

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з
психології

на тему: «Тривожність, як реакція на невизначеність майбутнього»

Студента 2 курсу групи ПС02-21
факультету туризму, бізнесу і психології
Спеціальності 053 Психологія
Ван Кароліни Шаомінівни
Науковий керівник: к. психол. н., доцент
Федько С.Л.
кафедра психології і туризму

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

КИЇВ - 2023

Тривожність як реакція на невизначеність майбутнього

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОГИ ПРО МАЙБУТНЄ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	6
1.1. Визначення тривоги у психологічній літературі.....	6
1.2. Психологічна характеристика стану тривоги у підлітковому віці.....	18
1.3. Психологічні особливості тривоги про майбутнє у підлітків.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОГИ ПРО МАЙБУТНЄ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	26
2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей тривоги про майбутнє в учнів старших класів.....	26
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей тривоги про майбутнє у учнів старших класів	30
2.3. Теоретичне обґрунтування групового психологічного тренінгу як методу психологічної корекції тривоги про майбутнє у учнів старших класів.....	32
ЗАВІСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Актуальність теми роботи. В даний час вчені психологи досліджують різні психічні стани. Однією з тем, якій наукова спільнота приділяє велику увагу, є стан тривоги і тривожності.

На думку А.М. Прихожан, тривога і тривожність виявляють зв'язок з історичним періодом життя суспільства, що відображається у змісті страхів, характері «вікових піків» тривоги, частоті, поширеності та інтенсивності переживання тривоги, значному зростанні кількості тривожних дітей та підлітків у нашій країні. останнє десятиліття [1]. Цим пояснюється звернення вчених знову до проблем тривоги та тривожності на цьому етапі.

А.М. Прихожан, Н.Д. Левітов, Г.Ш. Габдрєєва, Е.А. Голубєва, Н.В. Імедадзе, І.В. Пацявічус, Ю.Л. Ханін, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор та інші надають велике значення дослідженню тривожності, яка будучи індивідуальною психологічною особливістю особистості здатна надати сильний вплив попри всі психічні функції, особливо у емоційну сферу. Через тривожність зникає радість життя, з'являються та розвиваються хронічна емоційна незадоволеність, пригніченість своїм становищем, песимістична оцінка сьогодення та майбутнього, формуються основа для прояву агресивної поведінки. Думковий процес людини стає скутим постійними побоюваннями, сумнівами та передчуттям біди. Як правило, знижується пізнавальна активність та допитливість. Тривожність руйнує впевненість у своїх силах, позбавляє завзятості та наполегливості у досягненні поставленої мети. Все це є витоками поразкового погляду на своє життя і такої самої психології. І, отже, не може не викликати почуття тривоги про майбутнє.

Але проаналізована література не містить в необхідній мірі всі аспекти напрямку дослідження. Тому для більш детального аналізу окресленого проблемного напрямку дослідження нами була вибрана дана тема роботи.

Метою дослідження є вивчення особливостей тривожності як реакції на невизначеність майбутнього.

Об'єкт дослідження: феномен тривожності про майбутнє.

Предмет дослідження: особливості переживання тривожності про майбутнє у старших класів.

Цілі дослідження: виявлення особливостей тривоги, притаманних учням старших класів, розробка методів психологічної корекції високого рівня тривоги про майбутнє в учнів старших класів.

Гіпотеза дослідження: рівень тривоги про майбутнє у учнів старших класів вищий, ніж у учнів середньої школи, що проявляється: у високому рівні ситуативної тривоги; наявність тривожних контекстуальних висловлювань про майбутнє своєї батьківської та особистої сім'ї, невизначеність щодо своєї майбутньої професійної діяльності; низькому рівні компетентності у часі

Методи дослідження в роботі використані такі: пошуковий по наявній методичній та науковій літературі із аналізом знайденого матеріалу, порівняння, класифікація, проектування, теоретичне моделювання, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, систематизація, абстрагування та конкретизація, уявний експеримент, спостереження, аналіз документації та результатів діяльності дослідників з проблеми проведеного дослідження та експертна оцінка і практичний експеримент.

Джерельна база дослідження. Робота ґрунтується на аналізі, науково-методичної літератури, методичних посібників, наукових статей, періодичних видань та напрацювань сучасних та попередніх вчених і дослідників в галузі психології.

Наукова новизна роботи полягає у наявності оригінального дослідницького матеріалу по напрямку проведеного дослідження. В роботі вперше використаний пошуковий аналіз.

Теоретична та практична цінність роботи полягає в наявності теоретичного матеріалу по дослідженню, відсіяного з-поміж іншого в процесі пошуку інформації по темі, та в систематизації матеріалу напрямку дослідження. Проведене дослідження має більш глибокий ступінь аналізу напрямку дослідження, спираючись на попередні дослідження вчених, дисертантів та дослідників.

Структура роботи. Робота складається з 37 листів друкованого тексту, 1 рисунка, додатків і налічує 20 джерел використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОГИ ПРО МАЙБУТНЄ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

1.1 Визначення тривоги у психологічній літературі

Сучасна молодь є однією з уразливих груп населення. Почуття тривоги і тривожність як властивість особистості викликає зміни, як у психологічному рівні, і у фізичному тілі. Стан тривоги одна з причин розвитку та процвітання в Україні алкоголізму, наркоманії, психосоматичних захворювань. Підлітки не знають, що на них чекає в майбутньому, для них воно оповите туманом невідомості, а невизначеність, як правило, лякає і викликає бажання хоч якось упоратися з цим станом.

На думку А.М. Прихожан, Н.Д. Левітова, Г.Ш. Габдрєєвої, І. Захарова, А.О.Прохорова, часте і тривале переживання тривоги як нерівноважного стану формує особистісну властивість – тривожність. Люди, які мають високу тривожність, відносяться до «групи ризику» з неврозів та психосоматичних захворювань, на це вказують дослідження В.В. Лебединського, А.І. Захарова, Н.В.Жутикової, А.І. Кіколова, С. Співаковської та багатьох інших.

Крім того, тривожність є основою для цілого ряду психологічних труднощів у формуванні та розвитку особистості, тому дослідження тривожності важливо для розуміння особливостей становлення особистості на знакових – переломних етапах життя людини, у контексті вікових криз.

Багато психологів, серед яких Л.І.Божович, Е. Еріксон, Ж.Піаже, Б. Заззо зазначали, що у підлітковому віці (від 12 – 18 років) перед людиною постає необхідність вибору свого шляху життя і самовизначення. Вибір професії, визначення себе у соціумі усе це стає центральними питаннями розвитку на підлітковому віці. Цей вік важливий період формування світогляду, переконання та поглядів щодо свого майбутнього, визначення шляху в житті,

все це відбувається з урахуванням соціальних умов, які на даний час мають місце.

У підлітковому віці кожна людина мріє та будує плани на подальше життя, думає про своє майбутнє, яке часто постає перед ним як невизначене, складне та лякає, що і провокує появу та розвиток тривоги та страхів. Виявленню факторів, що впливають на виникнення та закріплення високих рівнів тривоги про майбутнє, присвячено дане дослідження.

Підлітковий вік, період формування самосвідомості, стійких особистісних диспозицій. У цьому віці особливо високе значення мають виховні дії батьків, вчителів та шкільних психологів, всі вони у своїй діяльності повинні спиратися на досягнення науки, а також на особливості розвитку особистості з урахуванням сучасних соціальних змін.

Сучасні соціально-економічні перетворення, які продовжують відбуватися в суспільстві, викликають зміни щодо великої кількості людей, у тому числі молоді до існуючих реалій і умов життя. А вони, у свою чергу, ведуть до виникнення у молодого покоління проявів тривожності. Руйнування соціальних стереотипів, перестановки у системі цінностей, економічні та політичні перетворення, які у Росії, призводять до необхідності уточнити ступінь впливу сучасних умов життя формування особистості і побудови життєвих планів підлітками шляху до дорослості.

Хід наших роздумів у процесі роботи підвів нас до висновку про необхідність психологічної допомоги підліткам з метою зниження рівня тривоги про майбутнє. Психологічна допомога включає різні форми роботи: психологічне консультування, психологічне просвітництво, психотерапію, психокорекцію, психологічний тренінг тощо.

Ця робота ставить однією зі своїх завдань концептуалізацію розуміння психологами–консультантами важливості роботи із тривогою про майбутнє серед підлітків.

Психолог – консультант маючи у своєму розпорядженні широкий вибір діагностичних методик, маючи великий обсяг теоретичних знань, розуміння

особливостей тривоги про майбутнє у старшокласників може направити свої сили на її зниження, а як наслідок, на збереження та підвищення рівня психологічного здоров'я молоді. У ході вивчення психологічної літератури було виявлено, що недостатньо висвітлені питання щодо особливостей тривоги про майбутнє у учнів старших класів, що дозволило сформулювати об'єкт, предмет, мету, завдання та методи нашого дослідження.

На думку Н.В. Імедадзе, в сучасній психологічній літературі можна знайти досить велику кількість описів теоретичних і емпіричних досліджень стану тривоги (англ. anxiety), проте, чітке визначення даного поняття, як і раніше, залишається неконцептуалізованим [8].

На даний момент існує безліч визначень стану тривоги, описаних різними авторами. Як відправну точку ми хочемо навести те, що дано у Великому психологічному словнику під редакцією Б.Г. Мещерякова, В.П. Зінченка, який трактує тривогу в такий спосіб.

Тривога (англ. anxiety) - переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки, що загрожує. На відміну від страху як на конкретну, реальну небезпеку тривога — переживання невизначеної, дифузної, безоб'єктивної загрози. Згідно з іншими точками зору, страх відчувається при «вітальній» загрозі (цілісності та існуванні організму, людини як живої істоти), а тривога - при загрозі соціальної (особистості, уявленні про себе, потреб Я, міжособистісних відносин, становищі в суспільстві) [16].

На думку П. Тілліха "тривога – це свідомість невирішених конфліктів між структурними елементами особистості" [5]. Подібне визначення стану тривоги робить його дуже абстрактним та неконкретним. Оскільки незрозуміло про які структурні елементи особистості йдеться. У прикладних психологічних дослідженнях для визначення стану тривоги дається широкий список найрізноманітніших термінів, починаючи від «страху» і «невизначеного емоційного напруження», зустрічається навіть такий термін як «окопна

хвороба» до різних фобій, які описав С. Гроф і "занепокоєння" в роботах Д. Карнегі.

Змістовна невизначеність поняття «тривога» у тому, що у різних психологічних дослідженнях цей термін застосовується у різних значеннях. Нині можна зустріти таке визначення тривоги як «тимчасового психічного стану, що виникає під впливом стресових чинників» [4], «фрустрації соціальних потреб» [3] та інших.

3. Фрейд у своїх працях приділяв велику увагу механізмам появи та розвитку почуття тривоги. Тривога на його думку є первинна реакція індивіда на безпорадність при травмі, відповідь, яка відтворюється в подальшому при виникненні загрози, як поклик про допомогу. ««Я», яке пережило пасивно травму, відтворює активно ослаблену репродукцію її в надії, що зможе самостійно керувати її течією» [5].

3. Фрейд також поділяв такі поняття як страх і тривога. Головна відмінність, на його думку, полягає в наступному: «Таким чином зазначені були двоякого роду форми виникнення тривоги в подальшому житті: одна мимовільна, автоматична, щоразу виправдовується з економічної точки зору, а саме, коли виникає ситуація небезпеки, аналогічна небезпеці при народженні; інша форма репродукована Я, коли така небезпека тільки загрожувала, і має на меті стати закликком до уникнення цієї небезпеки... Тривога має очевидне відношення до очікування. Тривогу мають перед чимось. Їй притаманний характер невизначеності та безпредметності. Точне вираз нашої мови змінює назву тривоги, коли вона знаходить свій об'єкт, і замінює його у разі словом страх» [4].

Інакше кажучи можна сказати, що з одного боку тривога – є передбаченням травми чи трагедії з одного боку, тоді як із цим – вона відтворює минуле травматичне відчуття, бажаючи його як відтворення травматичних відчуттів з метою послабити його.

Так у ранніх роботах З. Фрейд [9] вказував, що боротьба між Его і потягами лібідо є причиною витіснення, отже, і джерелом тривоги. З. Фрейд

виділяв два різні види тривоги, жодна їх не є лібідозною. Перша отримала назву "первинної тривоги". Це сильний переляк чи паніка, які у відповідь сильне потрясіння людини по-справжньому жахливою ситуацією чи подією. Другий вид тривоги, що розвиває передчуття або очікування майбутньої небезпеки, З. Фрейд назвав її «сигнальною тривогаю». Первинна тривога дозволяє людині сформуванню і розвинути здатність до розпізнавання найдрібніших ознак небезпеки, що наближається, з метою уникнути переляку або паніки і вжити певних захисних дій [8].

На думку З. Фрейда тривога зникає тільки тоді, коли ситуація повністю стає ясною. Дія стає наступним кроком після готовності до цієї дії. Тривога завжди передбачає щось, що ще невідомо, у ній існує елемент очікування.

З. Фрейд пише, що даний елемент очікування, який включає тривога, відіграє важливу роль. Його завдання підготувати людину до небезпеки, що наближається, озброїти і налаштувати її відповідним чином, щоб вона не застала її зненацька. Тривога дає людині можливість зустріти небезпеку конкретними та цілеспрямованими діями.

Інакше кажучи теоретично З. Фрейда тривога – природна біологічна реакція Его, основна мета якої — самозбереження. Якщо Его стикається з дуже сильним і головне маловідомим або незнайомим подразником, воно стає безпорадним, так втрачається. У цьому стані безпорадності і з'являється тривога - невизначений і безпредметний стан, викликаний не стільки самою небезпекою, скільки відсутністю шляхів її обминути, якщо раптом виникне така необхідність.

Якщо подивитися на періоди життя людини, то найближчим з погляду біології та фізіології є дитинство та раннє дитинство. Психологічно близькі ті моменти життя людини, коли будучи дитиною або вже дорослою з'являється почуття, що внутрішні або зовнішні подразники набагато сильніші за індивіда та його можливості. Тривога це внутрішньо передбачання тих життєвих ситуацій, які колись були пов'язані з досвідом переживання в стані безпорадності. Першою подібною ситуацією була травма народження. З. Фрейд

у 25-й лекції [3] пише: «...нам здається, що знаємо, яке раннє враження повторюється при афекті страху. Ми вважаємо, що це враження від акта народження, при якому відбувається таке об'єднання неприємних вражень, прагнень до розрядки [напруги] та соматичних відчуттів, яке стало прообразом впливу смертельної небезпеки і відтоді повторюється як стан страху» [4]. Тривога є функцією Еґо і її завдання полягає в тому, щоб попередити індивіда про наближення загрози, щоб вчасно її уникнути або впоратися з нею. Таким чином, стан тривоги сприяє виникненню реакції на небезпеку, що загрожує, і включає адаптивні механізми психіки та організму.

Іншими словами, страх це реакція людини на конкретну загрозу за наявності у індивіда персонального сценарію розвитку подій небажаним шляхом. Тривогу ж, як правило, важко ідентифікувати з конкретною загрозою, хоча і вона може бути викликана реальним об'єктом навколишнього світу.

Згідно з Л. Х'єллом і Д. Зіглером [8], З. Фрейд перший зробив спробу класифікувати тривогу відштовхуючись від джерела небезпеки, виділивши три основні типи тривоги:

О. Ранк у своїх роботах говорив не лише про страх перед життям, а й про страх перед смертю. Страх перед життям - це страх людини йти вперед, тривога, яка охоплює всю істоту при необхідності творити і створювати нове, одночасно перекреслюючи і як правило знищуючи звичне, але старе. Страх перед смертю – це страх втратити свою незалежність та індивідуальність. Людина протягом усього свого життя перебуває між цими двома полюсами. Здорову людину змушує мобілізувати себе, зібратися з силами, щоб упоратися та подолати її. Людина в стані неврозу не може цього зробити, так само як не здатна на збереження балансу між смертю і життям. На думку О. Ранка, людина через тривогу втрачає свою єдність зі світом, її пригнічує почуття провини, страх відповідати за свої вчинки та відчуття своєї нікчемності та непотрібності [68].

К. Хорні як і багато неофрейдистів розвиваючи теорію внутрішньої конфліктності, надавали тривозі інше значення. Людина у стані тривоги

виникає «базальна тривожність» — реакція індивіда на можливу неспроможну і невідповідність перед громадськими силами чи стихією, природою [87].

К. Хорні також говорила про причини виникнення тривоги, розглядаючи аспект міжособистісних відносин. У своїх роботах К. Хорні [87] встановлює зв'язок між такими поняттями як «базисна тривога» та «базисна ворожість», які з'являються у відносинах дитини з батьками. Один із факторів, які є загрозливими для дитини, здатними викликати тривогу – це почуття ворожості до своїх близьких. Тут потрібно окремо сказати, що тривогу викликає не сама ворожість, а ті наслідки та реакції, які можуть бути у відповідь на неї. На думку К. Хорні, «Базисна тривога» виникає в тому випадку, коли порушується контакт і взаємодія батька і дитини. Оскільки дитині потрібно отримувати кохання, увагу, турботу з боку батьків, почуття тривоги виникає у дитини в той момент, коли у неї з'являються негативні емоції щодо них, тих від кого вона сильно залежить. Причин такого ворожого ставлення у дитини до батьків безліч. "Головним злом незмінно є відсутність справжньої теплоти і прихильності" [87, С.64]. Так само К. Хорні в ряді подібних причин називає: невиконання обіцянок даних дитині, перевага інших дітей, а також непослідовність у вимогах до неї.

К. Хорні розрізняла страх і тривогу по двох аспектах, наявності об'єктивної загрози індивіду та інтенсивності реакції на цю небезпеку: «тривога є невідповідною реакцією на небезпеку або навіть на уявну небезпеку» [7], але далі К. Хорні уточнює свою позицію: «Як страх, і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але у разі страху небезпека очевидна і об'єктивна, а разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше висловлюючись, інтенсивність тривоги пропорційна тому сенсу, що з даної людини має ця ситуація. Невротична тривога від нормальної відрізняється тим, що «не відповідає загальноприйнятим уявленням» [7]. Багато хто з вітчизняних та зарубіжних дослідників говорять про можливість використовувати тривогу конструктивно. Так психологи когнітивного напрямку А. Бек, А. Елліс, Р. Нельсон-Джоунс бачать причину тривоги в самій людині, це зовсім не

патологія. Використовувати на сполох як навчання пропонують Г.С. Саллівен, О.Х. Маурер, розглядав тривогу з позицій біхевіоральної теорії, тобто як реакцію на зовнішній стимул. Пізніше ці погляди автора легли в основу теорії навчання.

О.Х. Маурер розглядав тривогу як у відповідь зовнішній подразник і називав її «больової реакцією умовно-рефлекторного типу». На його думку, організм людини сприймає зовнішній сигнал, що загрожує його життю чи потребам, за цим слідує умовно-рефлекторна реакція, що супроводжує очікування небезпеки, – напруга, неприємні тілесні відчуття, болі. Найбільш значущим він вважав той факт, що поведінка у відповідь людини, яка б викликала зниження інтенсивності тривожного стану, розцінюється людиною як позитивне підкріплення. Ця закономірність і лягла в основу його теорії навчання, в ході якого відбувається закріплення та засвоєння ефективної поведінки. Таким чином, згідно з очима О.Х. Маурера тривога виступає у житті будь-якої людини, як один ключових мотивів навчання, оскільки тривогу індивід може знизити лише у процесі діяльності [2]. Серед вітчизняних авторів можна назвати роботи Н.Д. Левітова та Ф.Б. Березіна [10].

На думку П. Тілліха [8] патологічна тривога є наслідком нездатності «Я» витримати і впоратися з екзистенційною тривогою. Людина може «ухилитися від екстремальної ситуації розпачу, сховавшись у невроті» [3]. У стані патологічної тривоги самоствердження людини відбувається в одній сфері, позбавляючи себе можливості набувати життєвого досвіду. Поведінка нормальної людини пристосована до різних областей життєвої реальності і тому немає необхідності ховатися від реальності. «Невротик хворий і потребує лікування, бо він у конфлікті з реальністю» [6]. Тобто невротик, маючи обмежені можливості самоствердження, захищає себе від реальної дійсності і водночас робить себе повністю беззахисним перед навколишнім світом.

Ф. Перлз свідчить, що тривогу «потрібно відрізнити від страху... Страх викликається деяким небезпечним об'єктом серед, з яким потрібно щось зробити, або уникати його. Тривожність ж (у цьому контексті, очевидно

мається на увазі тривога) – внутрішньоорганічне переживання, яке має відношення до зовнішнім об'єктам» [58].

Ф. Перлз у своїх роботах наголошує на тому, що стан тривоги пов'язаний із утрудненим диханням під час сильного збудження. Він вважає, що тривога розвивається у відповідь на «спробу набрати більше повітря в легені, скуті м'язовим стисненням грудної клітки» і, отже, «посилення метаболічного процесу окислення накопичених харчових субстанцій» [7]. З даних фізіологічних процесів Ф. Перлз пов'язував походження англійського слова «тривога» (anxiety) з латинським словом «angudto», тобто звуження чи вузькість. Саме тому у своїх працях Ф. Перлз приділяє більшу увагу і надає величезного значення фізіологічним причин виникнення тривоги, ніж з свідомого осмислення небезпечної ситуації.

Говорячи про тривогу, ми вважаємо необхідним приділити деяку увагу таким поняттям як нормальна (адекватна) тривога та патологічна чи невротична тривога.

Цікавою є думка Ф. Перлза на природу невротичної тривоги. У нашому суспільстві, демонстрація страху є слабкістю, яку треба ховати, тобто приховувати реакцію порушення. Роблячи це людина пригнічує природні реакції свого організму та провокує появу тривоги. На збудження «здоровий організм реагує... почастішанням і збільшенням амплітуди дихання... невротик обов'язково намагається контролювати збудження... замість спонтанного поглиблення дихання... він стискає грудну клітину» [9]. Якщо слідувати логіці Ф. Перлза, то позбутися невротичної тривожності індивід може, усвідомивши що він перебувати у збудженні і які його потреби піддаються загрози.

При невротичній тривозі, зазвичай, відбувається блокування свідомості, робить індивіда беззахисним і вразливим перед загрозою, цим лише посилюючи тривогу.

На думку К. Ясперса стан тривоги виникає як функція (потенційно) небезпечної ситуації та особистісних особливостей людини, пов'язаних із її інтерпретацією. У зв'язку з цим на особливу увагу заслуговує невротична

тривога – тривога, що формується на основі внутрішньоособистісних протиріч (наприклад, через підвищений рівень домагань, недостатню моральну обґрунтованість мотивів тощо). Вона може призвести до неадекватного уявлення про існування загрози для особистості з боку інших людей, власного тіла, результатів власних дій тощо, і таким чином, по суті, нівелює значення ситуації у розвитку тривоги. Формування у людини невротичної тривоги є ознакою невротизації особистості та потребує психотерапевтичної допомоги [96].

Р. Лазарус [49], говорячи про стан тривоги, виділяв три види поведінкової реакції на загрозу та небезпеку: втеча, агресія та ступор. Кожна є певною характеристикою поведінки індивіда. Втеча передбачає виключення самої можливості зіткнення з загрозовою ситуацією, агресія – акт, що знищує небезпеку, ступор – припинення діяльності людини.

Тривога в екзистенціалізмі, на думку Р. Мей, сприймається як рушійна сила. Вона сприймається як результат усвідомлення і переживання того, що це має минулий характер, прихованого усвідомлення нашої неминучої кінцівки. Через це вона природна і непереборна. У цьому підкреслюється, що тривожитися може лише людина як наділена самосвідомістю істота [6]. У процесі взаємодії людини та тривоги породжується психічна активність. Ця активність як яку можна розглядати і захисні механізми, що становить психопатологію, забезпечуючи безпеку індивіда, обмежують можливості здобуття досвіду. Корінне відмінність у розумінні психодинаміки у тому, з чого починається тривога: «Динамічний – екзистенційний підхід зберігає описану Фрейдом базисну динамічну структуру, але радикально змінює зміст. Колишня формула: потяг - тривога - захисний механізм замінена наступною: свідомість кінцевої даності - тривога - захисний механізм» [12].

Смерть за І. Ялом це базисне і первинне джерело тривоги людини в екзистенційній психології [7].

С. Гроф став фундатором перинатальної теорії формування тривожності [17]. Він вважає, що тривожність може бути простежена в минуле «більш-менш

точно до смертельної тривоги під час народження». «У різних фобіях, які приховують у собі тривогу, кристалізовану в специфічні страхи, первісна тривога народження присутня у зміненому та пом'якшеному пізнішими подіями вигляді» [14]. С. Гроф стверджує, що у індивіда фобій, які за своєю природою є тривогою, пов'язані з біологічними перинатальними матрицями. Дослідник в даному контексті розглядає клаустрофобію (страх замкнутого простору), як реакцію у відповідь на родову травму, яку отримав індивід.

Фобії, розглянуті З. Грофом за своєю природою ні що інше як тривога, оскільки жодна з них не має під собою реальної небезпеки для людини і виникає лише завдяки її персональним ідеям про рівень загрози. На думку С. Грофа, витoki цих видів тривог необхідно шукати в онтогенезі розвитку людини, приділяючи найбільшу увагу перинатальному періоду. Тривога, яка виникає в індивіда під час поїздки у метро (сидеродромофобія) тлумачиться автором на основі формальної та емпіричної подібності між окремими стадіями, які проходить немовля під час пологів із поїздкою у замкнутому просторі у вагоні метро. Найважливішим є наявність відчуття замкнутості, затисненості, відчуття потужних сил, які неможливо контролювати та керувати, гіпотетична ймовірність аварії та загибелі.

На думку С. Грофа схожі на відчуття з цією фобією тривога щодо польотів на літаку і поїздки в кабіні ліфта.

С. Гроф вважає, що тривога в ситуації, коли індивід надає на відкритому місці: широка вулиця, площа, великий торговий зал (агорафобія) походить із суб'єктивних відчуттів закритості та замкнутості з подальшим колосальним розширенням простору, що переживає людина в процесі свого народження в фінальної стадії [5].

Теорія С. Грофа, на нашу думку, неоднозначна, проте, необхідно сказати про те, що вона просто і водночас логічно пояснює у дітей та дорослих наявність фобій.

У довіднику з психіатрії описуються різні фобії, виходячи з цього, можна зробити висновок, що не всі фобії, які описуються в спеціальній медичній

літературі, можна відносити до тривоги. Наприклад, «боязнь онкологічного захворювання (канцерофобія) може умовно вважатися тривожним станом людини, до того моменту поки в його розпорядженні не виявиться достатньої кількості переконливих доказів наявності у нього ракової пухлини. Як тільки лікар робить висновок і ставить діагноз, ставлення хворого до наявної хвороби змінюється на тривогу перед швидкою смертю» [7].

Автор наводить приклад зі станом тривоги перед публічним виступом, у цій ситуації людина не має реального страху, тобто він розуміє, що аудиторія не завдасть їй шкоди. У цьому випадку тривога найчастіше пов'язана з почуттям власної неспроможності, некомпетентності як доповідача, відчуття можливого «провалу» виступу і як наслідок зниження власної значущості в очах оточуючих. Також про це пише Ф.Перлз [58].

Тривожність, на думку Д. Карнегі, це неготовність людини жити в «відсіку сьогоднішнього дня», відсутність навички інтелектуального аналізу ситуації, що склалася, вміння прийняти і змиритися з найгіршим результатом подій, що відбуваються [40].

На думку, описувані Д. Карнегі почуття тривоги обходять стороною особливості суб'єкт – суб'єктного взаємодії покупців, безліч не віддає потрібної уваги емпатії для людей, що може значно знизити індивідуальне почуття тривоги.

У вітчизняній науковій літературі так само часто проводять паралель між такими станами як «страх» та «тривога» і саме тому ми хочемо навести визначення страху та тривоги дане О.І. Захаровим: «Умовно різницю між тривоною і страхом можна уявити так:

- 1) тривога – сигнал небезпеки, а страх – у відповідь неї;
- 2) тривога – скоріше передчуття, а страх – почуття небезпеки;
- 3) тривога має переважно збуджуючим, а страх – гальмуючим впливом на психіку.

Тривога більш характерна для осіб із холеричним, страх – флегматичним темпераментом;

4) стимули тривоги мають загальніший, невизначений і абстрактний характер, страх – більш певний і конкретний, утворюючи психологічно замкнутий простір;

5) тривога як очікування небезпеки проєктована у майбутнє, страх, як спогад про небезпеку має своїм джерелом головним чином минулий досвід, що травмує;

6) попри свою невизначеність, тривога переважно раціональний (когнітивний), а страх – емоційний, ірраціональний. феномен. Відповідно, тривога скоріше лівопівкульний, а страх - правопівкульний феномен;

7) тривога – соціально, а страх – інстинктивно обумовлені форми психічного реагування за наявності загрози» [12].

На думку низки вітчизняних дослідників, серед яких В.В. Суворов, А.Кемпінський, В.В. Білоус, найчастіше відбувається змішання двох різних розуміння тривоги: тривоги – як ситуативного психічного стану та як властивості особистості людини, тобто тривожності [2].

В.К. Вілюнас у своїх роботах так само писав про тривогу як емоційний стан, що виникає людину внаслідок антиципації їм небезпеки фрустрації значущих йому потреб, передусім соціальних. При цьому джерело тривоги може залишатися неусвідомленим. Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана з провідними мотивами та потребами особистості та покликана регулювати поведінку особистості в потенційно небезпечній ситуації [20].

1.2 Психологічна характеристика стану тривоги у підлітковому віці

Наше дослідження присвячене вивченню особливостей тривоги про майбутнє у учнів старших класів. Ми вважаємо, що логічним буде дати характеристику стану тривоги у цьому віковому періоді.

У психологічній літературі можна знайти різні періодизації підліткового віку. Серед дослідників на даний момент немає єдиної думки щодо визначення вікових кордонів підліткового періоду. Погляди фахівців перетинаються у

цьому, що «затяжний перехідний період від дитинства до дорослості характерний саме сучасного світу» [17].

У найбільш загальному вигляді Ф. Райс дає визначення підлітковому періоду як відрізка життя між дитинством і зрілістю. Кожен проживає цей період по-своєму, але більшість підлітків призводить до зрілості. «У цьому сенсі підлітковий період можна уподібнити перекинутому між дитинством і зрілістю мосту, яким кожен має пройти, як стати відповідальною і творчою дорослою людиною» [16].

У «Великому психологічному словнику» вказується те що, що підлітковий вік обмежується віком від 11-12 до 16-17 років, котрий іноді від 10-11 до 15 років з того становища, якої періодизації відносити вік від 15 до 17 років. Найчастіше цей вік розглядається іноді період ранньої юності, інколи ж як старший підлітковий період [16].

Багато авторів вважають нижньою межею підліткового віку вважають вік 10-12 років [14].

Як верхній межі отроцтва, наприклад Г. Крайг, визначає вік 16-17 років.

Відповідно до І.С. Кону «перехід від дитинства до зрілості загалом охоплює вік від 11-12 до 23-25 років і ділиться втричі етапи...» [10]. Перший етап – підлітковий – І.С. Кон обмежує віком від 11-12 до 14-15 років, другий – юнацький – від 14-15 до 18 років, третій – пізня юність – від 18 до 23-25 років

І.С. Кон, зазначає, що ці вікові рамки не просто позначають хронологічний вік і природний і закономірний ступінь індивідуального розвитку людини, вони дають певний статус, який набуває підліток у цьому віці. Старший шкільний вік - це час вступу в доросле життя, де потрібно приймати самостійні рішення, час набуття нових соціальних ролей [10].

Л.І. Божович пише, що саме у цей віковий період виникає абсолютно нова соціальна ситуація розвитку. Молода людина стоїть перед необхідністю самовизначення, він перебуватиме перед вибором свого шляху у дорослому житті. Усе це стає головними завданнями, від правильності вирішення яких залежатиме його подальше життя. Вибір сфери діяльності та професії,

самовизначення у соціумі, ось що знаменує психологічний розвиток підлітка в даний віковий період [13].

Дослідники схильні відносити підлітковий вік до критичного віку. Теоретичні моделі підліткової кризи представлені у всіх провідних напрямках російської та західної психології [13].

А.А. Реан, бачачи причини підліткових криз у статевому дозріванні, проте, за низкою досліджень примітивних аборигенних народів, встановив, що вони підлітковий період проходять майже криз. Розвиток людини в підлітковий період – це закономірний процес, закладений в генетичну програму, яка коригується місцем існування індивіда. Процеси, що відбуваються в суспільстві, змінюють і трансформують природний розвиток і виступають як фактори реалізації даного процесу [6].

Ю.В. Клепач у роботі пише про те, що реакції і поведінка в цьому віці підлітка і поява тривоги викликана не тільки фізіологічними змінами в його тілі, а й впливом на нього зовнішнього середовища, як потужного фактора так чи інакше формує цю поведінку. «Немає, мабуть, жодної скільки-небудь складної особистісної якості, яка б варіювало залежно від соціально-класових і середовищних чинників» [4].

Дослідники зазвичай використовують термін «тривога» у двох значеннях. При існуючому зв'язку між ними існує велика різниця в поняттях. Подібна відмінність була відзначена як вітчизняним дослідником В.М. Астаповим, і зарубіжним Ч. Спілбергером.

Так, В.М. Астапов вважає, що в першій ситуації поняття «тривога» використовується для того, щоб описати якийсь емоційний стан, який неприємний для людини. Як правило, цей стан з'являється в ситуації неможливості визначити джерело загрози чи небезпеки, тобто очікування агресії на свою адресу, загрози самоповазі чи самооцінки внаслідок негативної реакції оточуючих.

Сам В.М. Астапов функціонально визначає стан тривоги «як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні та поведінкові реакції на

рівні цілісної особистості. Цей процес розгортається у ситуації, що суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна. Тривога орієнтована на пошук джерела небезпеки та оцінку засобів для її подолання» [2, с. 45].

Також В.М. Астапов, приділяє велику увагу пренатальному періоду та часу народження дитини, це ситуації, що дають імпульс подальшому розвитку тривоги у людини. У період дитинства загрозові зовнішні та внутрішні чинники сприяють посиленню схильності індивіда до тривоги. Через розвиток дитини, на загрозу вона реагує швидше тілесно, ніж психологічно. «Пізніший стан тривоги – це страх, але не перед справжньою загрозою, а перед ситуацією реальної небезпеки, яка зберігалася в пам'яті.

К. Гольдштейн німецький непропатоолог та психіарт у роки Першої світової війни будучи керівником госпіталю, спостерігав за хворими з ураженнями головного мозку. У результаті він дійшов висновку, що тривога – результат потрапляння людини у «катастрофічні умови», з якими не може впоратися. Людина відчуває, що її життя чи рівноцінне життя – під загрозою, і шлях до порятунку вона не бачить.

Тривога з'являється тоді, коли руйнується зв'язок людини з навколишнім світом, коли людина не може самореалізуватися. Страх виникає, коли людина ризикує опинитися в стані тривоги. Дитині важче справлятися зі своїми проблемами, ніж дорослому, але в ній живе прагнення діяти, незважаючи на всі погрози та невдачі.

У людини з пораненням головного мозку, як і у дитини, обмежені можливості справлятися з труднощами, але в неї ще й ослаблена здатність переносити тривогу. Від тривоги не можна втекти, її не можна оминати, через неї необхідно пройти. Тривога попереджає людину не тільки про ризик загинути, а й про нові можливості, що відкриваються. Той, хто, впадаючи у відчай, замикається у собі, від цих можливостей відмовляється К. Гольштейн стверджує, що виникнення культури пов'язані не з придушення заборонених бажань, які ведуть до тривоги (як вважав З. Фрейд), а радістю подолання перешкод вільною особистістю [12].

А. Бандура наголошує, що чим ширше коло спілкування, тим більше ситуацій, які можуть дати підставу для тривоги. Але й інше незаперечно: дитина не може повноцінно жити і душевно розвиватися, якщо її відносини зі світом збіднені [7].

Певний інтерес становлять роботи присвячені занепокоєнню популярного в нашій країні психолога Д. Карнегі [10]. У своїх книгах він описує безліч прикладів неспокійного стану людини, зрештою авторка говорить про те, що є певні психічні стани, які відносяться до стану тривоги чи тривожності. Слово «worry» у перекладі з англійської на українську має два тлумачення «занепокоєння чи тривожність».

Д. Карнегі внаслідок узагальнення власних численних спостережень зробив висновок, що почуття «турботи» (ми називатимемо його тривога) виникає у тому чи іншою мірою в усіх людей різних етапах їхнього життя, надає буття людини подвійне вплив. З одного боку тривога мобілізує та організує життя індивіда, а з іншого перешкоджає реалізації потенціалу закладеного в людину природою та суспільством.

1.3 Психологічні особливості тривоги про майбутнє у підлітків

У старшому підлітковому – ранньому юнацькому віці, на думку А.М.Прихожан, тривога переживається невизначено і невиразно, тобто вона набуває свої класичні риси, саме усвідомлення ірраціональності переживань. До того ж цей віковий період знаменує собою перехід з інтимно – особистісної діяльності на навчально-професійну [9].

Як свідчить А.М. Прихожан, А.И. Захаров, провідною причиною тривожності старших підлітків (особливо хлопчиків) є можливість нещасного випадку, а результаті фізичної травми чи каліцтва. А.М. Прихожан, пише, що тривога у підлітка виникає, у той момент, коли конфлікт пронизує все його життя, перешкоджаючи реалізації його найважливіших потреб.

До цих найважливіших потреб відносяться:

- потреба у фізичному існуванні (харч, воді, свободі від фізичної загрози і т.д.);
- потреба у близькості, у прихильності до людини чи групи людей; потреба у незалежності, у самостійності, у визнанні права на власне «я»;
- потреба в самореалізації, у розкритті своїх здібностей, своїх прихованих сил, потреба в сенсі життя і мети [12].

На нашу думку, підлітковий період у житті будь-якої молодої людини чи дівчини – важливий етап у розвитку та становленні системи відносин, інтересів, захопленні та світогляду. У цей час змінюється самооцінка, оскільки розвиваються міжособистісні відносини, формується почуття самоповаги та впевненості у процесі комунікації з однолітками та дорослими.

А.М.Прихожан говорячи про підлітковий вік, свідчить про таке, що вік людини відбиває як рівень фізичної зрілості, так і характер зв'язків із навколишнім світом, особливості переживань. Підліткова пора — найважливіший етап у житті, протягом якого принципово змінюється його психологічний образ. Змінюється характер тривожних переживань [3].

А.М. Парафіян вважає, що в період молодшого підліткового віку найбільш характерні страхи, пов'язані з групою або однолітками. Дитина боїться глузувань і кепкування над собою, крім того, сильні страх фізичного насильства, напади на себе та своїх близьких. У юнацький період починають розвиватися нові страхи. Це *страх майбутнього*, особистої неспроможності, а як і страх бути незрозумілим дорослими [15].

А.М. Прихожан наголошує на статевих відмінностях у переживанні стані тривоги у своїй роботі «Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка». Дослідження свідчать, що у молодшому шкільному віці тривожніші хлопчики, у підлітковий період ці відмінності згладжуються, а у ранньому юнацькому більш тривожними виявляються дівчата. Статеві відмінності виявляються також у часі найбільш інтенсивного переживання так званих «архаїчних страхів» або «класичних фобій» (страх висоти, темряви, крові, деяких тварин та ін.): 11-12 років у дівчаток і 13-14 у хлопчиків, що

збігається з першою фазою статевого дозрівання. Таким чином, за переважно соціального характеру тривоги дітей та підлітків, окремі її види виявляються пов'язаними з особливостями фізіологічного дозрівання організму. Період закінчення підліткового віку, тобто близько 15 років – час, коли тривога та «соціальні» страхи досягають свого піку. Як правило, у хлопчиків рівень тривоги нижчий, ніж у дівчаток. Зростання тривоги та «соціальних» страхів є закономірним етапом у формуванні та розвитку самосвідомості особистості підлітка і свідчить про наростання чутливості в міжособистісній сфері взаємин [12].

В.М. Астапов також вказує на відмінність у переживанні почуття тривоги залежно від статі підлітка. Так дівчатка можуть відчувати тривогу не лише стосовно друзів, рідних та вчителів, але найчастіше вони бояться так званих «небезпечних людей» – п'яниць, хуліганів, бандитів. Фізична травма викликає почуття тривоги однаково, як у хлопчиків, і дівчаток. Але якщо для хлопчиків фізична травма сприймається як результат нещасного випадку («потраплю під машину», «в руках розірветься вибухівка»), то для дівчаток головною причиною є дії цих «небезпечних людей» («нападуть з-за рогу», «почне чіплятися») [4].

А.В. Петровський говорячи про причини виникнення тривоги в підлітковому віці, вказував, що часто ними є внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень підлітка, коли одне його бажання суперечить іншому,

Прагнучи виробити у дитини такі якості, як сумлінність, послух, акуратність, – зазначає Н.Д. Левітов, – вчителі нерідко посилюють і так нелегке становище, збільшуючи прес вимог, невиконання яких тягне за собою внутрішнє покарання. Без сумніву, сумлінне ставлення до справи необхідне, проте справа школяра (вчення) – особлива справа, в якій процес важливіший за результат і слабко з ним пов'язаний. Якщо робітник трудиться, передусім, заради результату, наприклад заради виробництва будь-якої деталі, то підліток навчається не для того, щоб вирішити те чи інше завдання: воно давно вирішено і відповідь поміщена в кінці задачника. Сенс вчення – у процесі

навчання і розвитку, орієнтація на результат, а тим паче на позначку як кінцеву мету всіх старань школяра разом із завищеними вимогами батьків сприяє перенапруження його сил, перекручують їх спрямованість. Від позначки часто залежить ставлення до дитини значимих йому людей. Підліток відчуває, що ставлення до нього прямо пропорційне до його успішності, і оцінки стають засобом досягти розташування батьків, вчителів, однокласників [10].

С.А. Бадмаєв відзначає ще одну особливість тривог у підлітковому віці. Ведучим стає в цьому віці – страх «не бути тим», про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють. Іншими словами, це страх не відповідати соціальним вимогам найближчого оточення, чи це школа, середовище однолітків чи сім'я. Конкретними формами страху бути «не тим» є страхи не встигнути, запізнитися, зробити не те, не так, бути засудженим чи покараним. Ці страхи свідчать про наростаючу соціальну активність, про зміцнення почуття відповідальності, обов'язку, тобто про те, що об'єднано у понятті «совість», яка є центральним психологічним утворенням даного віку, вони здригаються, на обличчі у них переляк, діти втрачають як би самоконтроль, здатність думати і говорити [5].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОГИ ПРО МАЙБУТНЄ У УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1 Організація емпіричного дослідження особливостей тривоги про майбутнє в учнів старших класів

Задум дослідження. З метою виявити особливості тривоги про майбутнє у учнів старших класів, було проведено емпіричне дослідження.

Завдання емпіричного дослідження:

Розробити дизайн дослідження.

Підібрати валідні методики для дослідження особливостей тривоги про майбутнє у учнів старших класів.

Провести діагностику стану тривоги про майбутнє у учнів старших класів.

Провести порівняльний аналіз одержаних результатів, зробити висновки.

Гіпотеза дослідження: рівень тривоги про майбутнє у учнів старших класів вищий, ніж у учнів середньої школи, що проявляється: у високому рівні ситуативної тривоги; наявності тривожних контекстуальних висловлювань про майбутнє своєї батьківської та особистої сім'ї, невизначеність щодо своєї майбутньої професійної діяльності; низькому рівні компетентності у часі.

Вибір дослідження:

Дослідження проводилося з урахуванням школи № 3 м. Роздільна, Одеської області. До контингенту піддослідних увійшли підлітки з 1 сьомого класу і одинадцятого класу, вік семикласників 13-14 років, вік випускників 16-17 років. Загальна кількість учасників дослідження становила 30 осіб по 15 осіб із кожного класу. Досліджувані підібрані у випадковому порядку, рівняння досягалося шляхом природної рандомізації.

Вибір методів і методик, що застосовуються для вирішення поставлених завдань, визначається такими вимогами: вони повинні бути максимально інформативними, діагностувати явища, що цікавлять нас, при максимальних

витратах часу на дослідження, будучи достовірними і надійними при аналізі отриманих даних. Виходячи з цієї вимоги, використовувалися такі методики.

Контекстуальний аналіз творів учнів 7 та 11 класів. Контекстуальний аналіз творів можна віднести до феноменологічного підходу до досліджень психічної дійсності.

Феноменологічний підхід розглядається нами як шлях отримання даних про особливості переживання учнями середньої та старшої школи стану тривоги про майбутнє. В основі феноменологічного підходу лежить опис конкретного досвіду людини або її переживання щодо подій минулого чи майбутнього. Він дає можливість дослідити все різноманіття характеристик та унікальність особистості людини.

В якості форми дослідження нами було обрано твір, на нашу думку, даний спосіб дає можливість зібрати та проаналізувати отриману інформацію про особливості сприйняття та переживання учнями свого майбутнього, наочно відображаючи у контексті твору їх емоції та почуття щодо свого майбутнього. Виходячи з цього, нами було обрано контекстуальний аналіз, як метод дослідження тексту.

Контекстуальний аналіз (контент - аналіз) - (англ. content analysis; від content - зміст) метод якісно - кількісного аналізу змісту документів з метою виявлення або вимірювання різних фактів іди тенденцій відображених у цих документах. Об'єктом контекстуального аналізу може бути зміст різних друкованих видань, радіо- і телепередач, кінофільмів, рекламних повідомлень, документів, публічних виступів, матеріалів анкет. Основні процедури цього виду аналізу було розроблено американськими соціологами Х. Лассуеллом і Б. Берелсоном. В процесі контекстуального аналізу відбувається виявлення смислових одиниць аналізу, якими можуть бути виражені в окремих поняттях та термінах, теми виражені у цілих смислових абзацах, частинах тексту, події чи факти. Одиниці, що виділяються в рамках контекстуального аналізу, виділяються в залежності від гіпотези, цілей і завдань конкретного дослідження [16].

Особливостями застосування контекстуального аналізу в нашому дослідженні було те, що твір писали учні одного 7 (вік від 12 -13 років) та одного 11 класу (вік отс16 - 17 років). Випробувані були підібрані у випадковому порядку, всього 30 осіб по 15 осіб із кожного класу, які протягом 1 академічної години (45 хвилин) працювали над твором. Кожен учень сидів за окремим столом, маючи у своєму розпорядженні ручку та аркуш паперу.

Учням було надано інструкцію, що їм необхідно описати те, як вони бачать своє майбутнє. Тимчасові рамки «майбутнього» нами не запроваджувалися, учні мали можливість описувати своє бачення на необмежений час уперед.

У темі твори нами свідомо не вводилися слова «тривога» чи «тривожить», т.к. їх наявність могла серйозно змістити фокус уваги учнів з майбутнього як такого на конкретні тривоги.

Модифікована методика «Шкала тривоги Дж.Тейлора» (автор модифікації Т.А. Немчин).

Дана методика дозволяє визначити п'ять рівнів тривоги: дуже високий рівень, високий рівень, середній (ближчий до високого) рівень, середній (ближчий до низького) рівень, низький рівень. Цим рівням тривоги відповідають такі характеристики:

Дуже високий – люди відрізняються крайньою невпевненістю в собі, нерішучістю, тенденцією до ретельної перевірки своїх вчинків і виконаної роботи; дуже обов'язкові та відповідальні, вони відрізняються залежною позицією, орієнтацією на думку оточуючих.

Високий - людей відрізняє постійна невпевненість у собі, нерішучість, залежна позиція, орієнтація на думку оточуючих, конформність, тенденція реагувати підвищеним почуттям провини та самобичуванням на найменші невдачі та помилки у діяльності.

Середній (з тенденцією до високого) – людей із цим рівнем тривоги відрізняє ситуативна невпевненість та нерішучість, у відомих ситуаціях,

проявляється впевненість, у невідомих ситуаціях – конформність, нерішучість, невпевненість;

Середній (з тенденцією до низького) – люди загалом упевнені у собі своєї діяльності, їх рішучість і упевненість переважно залежить від зовнішніх обставин, думок оточуючих.

Низький - люди впевнені в собі, у своїх вчинках у виконаній роботі; відрізняються незалежною позицією, орієнтацією особисту думку.

"Шкала компетентності в часі" - складова частина "Самоактуалізаційного тесту" (САТ), створеного на базі опитувальника особистісної орієнтації (РОІ) Е. Шострем.

Тест включає 17 пунктів, кожен із яких представлений двома протилежними висловлюваннями. Максимальна оцінка цього опитувальника дорівнює 17 балів. Підрахунок балів проводитиметься за допомогою ключа.

Інтерпретація даних проводиться з урахуванням отриманих результатів. Високий бал свідчить, по-перше, про можливість суб'єкта жити «справжнім», тобто. переживати теперішній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього» життя, по-друге, про здатність відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, тобто. бачити життя цілісним.

Низький бал означає орієнтацію людини лише на один із відрізків тимчасової шкали (на минуле, сучасне чи майбутнє), дискретне сприйняття свого тимчасового шляху.

Методика дослідження «Індексу життєвої задоволеності» (А. Ньюгартен) [14]. Тест застосовується для дослідження проблем життєвого шляху, соціальної адаптації та психологічних станів людини. Тест включає 20 пунктів – суджень. Респонденту пред'являється бланк у відповідь методики, дається інструкція.

Сумарний бал від 0 до 40 є індексом життєвої задоволеності. Отриманий у тесті показник життєвої задоволеності інтегративно відбиває загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості.

U-критерій Манна-Уїтні. Методи математичної статистики у роботі представлені U-критерієм Манна-Уїтні. Цей критерій призначений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем якоїсь ознаки, кількісно вимірної [72].

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей тривоги про майбутнє у учнів старших класів

Зі 100% піддослідних учнів 11 клас 27% відповідають рівню самоактуалізації компетентності у часі. 53% учнів 11 класу відносяться до норми. 20% учнів виявили невротичний рівень розвитку компетентності у часі. Зрештою 80% (12 осіб) учнів 11 класу мають рівень розвитку компетентності в часі на рівні норми або самоактуалізації, що свідчить про цілісне сприйняття ними часу свого життя, усвідомлення підліткам зв'язку між минулим, сьогоденням та майбутнім. Саме таке сприйняття часу та світовідчуття говорить про вірну орієнтацію в часі, розгляд його в єдності та неподільності. Ці учні не відкладають життя на завтра і не живуть спогадами про минуле. Їхні надії спрямовані вперед і пов'язані з поставленими зараз цілями, при цьому майбутнє позбавлене ідеалістичних цілей. Проте, пам'ятаймо, що близьке закінчення школи саме собою є тривожним чинником, так як впливає на учнів незалежно від ступеня їхньої компетентності в часі.

Зі 100% учнів 20% (3 учні) мають невротичний рівень розвитку компетентності у часі. В даному випадку ми можемо говорити про орієнтацію цих учнів лише на один з відрізків тимчасової шкали (минулий, сучасний або майбутній) і дискретному (розірваному) сприйнятті свого життя. Для них залишається не яким, який вплив мають їхні минулі дії на їхнє сьогодення та майбутнє. Це позбавляє їх можливості ставити собі реальні й досяжні цілі, т.к. минуле робить на вчинки ними вчинки сьогодні малий вплив, а зв'язок з майбутнім, відсутній. Виходячи з цього, ми можемо дійти невтішного висновку, що низький рівень компетентності у часі викликає в учнів старших класів тривогу про майбутнє, яке представляється їм як незрозуміле і неконтрольоване. Таким чином, спрямовуючи методи психологічної корекції на

підвищення рівня компетентності у часі учнів старших класів, ми сприятимемо зниженню рівня тривоги про майбутнє.

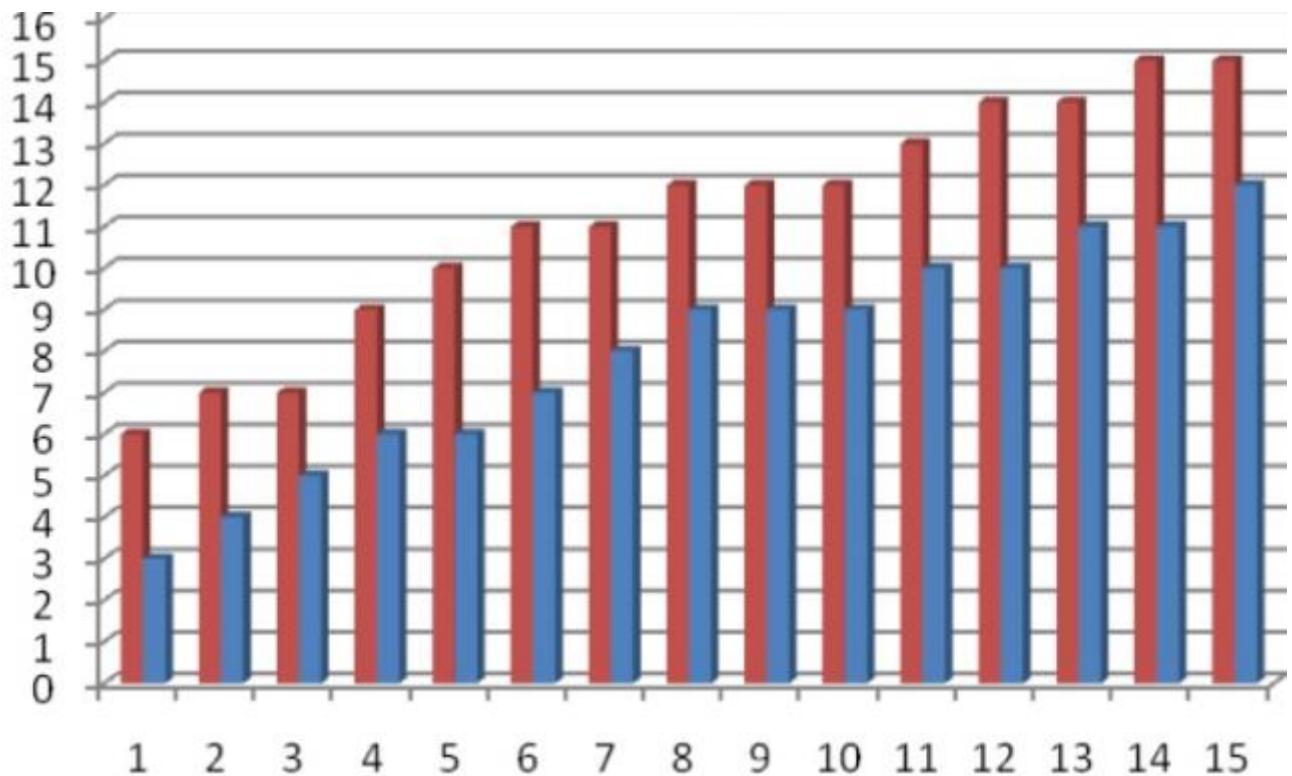


Рис. 1. Діаграма 1. Рівень тривожності за майбутнє.

класів

Серед учнів 7 класу стався поділ на великі групи. Так 8 учнів (53% піддослідних) показали рівень розвитку компетентності у часі коли все добре, тоді як 7 учнів (47% піддослідних) показали невротичний рівень розвитку компетентності у часі. Цей поділ дає можливість зробити висновок, що з учнів 7 класу невротичний рівень компетентності у часі є «закономірним» явищем, так як навчаючись в середній ланці школи, перед ними ще не стоїть завдання розбудовувати своє майбутнє в тимчасовій перспективі. Ми вважаємо, що учні з невротичним рівнем компетентності у часі живуть одним днем, не пов'язуючи своє минуле зі сьогоденням та майбутнім. На думку дані учні перебувають у зоні ризику, так як не розвинувши компетентність у часі рівня норми чи самоактуалізації, висока ймовірність, що у старших класах вони відчуватимуть тривогу про майбутнє.

Виходячи з цього, ми можемо дійти невтішного висновку, що учні 11 класу мають низький рівень компетентності у часі схильні відчувати тривогу про майбутнє, так як не бачачи чіткого зв'язку між своїм минулим та сьогоднішнім, не володіючи інструментами постановки цілей, їм важко планувати своє майбутнє.

2.3. Теоретичне обґрунтування групового психологічного тренінгу як методу психологічної корекції тривоги про майбутнє у учнів старших класів

Аналіз літератури **ВКАЗАТИ ЯКОЇ!!** показує, що під час проведення ДПТ із підлітками (у нашому випадку з учнями 11 класу) важливо дотримуватися основних принципів тренінгового спілкування.

Спілкування за принципом "тут і тепер". Для багатьох учнів характерне прагнення перемикатися з безпосередньо тренінгової роботи на обговорення минулих та майбутніх подій, що є механізмом психологічного захисту. Тому важливо створити в групі інтенсивний зворотний зв'язок, який базується на довірчому міжособистісному спілкуванні.

Принцип персоніфікації висловлювань. Як часто учні у повсякденному житті маскують власну позицію, уникають прямих висловлювань. На тренінгу необхідно вчити їх говорити, використовуючи форми «я вважаю...», «я думаю...» тощо, що сприяє зануренню у своє «Я».

Принцип акцентування мовою почуттів. Важливо спонукати учнів помічати емоційні стани та прояви почуттів як своїх, і своїх партнерів по групі.

Принцип активності. Мова йде про реальну активність кожного учасника в груповій взаємодії з метою пізнання себе, партнера, усієї групи загалом. У повсякденному шкільному житті учні під впливом різних обставин часто замикаються у собі та концентруються лише на власних проблемах. Необхідно допомогти їм навчитися долати цю замкнутість активною включеністю до аналізу групових процесів.

Принцип довіри. Передбачається створення сприятливих умов довірчого спілкування учасників занять. Єдина форма звернення на ти вносить елемент довіри, який сприяє психологічному вирівнюванню позицій. Дотримання цих принципів тренінгового спілкування, на наш погляд, дозволить стимулювати в учасників ДПТ розвиток адекватного розуміння самого себе, уміння та потреби у пізнанні інших людей, уміння довіряти, а також уміння та потреби слухати партнера по взаємодії.

ВИСНОВКИ

Отже, з проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

Теоретичний аналіз особливостей стану тривоги про майбутнє у учнів старших класів показав, що існують різні фактори, що сприяють формуванню стану тривоги серед яких ми виділили такі: відсутність чіткої тимчасової перспективи; наявність невиразного уявлення про своє подальше життя в контексті сім'ї, професії, установок стосовно навколишнього світу, можливу невідповідність особистих домагань з можливостями, які дає держава і суспільство.

Огляд наукової літератури дозволив виділити основні критерії стану тривоги про майбутнє у учнів старших класів: наявність тривожних контекстуальних висловлювань і компетенцію в часі, як показник самоактуалізації особистості.

Стає очевидним, що у разі діагностування стану тривоги про майбутнє у учнів старших класів їм має бути надано ефективну психологічну допомогу.

Об'єктивні характеристики, запропоновані як критерії дослідження стану тривоги про майбутнє у старших класів учнів, відповідають завданням дослідження динаміки зниження тривоги в умовах ГПТ (групового психологічного тренінгу).

Згідно з результатами експериментальних досліджень стану тривоги про майбутнє у учнів старших класів, ми теоретично обґрунтували ГПТ як ефективний засіб її психологічної корекції. ГПТ є особливим чином структурованою взаємодією в групі, яка дозволяє учням, які мають високий рівень тривоги про майбутнє, розвинути свої можливості та здібності, активізувати діяльність, підвищити самооцінку та знизити рівень тривоги. Про ГПТ як ефективний засіб психологічної корекції та допомоги у зниженні рівня тривоги про майбутнє в учнів старших класів, можна говорити тоді, коли використовується механізм інтеріоризації-екстеріоризації.

Представлені в систематизованому вигляді знання про стан тривоги взагалі, і, зокрема, про особливості тривоги про майбутнє у старших класів, що

вчатися, можуть виступати концептуальною основою як для проведення досліджень даних феноменів на різних вибірках підлітків, так і для вибору ефективних методів психологічного впливу з метою зниження у них (при виявленні), рівня тривоги про майбутнє та доведення його до оптимального.

Знання про типові стадії ГПТ, принципи, правила, стратегію, структуру, алгоритм і методи ГПТ дозволяють посилити ефект ГПТ.

У зв'язку з вищесказаним ми можемо стверджувати, що мету та завдання дослідження досягнуто, гіпотеза підтверджена частково.

Спираючись на результати нашого дослідження, ми можемо рекомендувати ГПТ як ефективний засіб психологічної корекції тривоги про майбутнє у учнів старших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для - підлітків // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 12-32;
2. Бабик Г. Вправи з психокорекції // Психолог. – 2002. – № 16. – С. 5-9;
3. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків / Ольга Бернацька. – К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. – 128 с.
4. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2;
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – № 23-24 (119-120). – С. 41-43;
6. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2006. – № 13. – С. 4;
7. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 42-51;
8. Корекційна робота психолога // Упоряд. О. Плавник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.;
9. Підліток і реальний світ//Психолог. – 2012. – №20. С.22-25.
10. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі // Психолог. – 2005. – № 2. – С. 10-13;
11. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1991. – 482 с.
12. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – Самара, 2001. – 436 с.
13. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000 – 672 с. 55
14. Розвиток комунікативної компетенції підлітків // Психолог. – 2011. – №2. С. 12-16

15. Сисун М. Програма корекції тривожності у підлітків // Психолог. – 2004. – № 16 (112). – С. (вкладка);
16. Солдатова І., Шайгерова Л., Шарова О. Тренінг толерантності для підлітків // Психолог. – 2002. – № 21-24. – С 57-71;
17. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. – Х.: Вид. група "Основа", 2010. – 124 с.
18. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група "Основа", 2010 – 128 с.
19. Щотка О.П. Психологія підлітка: Психологічний практикум. – Ніжин: Держ. пед. ун-т, 2004. – 248 с.
20. Я – асертивний // Психолог. – 2011. – №5. С. 17-26

ДОДАТКИ

Додаток А

План проведення корекційно-розвивальної програми

№ з\п	Назва вправи	Час,хв.
Заняття 1. Знайомство		
1.	Вступ.	5
2.	Обговорення правила роботи.	5
3.	Очікування. Вправа "Дерево наших очікувань"	10
4.	Знайомство. Вправа "Моє ім'я".	15
5.	Вправа "Прогноз погоди".	10
6.	Вправа "Подаруй усмішку".	5
7.	Прощання.	5
Заняття 2. Самопізнання		
1.	Привітання. Вправа "Візьми і передай"	5
2.	Вправа "Заборонений рух"	10
3.	Вправа "Правда-неправда"	15
4.	Вправа "Плутанина запитань"	10
5.	Вправа "Риба для роздумів"	15
6.	Вправа "Який Я? "	20
7.	Вправа "Мій портрет у променях сонця"	10

ЗАНЯТТЯ 3. САМООЦІНКА

Вправа "Привітання"

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна 16 паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Вірш про себе"

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Час: 20 хвилин.

Напишіть "Вірш про себе", продовжуючи рядки: Я – ніби пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я – ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я почувуюся шматочком напівпрозорого льоду...

Я – прекрасна квітка...

Я – скеля...

Я – стежка...

Я – ніби риба...

Я – цікава книжка...

Я – пісенька...

Я – миша...

Я – ніби буква О...

Я – світлячок...

Я – смачний сніданок...

Невже це насправді Я?! Обговорення виконання завдання.

Вправа "Не хочу хвалитися, але я ..."

Мета: розвивати у підлітків уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття. Час: 10 хвилин 17 Кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я..."

Вправа "Мій герб"

Мета: розвиток почуття ідентифікації

Час: 15 хвилин Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають

ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Час: 15 хвилин. Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Вправа "Карта мого Я"

Мета: розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Час: 15 хвилин. Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас.

Вправа "Броунівський рух"

Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Час: 5 хвилин. Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об'єднуються в "молекули", у кожній з яких є стільки назвав ведучий. Так відбувається взаємодія учасників. Прощання.

Час: 5 хвилин. Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 4. СТРАХИ

Вправа "Павутинка дружби"

Мета: Розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки. Час: 10 хвилин. Станьте у коло і передайте клубочок яскравих ниток, кому захочете, при цьому потрібно звернутися на ім'я: "Привіт, друже..." та вислови добрі побажання або комплімент. Поступово з ниток утворюється павутинка. Психолог: Павутинка чудовим візерунком з'єднала справжніх друзів, тих, кого ви любите, цінуєте. Які почуття викликала гра? Що було найприємнішим?

Тепер ми знаємо ще один спосіб, як зробити приємне іншим і покращити їм настрій.

Вправа "Малюнки-метаморфози"

Мета: Сприяє зближенню учасників шляхом участі у спільній діяльності.

Час: 15 хвилин Кожному із вас я пропоную намалювати на своєму аркуші якийсь простий і знайомий всім образ і передати його за командою психолога сусіду праворуч. Кожен по черзі додає щось своє до зображеного іншим, передаючи малюнок по колу, поки він не повернеться до свого першого автора і не набуде завершеного вигляду – сюжету, який може значно відрізнятись із задуманого спочатку. Інформаційне повідомлення "Страхи" Хто з нас не знайомий зі страхом, цієї, мабуть, самої згубною для людини емоцією! Кожним в якісь моменти життя опановує страх. Головним чином через те, що людина здатна передбачати або, у всякому разі, він думає, що здатний зазирнути в майбутнє.

Страх - це завжди передбачення страждання, болю... Часто причиною страху є невідомість. Наприклад, реальний страх - йти до зубного лікаря. Так, страшно. Перший раз. Якщо ж ти дізнався точно, що тебе чекає, яка ступінь болю, то страх вже не той. Багато хто погодиться, що часто найсильніше боїшся саме туману невідомість - а що мене чекає там попереду: завтра, через рік, в цій темній підворотті, за дверима в кабінет великого начальника? Існує й інше джерело страху: соціальна індукція.

Буває, що людина не віддає собі точного звіту в тому, чому він боїться, а почуття страху його не покидає. І на запитання: "Чого ж ти боїшся?" нерідко відповідає: "Та хто його знає, чого я боюся". Справа в тому, що страх - це багато в чому соціальна емоція, яка може поширюватись подібно епідемії, заражаючи підчас десятки і сотні тисяч людей. Але трапляється, що людина не здатна тверезо міркувати про свій страх. Хоча в такому міркуванні зазвичай нічого страшного і складного немає. Страх стає всепоглинаючим, нерідко він повністю захоплює владу над людиною. Тут уже мова йде про страх невротичний, про те, що психіатри називають фобії. Фобії досить різні: когось

переслідує страх інфекції, когось - несподіваної смерті, хтось вічно боїться стати об'єктом нападу, насильства і т. д. А як наше фізичне здоров'я реагує на страх! Якщо неможливо захиститися втечею або нападом, то ти опиняєшся у владі гніву, стаєш агресивним, дратівливим.

Коли людина відчуває страх, а отже - гнів і агресію, у нього згоряють Т-лімфоцити (це необхідно для мобілізації енергії), без яких організм відкритий для будь-якої хвороби. Кажуть: твій страх і є твоя хвороба, і це абсолютно вірно. Важливо зрозуміти, що страх - це всього лише продукт вашої уяви. Сміливо погляньте йому в обличчя, розпізнайте його. І тоді виявите, що ви з ним не одне і те ж. Подивіться на ваші страхи, як на кадри з фільму, що швидко миготять і тут же зникають. Те, що Ви бачите, насправді не існує.

Страх прийде і піде, якщо ви самі не будете його наполегливо затримувати. Сьогодні ми спробуємо навчитися позбавлятися власних страхів.

Вправа "Наші емоції: страх"

Мета: вербалізація глибинних переживань та мобілізація життєвих сил учасників для усунення страхів

Час: 15 хвилин

Я пропоную вам заплющити очі й уявити ситуацію, свої відчуття, коли було страшно. Розкажіть про свої почуття: -Я боюся коли... - Мені страшно коли... - Найбільше я боюся...

Діти пригадують ситуації, які з ними трапилися, і розповідають про те, які емоційні негативні відчуття викликали страх, відтворюють особливості мімічної експресії страху. Тепер я хочу запропонувати вам відобразити свій внутрішній страх на папері з допомогою малюнку. Матеріалізовані асоціації емоцій страху зображені у формі образів чи реальних картин ситуацій, пропонуємо знищити будь-яким способом: порвати, спалити, зім'яти. Вправа "Кероване чудовисько"

Мета: позбавлення внутрішніх страхів з допомогою психоскульптури

Час: 20 хвилин Я пропоную вам спробувати себе в ролі скульпторів. Матеріалом для ліплення будите ви. Нехай дитина-скульптор поставить вас у ту

позицію, яку вважає потрібною, надасть вам необхідного виразу, а сама стане єдиним, хто вами управляє, і чийй волі ви підкоряєтесь. Дайте скульптору можливість відчутти всю повноту влади над монстром, виконуючи команди. Потім поміняйтеся ролями. Обговорення: -Що було приємніше: зобразити монстра чи виконувати роль скульптора? 21 - Чи допомогла вам вправа та що ви зараз відчуваєте?

Вправа "Скульптура"

Мета: розвиток уяви та впевненості у власних силах. Час: 15 хвилин
 Форма нашої роботи в даній вправі називається психологічне ліплення. Вам потрібно розбитися на пари. Один – скульптор, другий – скульптура. За моїм завданням скульптор повинен ліпити скульптуру:

- дитину, яка нічого не боїться;
- дитину, яка всім задоволена;
- дитину, яка може виконати важливе, складне завдання;
- дитину, яка повністю щаслива;
- дитину, яка тривожна. Тепер вам потрібно помінятися ролями.

Обговорення: -Що ви відчували, під час проведення вправи? -Що ви відчували в ролі скульптора, а скульптури? -Яку дитину було приємно зображувати, а яку ні? Прощання.

Час: 5 хвилин Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.