох місяців, заняття, тривалістю 2,5-3 години, проводилися один раз на тиждень в позаурочний час.

З метою зниження особистісної тривожності та дії чинників, що її обумовлюють, під час психокорекційної роботи ми використовували наступні методичні прийоми: ігри (ситуаційно-рольові, ігри-релаксації, адаптаційні ігри, ігри-комунікації, ігри-розминки); психотерапевтичні прийоми (вербалізація, візуалізація, зворотній зв'язок, арт-терапевтичні, психодраматичні техніки); групове обговорення, елементи мозкового штурму; завдання на самоаналіз; вправи на саморегуляцію тощо.

До складу програми ввійшли вправи, спрямовані на зміцнення „Я-концепції”, гармонізацію уявлення про власне „Я”, підвищення самооцінки, оптимізацію ставлення до власного майбутнього, формування навичок ефективного співробітництва, навичок вирішення проблемних ситуацій, підвищення впевненості у собі та своїх можливостях. Крім того, задля підвищення особистої компетентності юнаків, на заняттях формувалися навички подолання тривожних станів, зниження емоційного напруження, вироблення конструктивних форм поведінки у проблемних ситуаціях.

З метою виявлення динаміки особистісної тривожності та змін в особливостях прояву її психологічних чинників у ранньому юнацькому віці після проведення формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах ми застосували ті ж методику, що і на констатувальному етапі дослідження.

Отримані дані щодо корекції дії особистісних чинників тривожності свідчать про позитивні зрушення в експериментальній групі, де кількість юнаків з низьким рівнем самоставлення зменшилась більш, ніж у два рази (з 16,7% до 6,25%); кількість юнаків, які негативно оцінювали свої зовнішні дані, зменшилась вдвічі (з 14,6% до 6,25%); значно зменшилась кількість юнаків серед низькозадоволених процесами спілкування (з 20,8% до 8,3%); вдвічі зменшилась кількість осіб, які не

відчувають щастя у своєму житті (з 18,8% до 8,3%) та з низьким рівнем впевненості (з 20,8% до 10,4%), більш, ніж вдвічі зменшилась кількість юнаків з низькою самооцінкою (з 20,8% до 8,3%), майже вдвічі зменшилась кількість юнаків із суперечливим ставленням до свого життя (з 39,6% до 20,8%).

В результаті психокорекційного впливу вдалося знизити дію адаптаційних чинників особистісної тривожності, зокрема: знизилася середній показники щодо шкал „неприйняття себе” (з 1,9 до 1,4 балів), „конфлікт з іншими” (з 2,2 до 2 балів), „емоційний дискомфорт” (з 2,4 до 2,2 балів), „залежність” (з 3 до 2,5 балів), „ухилення від вирішення проблем” (з 3 до 2,4 балів). Загальний рівень інтернальності після експерименту став вищим, ніж до експерименту. Кількість юнаків з інтернальним локусом контролю збільшилася з 20,8% до 35,4%. Показники інтернальності збільшилися в сферах досягнень (з 47,9% до 54,2%), невдач (з 29,2% до 41,7%), міжособистісних стосунків (з 58,3% до 62,5%).

Про зменшення прояву мотиваційних чинників особистісної тривожності свідчать істотні зрушення, які відбулися після формувального впливу. Юнаки стали відповідальнішими, рішучішими і наполегливішими в досягненні обраної мети, навчилися адекватно оцінювати свої здібності, успіхи та сприймати невдачі. Після проведеної роботи рівень домагань, в цілому, став більш реалістичним, усвідомлюваним. Взаємодія мотивів стала менш конфліктною, зокрема, зросла внутрішня (з 27,1% до 37,5%), пізнавальна (з 39,6% до 45,8%) мотивація, стабілізувалася значущість результатів діяльності (з 8,3% до 16,6%), покращився очікуваний рівень результатів (з 37,5% до 41,7%), змагальні мотиви (з 10,4% до 22,9%) та рівень ініціативності (з 12,5% до 25%). Половину юнаків характеризує середній (реалістичний) рівень оцінювання власного потенціалу. Майже вдвічі (з 18,7% до 10,4 %) зменшилася кількість юнаків з низьким рівнем мобілізації зусиль. Внаслідок тренінгової роботи значно знизилась дія мотиву „страх відторгнення”.

Формувальний експеримент сприяв тому, що після психокорекційної роботи у більшості школярів зменшились показники особистісної тривожності, зокрема, у 73% юнаків діагностовано помірний рівень особистісної тривожності, який характеризується: адекватною оцінкою себе та своїх можливостей, усвідомленням емоцій та почуттів, спрямованістю на взаємодію та пошук компромісу у конфліктних ситуаціях, наполегливістю у досягненні мети тощо.

Розроблені пам'ятки щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції, щоденник самопізнання були спрямовані на стабілізацію психоемоційних станів, зниження напруженості, сприяли виробленню практичних навичок щодо зменшення дії психологічних чинників особистісної тривожності на емоційну, вольову та когнітивну сфери особистості юнака.

Для статистичної перевірки значущості відмінностей у контрольній та експериментальній групах по закінченню формувального експерименту за допомогою t-критерію Ст'юдента було обчислено його емпіричне значення (таблиця 1).

**Емпіричні значення t-критерію Стьюдента після проведення  
формульованого експерименту**

№ п/п	Показник	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (p)	
1	Особистісна тривожність	-2,25	≤0,02	
<i>Особистісні чинники</i>				
2	Самоставлення	2,81	≤0,01	Окремі прояви Я-концепції
3	Зовнішність	2,04	≤0,04	
4	Спілкування	2,52	≤0,01	
5	Щастя та задоволеність	2,84	≤0,01	
6	Впевненість у собі	2,30	≤0,02	
7	Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього	1,99	≤0,04	
<i>Адаптаційні чинники</i>				
8	Прийняття себе	38,78	≤0,01	Соціально-психологічна адаптованість-дезадаптованість
9	Неприйняття себе	-9,69	≤0,01	
10	Прийняття інших	24,23	≤0,01	
11	Конфлікт з іншими	-38,78	≤0,01	
12	Внутрішній локус контролю	14,54	≤0,01	
13	Зовнішній локус контролю	-19,39	≤0,01	
14	Емоційний комфорт	33,93	≤0,01	
15	Емоційний дискомфорт	-19,39	≤0,01	
16	Залежність	-24,24	≤0,01	
17	Ухилення від вирішення проблем	-19,39	≤0,01	
18	Загальний локус контролю	2,49	≤0,01	Локус контролю
19	Локус контролю в сфері досягнень	2,56	≤0,01	
20	Локус контролю в сфері невдач	2,10	≤0,04	
21	Локус контролю у міжособистісних стосунках	2,50	≤0,01	
22	Локус контролю у сімейних стосунках	1,42	≥0,16	
23	Локус контролю у виробничих відносинах	2,14	≤0,03	
<i>Мотиваційні чинники</i>				
24	Внутрішній мотив	2,08	≤0,03	Рівень домагань
25	Пізнавальний мотив	2,16	≤0,03	
26	Змагальний мотив	1,99	≤0,05	
27	Мотив до зміни поточної діяльності	1,98	≤0,05	
28	Значущість результатів діяльності	2,04	≤0,04	
29	Складність завдання	1,38	≥0,17	
30	Оцінка свого потенціалу	2,04	≤0,04	
31	Намічений рівень мобілізації зусиль	2,08	≤0,03	
32	Очікуваний рівень результатів	2,28	≤0,03	
33	Закономірність результатів	2,05	≤0,04	
34	Ініціативність	2,00	≤0,04	
35	Страх відторгнення	-2,2	≤0,03	Мотиви афіліації



Отже, апробація авторської програми психокорекційної роботи дозволила зменшити вплив психологічних чинників на особистісну тривожність юнаків, оптимізувала рівень особистісної тривожності юнаків, гармонізувала Я-концепцію, позитивно вплинула на самоприйняття, дала змогу краще зрозуміти себе, зменшила тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, навчила налагоджувати стосунки з людьми, закріпила форми поведінки, що ґрунтуються на співпраці, завдяки засвоєнню засобів саморегуляції сформувались навички подолання тривожних станів, вміння вирішення проблемних ситуацій, що призвело до особистісного зростання. По закінченню формувального експерименту у юнаків зафіксовано достатньо гармонійне сприйняття себе, виробились навички, які покращують психологічну адаптованість, оптимізувалися компоненти мотиваційної сфери.

Одержані результати підтвердили висунуте нами припущення і дали змогу зробити загальні висновки.

### **ВИСНОВКИ**

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, що виявилось у визначенні теоретичних підходів до проблеми, вивченні основних груп психологічних чинників виникнення особистісної тривожності у юнаків (особистісні, адаптаційні, мотиваційні), з'ясуванні особливостей їх прояву, дослідженні взаємозв'язку особистісної тривожності із зазначеними чинниками, обґрунтуванні, розробці та апробації програми цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження особистісної тривожності юнаків, виробленні практичних пам'яток щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції психоемоційних станів.

1. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлюється стрімкими соціально-економічними змінами, кризовими явищами, що негативно впливають на психічне здоров'я громадян, активізуючи прояви тривожності.

Науковий стан проблеми тривожності характеризується неузгодженістю між теоретичними наробками та їх експериментальним обґрунтуванням. Дослідники сходяться на думці, що надмірні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч, супроводжуються емоційним дискомфортом, доводять несприятливий вплив тривожності на психічне та фізичне самопочуття, а також її тісний зв'язок з провідними потребами та мотивами людини.

2. Термін „особистісна тривожність” використовується у якості стійкої характеристики особистості, як її властивість, яка відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як погрозливі; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги. Намірна тривожність свідчить про порушення в особистісному розвитку. Причини формування цього явища знаходяться як у генетичних факторах розвитку психіки, так і соціальних. Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену вікову специфіку.

3. Юнацький вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні. У ранньому юнацькому віці прояви власної тривожності усвідомлюються по-різному, залежно від рівня її сформованості. Найбільш значущими чинниками, які викликають тривогу, старшокласники вважають непорозуміння із рідними та друзями,

стурбованість власним майбутнім, відсутність підтримки, байдужість. У ранньому юнацькому віці тривога проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Юнаки усвідомлюють, що їх поведінка характеризується підвищеною активністю, або, навпаки, пасивністю, а також психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, що виступає у якості об'єктивного показника її високого рівня.

4. За особливостями прояву особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці виділено низький, помірний та високий рівні її сформованості. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, особистісними протиріччями, скутістю у стосунках, орієнтацією на думку оточення, неузгодженістю між обраною метою та шляхами досягнення бажаного результату, незадоволеністю своїм життям, песимістичними та нереалістичними оцінками свого майбутнього.

5. Особистісна тривожність у ранньому юнацькому віці зумовлюється трьома групами психологічних чинників: особистісними, адаптаційними та мотиваційними.

Провідними особистісними чинниками особистісної тривожності є: окремі прояви Я-концепції, і, перш за все, самоставлення; самооцінка; ставлення до власного майбутнього. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, дисонансом між реальною, ідеальною та дзеркальною її складовими. Самооцінка високотривожних юнаків часто занижена, а високий рівень самоставлення зумовлюється захисними механізмами психіки. Переважає суперечливий погляд на власне майбутнє.

Високий рівень особистісної тривожності розглядається як дезадаптивна реакція. Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності раннього юнацького віку найбільш значущими є: соціально-психологічна дезадаптованість, локус контролю. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності мають значні ускладнення, пов'язані з процесом адаптації, що проявляються у неприйнятті себе, конфліктних, напружених стосунках з іншими людьми, залежній поведінці, відчутті емоційного дискомфорту, а також ухиленні від вирішення проблемних ситуацій. Високотривожні юнаки характеризуються переважанням екстернального локусу контролю, особливо в сферах невдач, досягнень та міжособистісних стосунків.

Мотиваційну групу чинників особистісної тривожності складають: рівень домагань, мотиви афіліації. Рівень домагань юнаків з високою особистісною тривожністю характеризується конфліктною взаємодією мотивів, зокрема, при незначній внутрішній мотивації юнаки розраховують на значущі результати своєї діяльності, демонструючи при цьому незначний рівень мобілізації зусиль та очікуваний рівень результатів. Високотривожні юнаки відзначаються невисокими змагальними мотивами, низькою оцінкою власного потенціалу та зниженим рівнем ініціативності. Групу високотривожних старшокласників визначає переважання двох типів мотивів афіліації: високого прагнення до прийняття – високого страху відторгнення та низького прагнення до прийняття – низького страху відторгнення.

6. Теоретичним підґрунтям для розробки психокорекційної програми зі зниження особистісної тривожності є загальні принципи особистісно-орієнтованого підходу до розвитку особистості як суб'єкта життєвого шляху, актуалізації

особистісного потенціалу як детермінанти становлення особистості, вчення про емоції та їх роль в психічній регуляції діяльності, положення про можливість якісних змін певних сторін особистості за короткий проміжок часу засобами активного соціально-психологічного навчання, використання яких призводить до послаблення дії негативних психологічних чинників на особистість юнака, знижує високий рівень особистісної тривожності.

7. Специфіка тренінгу „На хвилі змін”, спрямованого на зниження особистісної тривожності юнаків, полягає у поєднанні як безпосереднього впливу на особистісну тривожність шляхом вироблення конструктивних форм поведінки у важких ситуаціях, оволодіння навичками саморегуляції, які зменшують зайве хвилювання, тривогу, так і опосередкованого – через зниження дії чинників, що її зумовлюють. Ці завдання можуть бути реалізовані шляхом комплексного поєднання цілеспрямованої тренінгової роботи та індивідуальних вправ з поступовим ускладненням форм групової роботи та самоаналізу.

8. Ефективність програми корекційно-профілактичної роботи зі зниження особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці проявляється у значному послабленні впливу психологічних чинників на особистісну тривожність юнаків шляхом активізації самопізнання, самодослідження власної емоційної сфери, відреагування негативних емоційних проявів, відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, формування відповідальності за свої дії та вчинки, розвитку умінь планувати майбутнє, закріплення форм поведінки, пов'язаних зі співпрацею та співробітництвом. Спеціально організована психокорекція дозволяє оптимізувати рівень особистісної тривожності юнаків, гармонізувати Я-концепцію, позитивно впливає на самоприйняття, дає можливість краще зрозуміти себе, знижує тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, вчить налагоджувати стосунки з людьми, завдяки засвоєнню засобів саморегуляції формує навички подолання тривожних станів, вміння вирішення проблемних ситуацій, сприяє особистісному зростанню.

Авторські пам'ятки щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції, щоденник самопізнання спрямовані на стабілізацію психоемоційних станів, сприяють виробленню практичних навичок щодо зменшення дії психологічних чинників особистісної тривожності на емоційну, волюву та когнітивну сфери особистості юнака.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Перспективи подальших пошуків полягають у вивченні гендерних відмінностей особистісної тривожності, регіональних особливостей сформованості та проявів особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, з'ясуванні впливу найближчого оточення на формування особистісної тривожності юнаків.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Ясточкина І.А. Екстернальний локус контролю як чинник виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкина // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – Київ-Кіровоград, 2009. – Том. X, Вип.14. – С. 490-498.

2. Ясточкіна І.А. Особистісні чинники тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т.ХІІ, част. 6. – К., 2010. – С. 490-499.

3. Ясточкіна І.А. Теоретичні аспекти дослідження вікових особливостей тривожності та страхів вітчизняними психологами / І.А. Ясточкіна // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – № 31 (55). – С. 47-54.

4. Ясточкіна І.А. Мотиваційні чинники особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – № 32 (56). – С. 136-144.

5. Ясточкіна І.А. До проблеми тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів Х Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 16-18 травня 2007 р.; у 6-ти т. / Редкол.: І.І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – Т.4. – С. 287-289.

6. Ясточкіна І.А. Особистісна тривожність юнаків як психологічна проблема / І.А. Ясточкіна // Трансформація особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін: Зб. матеріалів Міжнародної. наук.-практ. конф., Чернівці, 17-18 травня 2007 р. – Чернівці, 2007. – С. 443-446.

7. Ясточкіна І.А. Основні чинники виникнення тривожності: віковий аспект / І.А. Ясточкіна // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів ХІ Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 14-16 травня 2008 р.; у 4-х т. / Редкол.: І.І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2008. – Т.1. – С. 196-198.

8. Ясточкіна І.А. Особистісна тривожність як психологічна проблема / І.А. Ясточкіна // Журнал практикуючого психолога. – 2008. – № 14. – С. 325-327.

9. Ясточкіна І.А. Напрямки зниження високого рівня особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2010 рік, 9-10 лютого 2011 року / Укл. Г.І. Волинка. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 338-339.

10. Ясточкіна І.А. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів ХІV Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 12-13 травня 2011 р.; у 3-х т. / Редкол.: І.І. Тимошенко та ін. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2011. – Т.2. – С.253-256.

11. Ясточкіна І.А. Корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І.А. Ясточкіна – К.: Марич, 2011. – 108 с. – (Психологічний інструментарій).

## АНОТАЦІЇ

### **Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ 2011.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню психологічних чинників особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці та виявленню шляхів корекції особистісної тривожності юнаків.

Визначено теоретичні підходи до вивчення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці та створено концептуальну модель психологічних чинників виникнення особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. Визначено особливості усвідомлення старшокласниками проявів власної тривожності, рівні її сформованості у сучасних юнаків, експериментально виявлено та досліджено психологічні чинники виникнення особистісної тривожності (особистісні, адаптаційні, мотиваційні), доведено несприятливий вплив високого рівня особистісної тривожності на поведінку особистості, взаємостосунки та мотиваційну сферу юнака.

Обґрунтовано, розроблено та апробовано програму цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження високого рівня особистісної тривожності юнаків та чинників, що її обумовлюють. На основі кількісного та якісного аналізу результатів експериментального дослідження доведено ефективність створеної програми „На хвилі змін” та можливість її застосування як практичними психологами, так і юнаками.

**Ключові слова:** тривога, тривожність, особистісна тривожність, психологічні чинники особистісної тривожності, особистісні чинники тривожності, адаптаційні чинники особистісної тривожності, мотиваційні чинники особистісної тривожності, юнацький вік, корекція.

### **Ясточкина И.А. Психологические факторы возникновения и коррекция личностной тревожности в раннем юношеском возрасте.– Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, 2011.

В теоретической части диссертации представлен анализ подходов к раскрытию проблемы тревоги и тревожности в психологической науке. На основе изучения и обобщения опыта представителей разных направлений зарубежной и отечественной психологии определены характерные черты личностной тревожности, факторы ее возникновения, а также особенности проявления личностной тревожности в раннем юношеском возрасте.

В работе представлена теоретическая модель психологических факторов возникновения личностной тревожности в раннем юношеском возрасте (личностные, адаптационные, мотивационные), обоснование методических подходов к их исследованию, особенности осознания юношами собственной тревожности, уровни ее сформированности (низкий, умеренный, высокий), а также

результаты экспериментального изучения психологических факторов личностной тревожности юношей.

На этапе констатирующего эксперимента ведущими личностными факторами личностной тревожности определено: отдельные проявления Я-концепции, и, прежде всего, самоотношение; самооценку; отношение к собственному будущему. К адаптационным факторам личностной тревожности раннего юношеского возраста относятся: социально-психологическая дезадаптированность, локус контроля. Мотивационную группу факторов личностной тревожности составляют: уровень притязаний, мотивы аффилиации. Эмпирически доказано, что отмеченные психологические факторы негативно влияют на самооценку, отношение к собственной внешности, особенности общения, ощущение счастья и удовлетворенности жизнью, планы на будущее, приводят к конфликтным отношениям с другими людьми, способствуют формированию зависимого поведения, уклонению от решения проблемных ситуаций, а также усиливают экстернальный тип поведения.

Обосновано, разработано и апробировано программу психокоррекционной работы с целью снижения высокого уровня личностной тревожности юношей и факторов, ее предопределяющих. Специфика тренинга, направленного на снижение личностной тревожности, заключалась в сочетании как непосредственного влияния на личностную тревожность путем выработки конструктивных форм поведения в сложных ситуациях, овладение навыками саморегуляции, так и опосредствованного – через снижение действия факторов, ее предопределяющих. Эти задания достигались путем комплексного сочетания целенаправленной тренинговой работы и индивидуальных упражнений.

Психокоррекция по снижению высокого уровня личностной тревожности юношей проводилась по двум взаимозависимым направлениям: психологическое влияние с помощью тренинговой работы, которое дало толчок к выявлению и последовательному развитию второго направления, в качестве которого выступает повышение личной компетентности (через самопознание, самоанализ), самопомощь.

Специально организованная психокоррекционная работа позволила оптимизировать уровень личностной тревожности юношей, гармонизировала Я-концепцию, положительно повлияла на самопринятие, дала возможность лучше понять себя, уменьшила тревожность по отношению к планам на будущее, закрепила формы поведения, связанные с сотрудничеством, благодаря усвоению способов саморегуляции, сформировала навыки преодоления тревожных состояний.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, личностная тревожность, психологические факторы личностной тревожности, личностные факторы тревожности, адаптационные факторы личностной тревожности, мотивационные факторы личностной тревожности, юношеский возраст, коррекция.

**Yastochkina I. Psychological factors of occurrence and correction of personality anxiety are in early youth age. – Manuscript.**

The dissertation is represented to obtain the scientific degree of candidate of psychological sciences in speciality 19.00.07 – pedagogical and age psychology. – National Pedagogical University named after N.P. Dragomanov, Kyiv, 2011.

Dissertation work is sanctified to research of problem of psychological factors of personality anxiety in early youth age and ways of correction of personality anxiety of youths. Theoretical approaches are analysed and psychological researches are considered from the range of problems of personality anxiety in early youth age.

The features of realization of own anxiety senior pupils and levels of her formed are certain. Experimentally found out and investigational the psychological factors of origin of personality anxiety of youths (personality, adaptation, motivational).

Reasonably, the program of purposeful work is worked out and approved from the decline of high level of personality anxiety of youths and factors, that she is stipulated. On the basis of quantitative and quality analysis of results efficiency of the created program and possibility of her application are well-proven by both practical psychologists and youths.

**Key words:** alarm, anxiety, personality anxiety, psychological factors of personality anxiety, personality factors of anxiety, adaptation factors of personality anxiety, motivational factors of personality anxiety, youth age, correction.

---

Підписано до друку 07.09.2011 р. Формат 60x90 1/16.  
Папір офсетний. Умовн. др. арк. 0,9  
Друк різнограф. Тираж 100 прим. Зам. № 0809/02.

---

Підприємство УВОІ "Допомога" УСІ"  
Свідоцтво про державну реєстрацію №531018  
03056, м. Київ, пров. Політехнічний 6, корп. 5 (КПІ)  
Тел.: 277-41-46.