

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

КУРСОВА РОБОТА з
Загальної психології

на тему: «Особистісна тривожність та її вплив на навчальну успішність»

Студентки 2 курсу групи Пс:02-21
факультету туризму, бізнесу і
психології
Спеціальності 053 Психологія
Дудки Вікторії Сергіївни
Науковий керівник: доцент
кафедри психології і туризму
Бондаренко О.Ф.

Національна шкала:

Кількість балів: _____ Оцінка
ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

КИЇВ – 2023

РЕЗЮМЕ

Особистісна тривожність та її вплив на навчальну успішність.

У роботі розкрито сутність поняття тривожності, описано її види, джерела та причини виникнення.

Особлива увага приділяється харчуванню про вплив високого рівня тривожності на особистість, зокрема на студента-першокурсника

Зміст присвячено теоретико-емпіричному дослідженню феномену тривожності у юнацькому віці. Крім короткого аналізу чинників та особливостей прояву соціальної тривожності у юнацькому віці, у роботі представлені результати експериментального дослідження впливу тривожності до рівня успішності у юнацькому віці.

Ключові слова: тривожність, фобії, юнацький вік, психологія, причини виникнення тривожності, стадії розвитку тривожності, тривожна ситуація, характеристика тривожної особистості.

RESUME

Personal anxiety and its influence on academic success.

The work reveals the essence of the concept of anxiety, describes its types, sources and causes.

Special attention is paid to nutrition about the influence of a high level of anxiety on the personality, in particular on the first-year student

The content is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of anxiety in youth. In addition to a brief analysis of the factors and features of the manifestation of social anxiety in youth, the paper presents the results of an experimental study of the influence of anxiety on the level of success in youth.

Key words: anxiety, phobias, youth, psychology, causes of anxiety, stages of anxiety development, anxious situation, characteristics of an anxious personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «ТРИВОЖНОСТІ» В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	7
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності	7
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності осіб юнацького віку .	11
1.3. Форми та психологічні детермінанти виникнення тривожності.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	19
2.1. Організація та методика дослідження тривожності осіб юнацького віку	19
2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку	20
2.3. Аналіз та обробка отриманих результатів емпіричного дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	30
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання тривожності осіб юнацького віку	30
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми тривожності осіб юнацького віку.....	30
3.3. Практичні рекомендації студентам-психологам щодо подолання тривожності у осіб юнацького віку	33
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлюється тим, що рівень тривожності в сучасних стресових та екологічно несприятливих зовнішніх умовах стає одним із визначальних факторів у становленні дитині. Багато основних його властивостей і особисті якості формуються у період життя. Від того, як вони будуть закладені, залежить його подальший розвиток. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Тому проблема дитячої тривожності та її своєчасної корекції на ранньому етапі є дуже актуальною.

В наш неспокійний час проблема тривожності стає дедалі актуальнішою. Цьому сприяють кризи у сфері політики та економіки, зростання злочинності та тероризму, проблеми в особистому житті та професійній діяльності. Але, крім цих причин тривожності, існують й інші, менш очевидні, але глибші й більшою мірою, що стосуються кожного з нас. Це – відсутність згоди людини із собою, відсутність психологічно прийнятих орієнтирів і правил виходу з конфліктних ситуацій.

Вирішенню проблем та питань, пов'язаних із вивченням рівнів тривожності, присвячені роботи як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Вперше тривожність була описана Зигмундом Фрейдом у 1925 році. Нині переважає думка, за якою, тривожність, маючи природну основу, складається прижиттєво, внаслідок дії соціальних і особистісних чинників. Особливо актуальною є проблема вивчення станів і рівнів тривожності стосовно навчальної діяльності, де розуміння психічних станів та управління ними в процесі пізнання та спілкування є однією з суттєвих сторін діяльності.

У нашій роботі ми розглядаємо вивчення психічних станів в умовах пізнавальної та навчальної діяльності, для яких властиві стани напруженості та тривожності у осіб юнацького віку.

Метою роботи є вивчення особливостей тривожності осіб юнацького віку, які навчаються у ВНЗ. У зв'язку з цим виділяється низка **завдань**:

- 1) ознайомитися з роботами з проблеми тривожності, що вже є;
- 2) проаналізувати кожен вид тривожності окремо;
- 3) виявити закономірності наявності чи відсутності будь-якого виду тривожності у студентів;
- 4) співвіднести рівень тривожності з успішністю студентів;
- 5) здійснити емпіричне дослідження проявів тривожності у студентської молоді.
- 6) розробити рекомендації щодо подолання тривожності.

Об'єкт дослідження: тривожність.

Предмет дослідження: особливості тривожності у студентів вишів.

Гіпотеза даної роботи полягала в тому, що високий рівень тривожності характерний для людей більш відповідальних, і ми припускаємо, що існує залежність між успішністю студента та рівнем особистісної тривожності, а саме що студенти, які навчаються на «відмінно» мають більш високий рівень особистісної тривожності порівняно з встигаючими посередньо.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літератури.
2. Експеримент.
3. Тестування (методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в обробці Ю.Л. Ханіна, проєктивна методика дослідження особистості «Дім – Дерево – Людина» в інтерпретації Р.Ф. Беляускайте).
4. Опитування (опитувач Тейлора).
5. Анкетування (анкета виявлення успішності студентів ВНЗ).
6. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

База дослідження. В експериментальному дослідженні брали участь 32 особи віком 18 – 20 років, 8 з яких – дівчата, 24 – молоді люди.

Теоретична значимість полягає у подальшій розробці проблеми емоційних станів людини, зокрема питання виявлення особливостей тривожності у молодих людей.

Практична значимість: результати дослідження можуть застосовуватися в курсах вікової психології, практичної діяльності психологів, курсів при підготовці семінарів, при складанні програм для роботи з молодими людьми, які мають високий рівень особистісної тривожності.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (41 найменування), 6 малюнків, 5 таблиць. Загальний обсяг роботи – 41 сторінка, з яких 31 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «ТРИВОЖНОСТІ» В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТА СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності

Тривога відноситься до прояву сфери емоцій людини. Емоційна сфера та почуття відбиваються через переживання реальної дійсності. Емоційну сферу людини в сукупності утворюють переживання різних форм почуттів (емоцій, настроїв, стресів та ін.).

Згідно з даними ВООЗ, тривожним і депресивним розладам у всьому світі схильні близько 300 мільйонів людей. Щороку психічні порушення, найпоширеніші з яких – це депресія та тривожні розлади, вражають понад одну третину населення. За даними експертів ВООЗ, до 2025 року депресія займе друге місце серед причин тимчасової непрацездатності серед неінфекційних захворювань. Крім того, депресія є однією з основних причин самогубств, а щорічно у всьому світі, за даними ВООЗ, від самогубств гине понад 800 тисяч людей [6].

Тривожні та депресивні розлади у міжнародній класифікації діагностуються як невротичні розлади. Згідно з даними служб психіатрії України у період з 2015 по 2022 рік кількість носіїв тривожних розладів зменшилася зі 129,517 тисяч осіб у 2015 році до 99,89 у 2022 році. Наведені статистичні дані вказують на зниження частоти постановки діагнозу, що свідчить про протилежні загальносвітові показники. Даний факт може вказувати на недостатнє виявлення тривожно-депресивних розладів, неповний статистичний облік цієї групи осіб та низьке охоплення їх медичною допомогою.

Існує кілька теорій у вивченні тривоги та тривожності. Найбільш поширеними та розробленими у психології з дослідження тривоги є:

- теорія З. Фрейда;

- теорія А. Адлера;
- теорія К. Хорні;
- теорія Е. Фромма.

Розглянемо їх докладніше.

Основоположником психоаналізу З. Фрейдом стверджується, що кожна людина має кілька вроджених потягів – інстинктів. На думку З. Фрейда, ці інстинкти є умовою, що визначає настрій і поведінку людини. На його думку, біологічні потяги при зіткненні із соціальними заборонами ведуть до виникнення неврозів та тривожності. Це, на думку З. Фрейда, відбувається протягом усього життя індивіда [12].

Новий погляд вивчення цієї проблеми ця тема отримала завдяки А. Адлеру. Відповідно до його теорії в основі неврозів також лежить почуття тривоги, яке виникає внаслідок невдалого соціального досвіду, або індивід через свої індивідуальні особливості не зміг домогтися бажаного.

Недоліком концепції А. Адлера є те, що немає чіткого розмежування між адекватним занепокоєнням, обґрунтованим і неадекватним, тому уявлення про тривожність як специфічний стан, відмінний від інших подібних станів, є дуже невизначеним [1].

Відповідно до теорії К. Хорні головними джерелами тривоги є неправильні людські відносини, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. На його думку, у людини існує низка невротичних потреб, завдяки яким вона прагне позбутися тривоги. А саме:

- схвалення, бажання бути приємним та подобатися іншим;
- влада над іншими;
- соціальний престиж чи визнання;
- незалежність та самозадоволення;
- обмеження себе вузькими рамками життя;
- потреба у партнері, побоювання самотності;
- перевага та недосяжність;
- потреба у коханні та ін.

Але оскільки ці потреби задовольнити неможливо, то й позбутися тривоги повною мірою неможливо [34].

Інший погляд щодо тривожності дотримується Е. Фромм. На його думку, тривожність пов'язана з історичним розвитком людства, а саме з переходом від класової структури та способом виробництва до капіталізму, тобто Фромм у межах цієї теорії вводить поняття «природні соціальні зв'язки», під якими він має на увазі зв'язок індивіда зі світом первинними зв'язками, що були у первісному суспільстві. З переходом людства до капіталізму ці первинні зв'язки розриваються, з'являється вільний індивід, який відірваний від природи, від людей, що в кінцевому рахунку веде до переживання глибокого почуття невпевненості, безсилля, сумнівів, самотності і тривоги [23].

Отже, виявлені теорії тривожності мають право на існування. Їхня сутність різною мірою щодо поняття «тривожність» може бути застосована і до групи студентства.

Задля більш повної інформації про тривожності необхідно дати чітке визначення даному явищу.

Айзенк Х. вважав, що першопричиною розвитку тривоги є взаємини дитини з соціумом, і насамперед із батьками. Основним джерелом передачі тривоги Айзенк Х. вважав емпатію [2].

Н. Кудрявцева вважає, що поняття «страх» і «тривога» мають загальний компонент, яким є почуття занепокоєння, спричинене будь-якою небезпекою, і навіть відсутністю відчуття безпеки [15].

Халік О.О. стверджує, що основою зародження тривоги є деякі ситуації, які лежать нижче рівня свідомості людини і у разі загрози йде реакція підсвідомості. Вона може виражатися у вигляді вегетативних реакцій (серцебиття, підвищення артеріального тиску тощо) [30].

К. Ізград визначає тривожність як комплексний емоційний стан, що виникає зі сполучення та поєднання таких фундаментальних емоцій, як гнів, страх, образа, інтерес, збудження [10].

Ч. Спілбергер вважає, що поняття «тривога» має смислову відмінність, завдяки якій багато дослідників використовують її у кількох значеннях, які, попри взаємозв'язок, у понятійному відношенні зовсім різні. Це відноситься до тривожності як властивості особистості та психічного стану.

У першому випадку тривожність як властивість особистості як риса характеризується відносно сформованою схильністю людини до сприйняття загрози своєму «Я» у різноманітних ситуаціях та реагування на них зростанням стану тривоги.

У другому випадку дана категорія використовується для пояснення неприємних емоційних станів, які виявляються у вигляді суб'єктивних відчуттів напруги, очікування розвитку подій несприятливим шляхом. Даний стан виникає у ситуації загрози, невизначеності чи небезпеки (очікування агресивної реакції чи негативної оцінки, загрози своєму престижу, самоповазі чи сприйняття негативного ставлення до себе) та частіше спричинене неусвідомлюваністю джерела небезпеки [42].

Тривога та тривожність у психологічній науці часто розглядаються в аспекті стресу. У сучасній науці цей термін використовується для позначення наступних понять:

- 1) сильно несприятливого, що негативно впливає на організм людини;
- 2) сильної як сприятливої, і несприятливої відповіді для організму різноманітної реакції;
- 3) неспецифічні елементи (риси) психологічних та фізіологічних реакцій організму, які виникають від впливу надмірних для нього впливів та викликають інтенсивну адаптивну активність;
- 4) неспецифічні елементи (риси) психологічних та фізіологічних реакцій організму, які виникають при будь-яких реакціях організму [34].

У різних ситуаціях тривожність проявляється по-різному. За одних обставин люди поведуться тривожно скрізь і завжди, за інших виявляють свою тривожність періодично, виходячи з ситуації, що складається.

Ситуативно-стійку тривожність називають, як правило, особистісною та пов'язують її з відповідною особистісною рисою, яка є у людини («особистісною тривожністю»). Це відноситься до стійкої індивідуальної особистісної характеристики суб'єкта, яка відображає його схильність до тривожності та наявність у нього особливостей, що виявляються у сприйнятті досить широкого «віяла» різних ситуацій, як загрозливих з подальшою певною реакцією на цей вплив.

Ситуативно-мінливу тривожність називають ситуативною, а особливості особистості, що виявляє подібну тривожність, називають «ситуативна тривожність». Подібний стан протікає на тлі емоцій, що суб'єктивно переживаються: занепокоєння, напруги, нервозності, спантеличеності. Даний стан є емоційною реакцією на ситуацію стресу і може протікати з різним ступенем динамічності та інтенсивності у часі [24].

При розгляді тривожності необхідно враховувати причини, що викликають цей стан. Одні люди виявляють занепокоєння, тривогу з різних випадків, вони якби завжди налаштовані на такий стан, а інші люди його переживають тільки щодо певних об'єктів або в певних ситуаціях.

Таким чином, тривожність – це психічний стан, який може бути викликаний ймовірними або можливими неприємностями, раптовістю, зміною звичної обстановки та діяльності, затримкою бажаного та приємного і яке виражається в переживаннях, що мають специфічний характер (хвилювання, побоювання, порушення спокою та ін.) [9].

Проведений аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок у тому, що тривожність може бути як окремим чинником, так проявом інших чинників, наприклад емоційної нестійкості чи депресії.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності осіб юнацького віку

Актуальність вивчення проблеми тривожності у людини як психічного стану обумовлена важливістю ефективного психологічно безпечного виховання у сучасних навчальних закладах, і навіть психологічно безпечного виховання у них. Страх має зв'язок з історичним періодом життя, що відбивається у змісті страхів, характері «вікових сплесків» страху, частоті поширеності та інтенсивності переживання страху. Підвищена тривожність заважає спілкуванню та навчальній діяльності людини та сприяє розвитку неврозів. Проблема полягає у напрузі у навколишньому середовищі, підвищенні тривожності, але немає механізмів регуляції емоційного стану та опору рівню тривоги [20].

Юнаки та юнки, які відчувають високу тривогу, мають недостатню самооцінку, не довіряють собі та своїм здібностям і не завжди здатні встановити контакт з однолітками та дорослими у своєму оточенні.

Існує низка ситуацій, які є джерелом тривоги у цьому віці:

1. Ситуації, пов'язані з навчальним закладом, спілкуванням з викладачами;
2. Ситуації, які показують як робити це самостійно;
3. Ситуація спілкування з дорослими та однолітками;
4. Задоволення своєю зовнішністю;
5. Потреба у професійному та особистому самовизначенні.

Використовуючи термін «тривога», більшість людей навіть не замислюються над тим, що він насправді означає. Дуже багато молодих людей, якщо їх запитують, що вони відчували, коли перебували в стані страху, скажуть, що це було занепокоєння, хвилювання, страх і, можливо, навіть тремтіння. Всі ці описи свідчать, що феноменологія страху заснована на досвіді страху. Він, як і будь-яка основна емоція, може змінюватись за своєю інтенсивністю, а в страху він може бути виражений слабо, помірно чи сильно.

Переживання страху призводить до почуттів ізоляції та самотності, а деякі люди включають емоційний шаблон страху та почуття смутку. Не виключено, що в деяких випадках сум сам може визначати образ страху, але

частіше її роль в емоційному патерні страху обумовлена її взаємодією з емоціями в страху.

Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, розсіяності та нездатності контролювати ситуацію [27].

Дуже тривожні молоді люди характеризуються низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, високим психоемоційним стресом та низьким суб'єктивним контролем.

Студенти два місяці на рік пік тривожності пов'язували з іспитами – зимовими та весняними іспитами. Іспити – це свого роду критичний момент у освітній діяльності, у підведенні підсумків навчальної праці за семестр. Вони слугують певним стимулом збільшення обсягу, тривалості, інтенсивності освітньої діяльності та мобілізації всіх сил організму. За цей час, за середньої тривалості самостійного тренування 8-9 годин на добу, інтенсивність виховної роботи збільшується на 86-100%. Усе це відбувається у зв'язку із змінами у житті студентів. Багато хто з них відчуває негативні емоції, невпевненість у собі, надмірне хвилювання і страх у цей період. Під час іспитів, під впливом інтенсивної розумової діяльності, за умов значних змін життєвих процесів, відсутності фізичних відносин як засобу емоційного розслаблення, відпочинку, психічні та фізичні показники протягом усього періоду обстеження неухильно знижуються.

На психологічному рівні страх студентів сприймається як напруга, занепокоєння, нервозність і переживається як почуття невпевненості, безпорадності, безсилля, самотності, невдачі, що насувається, і нездатності приймати рішення [4].

Отже, юність – період життя після підлітковості до дорослості (вікові межі умовні - від 15-16 до 21-25 років). Це час, коли людина може перейти від невпевненого, непослідовного підлітка, який стверджує, що є дорослим до реального дорослого життя.

Рівень тривожності найбільш активний у навчальній діяльності студентів і складається з кількох компонентів:

- оцінки, які студент отримує на іспитах під час сесії;
- дослідницька робота (написання есе, курсових робіт та проектів, тез);
- участь у студентських лабораторіях;
- участь у наукових та практичних конференціях;
- участь в університетських, районних та міських заходах та змаганнях, олімпіадах тощо.

Ситуаційна тривожність в одного й того першокурсника буває різною в різні моменти часу. Оскільки вимір реактивної тривожності – це своєрідна одномоментна «фотографія» емоційного стану індивідуума, рівень реактивної тривожності змінюється з часом, залежно від цього, наскільки юнак розцінює своє оточення як небезпечне чи загрозливе.

Другий вид тривожності постає як особистісна властивість (синоніми: особистісна тривожність, характерологічна тривожність). Перша характеризує відносно стійку властивість особистості «схильність тривожитися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні чи загрозливі і реагувати ними станом тривоги (тобто підвищенням реактивної тривожності). Іншими словами, чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вища ймовірність, що людина в загрозливій (або тій, що здається загрозливою) ситуації відчуватиме тривогу, і що ця тривога буде відносно сильнішою [7].

Спілкування тривожного першокурсника стає вибіркоким, емоційно нерівним і, зазвичай, обмежується вузьким колом уподобань. Важко контактувати з незнайомими людьми, важко розпочати розмову, легко виникає замішання і гальмування при раптових питаннях. Особливо це помітно при поставленні питань, коли неможливо відразу відповісти, зібратися з думками та сказати найголовніше. Однак тривога, на відміну від страху, не завжди негативно сприймається почуття, тому що вона можлива і у вигляді радісного хвилювання, що хвилює очікування.

Таким чином, почуття занепокоєння залежно від психічної структури особистості першокурсника, його життєвого досвіду, взаємин із оточуючими може набути значення страху. Першокурсник, який перебуває у стані

несвідомого, невизначеного занепокоєння, відчуває тривогу, а першокурсник, побоюючись певних об'єктів чи думок, відчуває страх [32].

Для сучасного першокурсника стресовою ситуацією може стати все те, що є звичайним життям для дорослого. У практиці роботи психологів досить багато випадків, коли погіршення психічного та фізичного здоров'я першокурсника пов'язано тільки з тим, що зміна способу життя та зростаючі навантаження говорять про те, що поріг стресогенності обстановки вищий за вікову норму.

У період навчання у ВНЗ у першокурсника найчастіше народжуються неадекватні асоціації, зв'язки між чином, словом та його власним станом. Це сприяє розвитку тривожних емоційних станів. І все те, що відбувається у спілкуванні педагога та першокурсника впливає на ставлення до емоційного здоров'я. Інший, не менш важливий аспект проблеми розвитку тривожності першокурсників пов'язаний із зміною ролі окремих дорослих у формуванні особистості та самосвідомості першокурсника при навчанні у ВНЗ та спілкуванні поза ним (у сім'ї, групі однолітків). Досвід психологів підтверджує раніше встановлену у дослідженнях закономірність: для студентів статус викладача наближений до статусу батька, а нерідко перевищує його. Для першокурсника такий викладач перетворюється на ранг дорослого, з яким необхідно спілкуватися на рівних [33].

У юнацькому віці відбувається докорінна перебудова емоційної сфери, що сполучені з внутрішньої логікою психічного розвитку та пов'язані зі становленням мислення. Вона зачіпає практично всі сфери взаємин першокурсника з оточуючими та веде до формування якісно нових переживань, з новими адаптивними можливостями.

Таким чином, юнацький вік як кризовий період у розвитку особистості першокурсника є більш сенситивним до підвищення рівня тривожності..

1.3. **Форми та психологічні детермінанти виникнення тривожності**

Висока тривожність особистості, таким чином, проявляється у частих та інтенсивних переживаннях стану тривоги та у тенденції оцінювати багато ситуацій як загрозові, включаючи об'єктивно безпечні ситуації.

Існує також думка про те, що у високотривожних особистостей на сполох викликають саме ті життєві ситуації, які ця особистість сприймає як такі, що несуть загрозу його престижу, самооцінці, самоповазі, тобто. деякі автори пов'язують тривожність над будь-якими, лише з соціальними потребами суб'єкта.

У зарубіжній літературі, за Ч. Спілбергером, прийнято розрізняти ситуативну і особистісну тривожність (тривожність-стан і тривожність-властивість), що відбилося й у вітчизняній літературі. Однак, мабуть, для вітчизняної науки таке розмежування не актуальне, оскільки якщо в англійській мові і тривога, і тривожність позначаються одним і тим же терміном «anxiety», то в українській мові ситуативна тривожність, або тривожність – стан позначається терміном «тривога». Інакше кажучи, у тому, що у зарубіжній літературі мається на увазі під термінами «ситуативна і особистісна тривожність», у вітчизняній літературі існують терміни «тривога» і «тривожність» [41].

Розрізняють приватну (специфічну) та загальну тривожність особистості. Під приватною тривожністю розуміється стійка тривожність у сфері (особистісна, шкільна, тестова тощо), що є постійним реагуванням станом тривоги лише на певні ситуації. Під загальною тривожністю розуміється тривожність, пов'язана лише з певними категоріями ситуацій, а змінює свої об'єкти залежно від зміни їхньої значущості людини.

Виділяють також адекватну (конструктивну) та неадекватну (невротичну) тривожність. Якщо адекватна тривожність розуміється як реакція на значущі цінності особистості, пропорційна реальній загрозі, не

пов'язана з невротичними захисними механізмами, і припиняє діяти при припиненні впливу негативного фактора, то неадекватна тривожність – це пов'язане з внутрішніми конфліктами переживання тривоги, до обмежень активності та свідомості [40].

Високий рівень тривожності є ознакою неблагополуччя особистості, можливо, провісником неврозу чи його симптомом, і навіть може бути пов'язані з найрізноманітнішими психологічними розладами. Високий рівень тривожності, зазвичай, пов'язаний з соціально-психологічної дезадаптацією особистості, тобто. з недостатнім пристосуванням суб'єкта до умов життєдіяльності у суспільстві. У свою чергу, висока тривожність несприятливо впливає на розвиток особистості.

У літературі наводяться численні дані про взаємозв'язок тривожності з іншими психічними властивостями особистості. Результати різних досліджень свідчать, що висока тривожність найбільш тісно пов'язана з особливостями самооцінки і міжособистісних відносин. Вони характеризуються невпевненістю в собі, завищеною чи заниженою самооцінкою, високим та нестійким рівнем домагань; постійно стурбовані думкою оточуючих про себе, відчувають страх негативної оцінки з боку і переконані у негативному відношенні. У відносинах з оточуючими високотривожним суб'єктам властиві підозрілість, сором'язливість, нерішучість, боязкість, покірність або, навпаки, негативізм, схильність до домінування, грубість як захисні реакції [25].

Для особистостей із високим рівнем тривожності характерні також дисфункції когнітивної та емоційної сфери. Вони мають особливу виборчу тенденцію, що сприяє сприйняттю стимулів, що містять загрозу, що призводить до розвитку дезадаптивного мислення; характеризуються емоційною неврівноваженістю та агресивністю, постійно відчувають почуття ворожості навколишнього світу.

На етапі розвитку науки причини формування тривожності вивчені недостатньо. Відомо, що загалом тривожність формується і під впливом

вроджених, природних факторів, і під впливом соціальних та особистісних факторів, що діють протягом життя [37].

До біологічних факторів формування тривожності належать особливості нервової системи.

Соціальні чинники розвитку тривожності ділять на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх факторів відносять сімейне виховання, шкільну успішність, взаємини з вчителями та взаємини з однолітками; до внутрішніх – внутрішньоособистісний конфлікт та негативний емоційний досвід [13].

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація та методика дослідження тривожності осіб юнацького віку

Метою експериментального дослідження є виявлення залежності між показником рівня тривожності та успішності студентів ВНЗ. У зв'язку з цим ми виділили низку завдань:

- 1) підібрати методики виявлення рівня тривожності у студентів ВНЗ;
- 2) скласти анкету для виявлення рівня успішності у студентів та провести опитування;
- 3) провести експериментальне дослідження щодо виявлення рівня тривожності у студентів ВНЗ;
- 4) виявити залежність між показниками рівня тривожності та успішністю у студентів ВНЗ.

База дослідження. Експериментальне дослідження проводилось на базі Харківського авіаційного університету.

Вибірка. В експериментальному дослідженні взяло участь 32 особи віком від 18 до 20 років, з яких 8 – дівчата, 24 – юнаки.

Методи. Для досягнення поставлених завдань ми використали такі методи: експеримент, тестування, опитування, анкетування, кількісний та якісний аналіз результатів. Виходячи із встановлених нами мети та завдань експериментального дослідження, ми підібрали такі методики для дослідження рівня тривожності студентів:

- методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера в обробці Ю.Л. Ханіна;
- опитувальник Ж. Тейлора;
- анкета для виявлення успішності студентів ВНЗ.

2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку

Щоб адекватно та якісно діагностувати тривожність, потрібно знати та враховувати такі суттєві моменти.

У сучасній психології тривога сприймається як психічний стан, а тривожність – як психічна властивість, детерміноване генетично, онтогенетично чи ситуаційно. Тривога як стійка особистісна риса формується лише у підлітковому віці. До цього вона є функцією тривоги.

Тривожність який завжди слід розглядати як спочатку негативну рису особистості; вона є сигналом неадекватності структури діяльності суб'єкта стосовно ситуації. Для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості [22].

І тривога як психічний стан, і тривожність як психічна властивість чинять неоднозначний вплив на ефективність діяльності. Тривога до певного моменту може стимулювати діяльність, надавати мобілізуючий ефект, але, подолавши рубіж «зони оптимального функціонування» особистості, досягнувши своєї інтенсивності, починає робити дезорганізуючий ефект. Дезорганізуючий ефект має тільки інтенсивна тривога.

Тривога і тривожність можуть виконувати мобілізуючу роль, що з підвищенням ефективності діяльності, починаючи з підліткового віку. На діяльність дошкільнят і молодших школярів вона лише дезорганізує вплив, знижуючи її продуктивність.

Тривога і тривожність, які завжди усвідомлюються людиною і можуть регулювати її поведінку на неусвідомлюваному рівні. Простежити прояв тривожності у поведінці людини буває досить складно, оскільки вона може маскуватися під поведінкові прояви інших проблем [31].

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор призначена для виміру проявів тривожності. Оpubліковано Дж. Тейлор у 1953 р.

Ця шкала складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні». Твердження відбиралися із набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги». Тестування продовжується 15-30 хв.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Опитувальник для визначення тривоги/тривожності (State – Trait Anxiety Inventory – STAI). Розроблено Ч. Спілбергером та його співробітниками (1983-85гг.). Концепція, що лежить в основі діагностичної методики, полягає в тому, що існує тривога як психічний стан і тривожність як риса особистості.

Опитувальник складається з 20 коротких тверджень, випробуваний повинен оцінити свій стан за 4-ступінчастою шкалою: майже ніколи, іноді, часто, майже завжди. В інструкції пропонується зробити це на даний момент, для діагностики тривоги, і стосовно свого звичайного стану для діагностики тривожності як стійкої схильності до тривоги.

При розробці опитувальника було встановлено, що індивіди з високою особистісною тривожністю набагато частіше відчувають стан тривоги, реагую на широкий спектр ситуацій. Російською мовою шкала адаптована Ю.Л. Ханіним.

Шкала Спілбергера - Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, що характеризують реактивну тривожність (опитувальник А), і ще 20 питань, що характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б). Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно чи обидва разом. Опитування може проводитися індивідуально або у групах, без обмеження часу [31].

Для зниження ймовірності утворення установки на позитивні або негативні питання до кожного з опитувальників включено приблизно однакову кількість суджень, що характеризують високий і низький рівень тривожності.

Випробуваному пропонується відповісти на запитання, вказавши, як він почувається в даний момент (реактивна тривожність, питання 1-20) і як він почувається зазвичай (особистісна тривожність, питання 21-40).

2.3. Аналіз та обробка отриманих результатів емпіричного дослідження

Нижче буде представлено результати вивчення тривожності у студентів ВНЗ за різними методиками.

Таблиця 2.1

Результати вивчення тривожності за методикою Спілбергера – Ханіна (у балах)

№	Стать	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
		Слабка	Помірна	Висока	Слабка	Помірна	Висока
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Жіноча	21				44	
2.	Жіноча		34				47
3.	Жіноча	18				44	
4.	Жіноча		39				53
5.	Жіноча	27				33	
6.	Жіноча	30					51
7.	Жіноча		33				65
8.	Жіноча	25				43	
9.	Чоловіча	21			28		
10.	Чоловіча			52		40	
11.	Чоловіча	24				40	
12.	Чоловіча	25					48
13.	Чоловіча	13				37	
14.	Чоловіча	16				36	
15.	Чоловіча	22				35	
16.	Чоловіча	14				31	
17.	Чоловіча	16				43	
18.	Чоловіча	13				42	
19.	Чоловіча	20				38	
20.	Чоловіча		40				46
21.	Чоловіча		35				54

22.	Чоловіча		42				53
23.	Чоловіча	22				44	
24.	Чоловіча		34			36	
25.	Чоловіча	18				42	
26.	Чоловіча	16				32	
27.	Чоловіча	26				42	
28.	Чоловіча	14					46
29.	Чоловіча	18				32	
30.	Чоловіча		39				47
31.	Чоловіча			46			62
32.	Чоловіча		35			39	

За наслідками дослідження за методикою Спілбергера – Ханіна нами було виявлено:

— зі слабкою особистісною тривожністю – 3% випробуваних (1 людина);

— з помірною особистісною тривожністю – 62,5% випробуваних (20 осіб);

— з високою особистісною тривожністю – 34,5% випробуваних (11 осіб).

— зі слабкою ситуативною тривожністю – 65,6% випробуваних (21 особа);

— з помірною ситуативною тривожністю – 28,1% випробуваних (9 осіб);

— з високою ситуативною тривожністю – 6,3% випробуваних (2 особи).

Результати вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності у студентів ВНЗ за методикою Спілбергера – Ханіна представлені на діаграмах 2.1 та 2.2 відповідно.

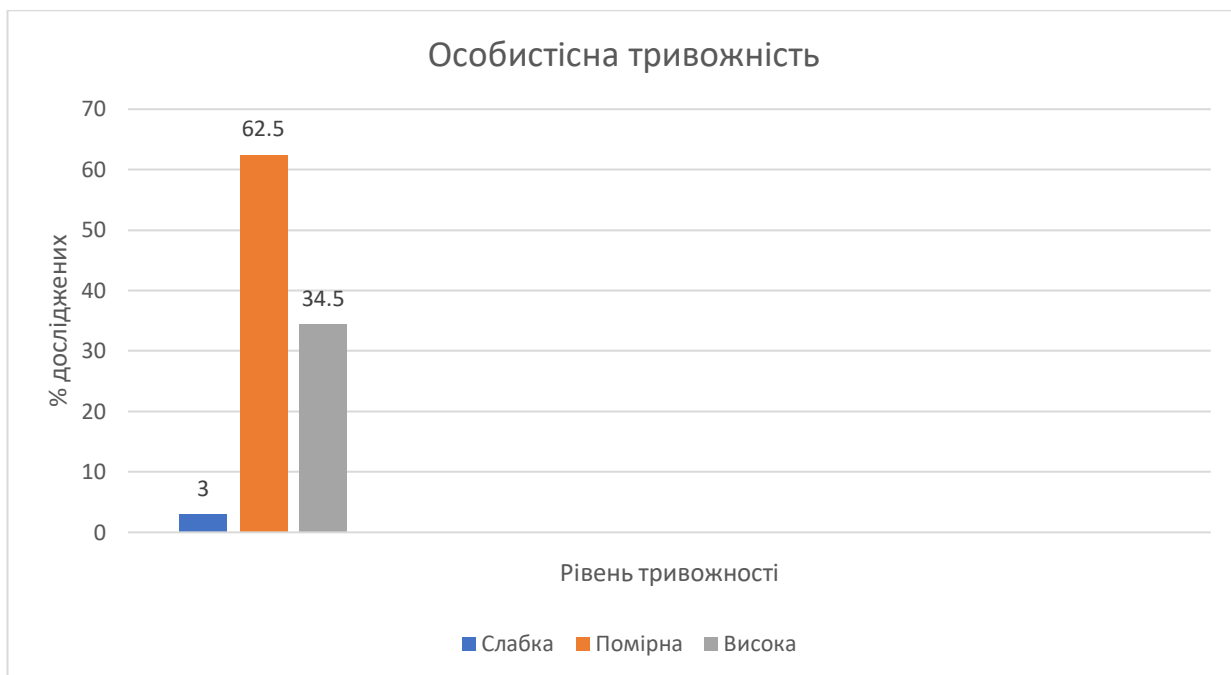


Рис.2.1. Рівень особистісної тривожності у студентів ВНЗ за методикою Спілберга-Ханіна

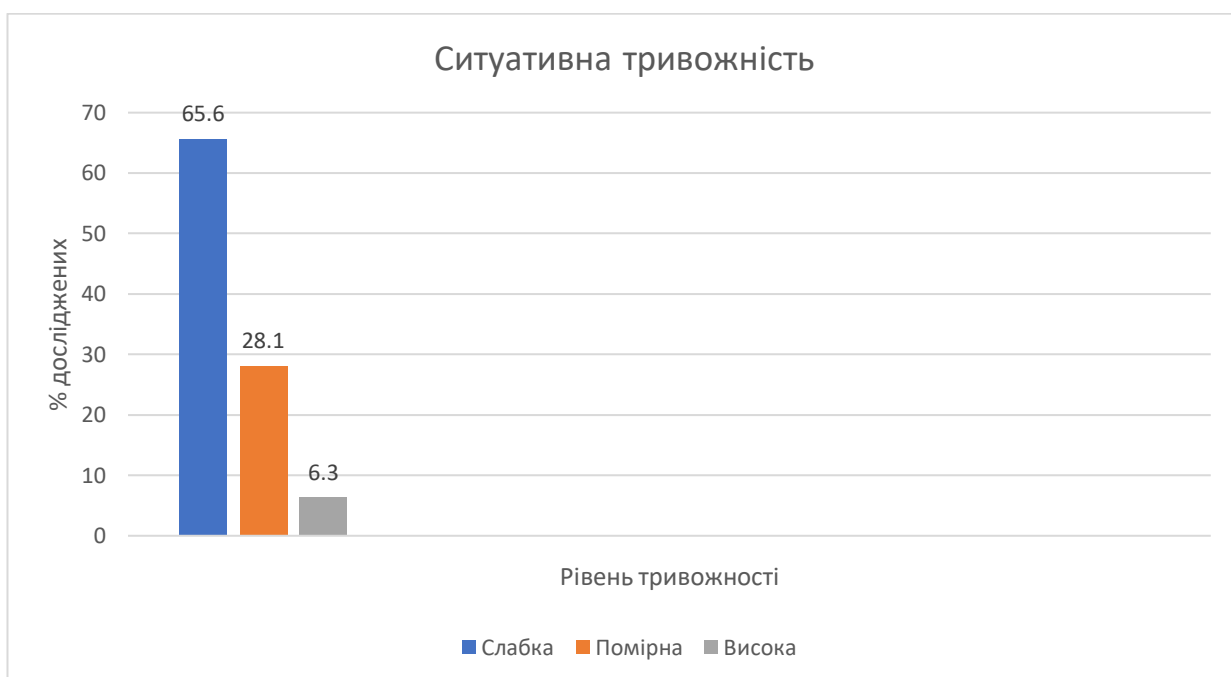


Рис.2.2 Рівень ситуативної тривожності у студентів ВНЗ за методикою Спілберга-Ханіна

Нижче будуть представлені результати вивчення рівня тривожності у студентів ВНЗ за опитувальником Тейлора.

**Результати вивчення рівня тривожності у студентів за
опитувальником Тейлора (у балах)**

№	Стать	Рівень тривожності				
		низький	середній з тенденцією до низького	середній з тенденцією до високого	високий	дуже високий
1.	Жіноча			17		
2.	Жіноча			23		
3.	Жіноча			15		
4.	Жіноча				28	
5.	Жіноча			18		
6.	Жіноча				29	
7.	Жіноча				31	
8.	Жіноча			16		
9.	Чоловіча		13			
10.	Чоловіча			15		
11.	Чоловіча		10			
12.	Чоловіча			17		
13.	Чоловіча		12			
14.	Чоловіча			17		
15.	Чоловіча			17		
16.	Чоловіча			22		
17.	Чоловіча		9			
18.	Чоловіча			15		
19.	Чоловіча		7			
20.	Чоловіча			16		
21.	Чоловіча			23		
22.	Чоловіча				27	
23.	Чоловіча			17		
24.	Чоловіча			16		
25.	Чоловіча			23		
26.	Чоловіча			15		
27.	Чоловіча			18		
28.	Чоловіча				29	
29.	Чоловіча			17		
30.	Чоловіча				32	
31.	Чоловіча				27	
32.	Чоловіча			23		

За результатами дослідження з опитувальника Тейлора нами було виявлено:

- з низьким рівнем тривожності – 0% випробуваних (жодної людини);
- із середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького – 15,6% випробуваних (5 осіб);
- із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого – 62,5% досліджуваних (20 осіб);
- з високим рівнем тривожності – 21,9% випробуваних (7 осіб);
- з дуже високим рівнем тривожності – 0% випробуваних (жодної людини).

Ці результати графічно представлені у діаграмі 2.3.

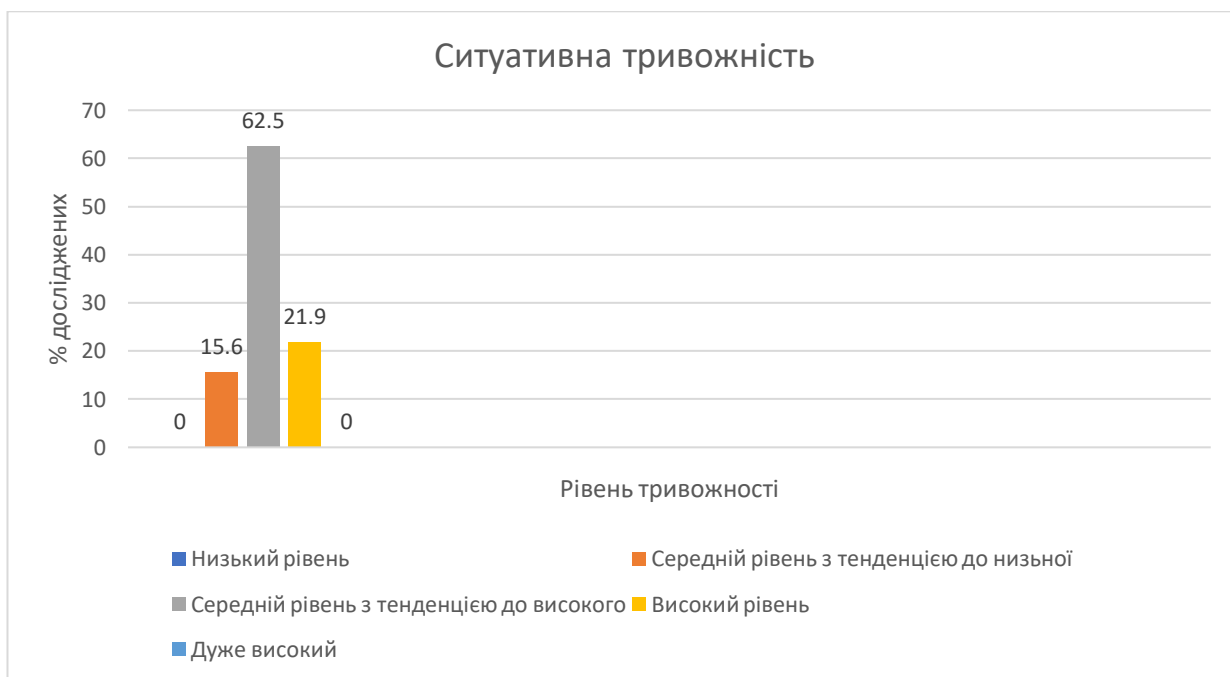


Рис. 2.3. Рівень тривожності у студентів ВНЗ за опитувальником Тейлора

За результатами проведеного опитування виявлення успішності студентів старших курсів ВНЗ нами було виявлено, що з 32 осіб, які брали участь у нашому дослідженні, навчаються на «відмінно» 28% піддослідних (9

осіб); просто встигають з предметів, але не відмінники – 72% піддослідних (23 людини).

Для графічного зображення цих результатів ми склали діаграму 4.



Рис. 2.4. Результати опитування на успішність

Співвідношення рівнів тривожності студентів, які навчаються на «відмінно» та студентів, які просто встигають з предметів, за тестом Спілбергера – Ханіна, опитувальнику Тейлора представлено у діаграмі 2.5 та 2.6 відповідно.

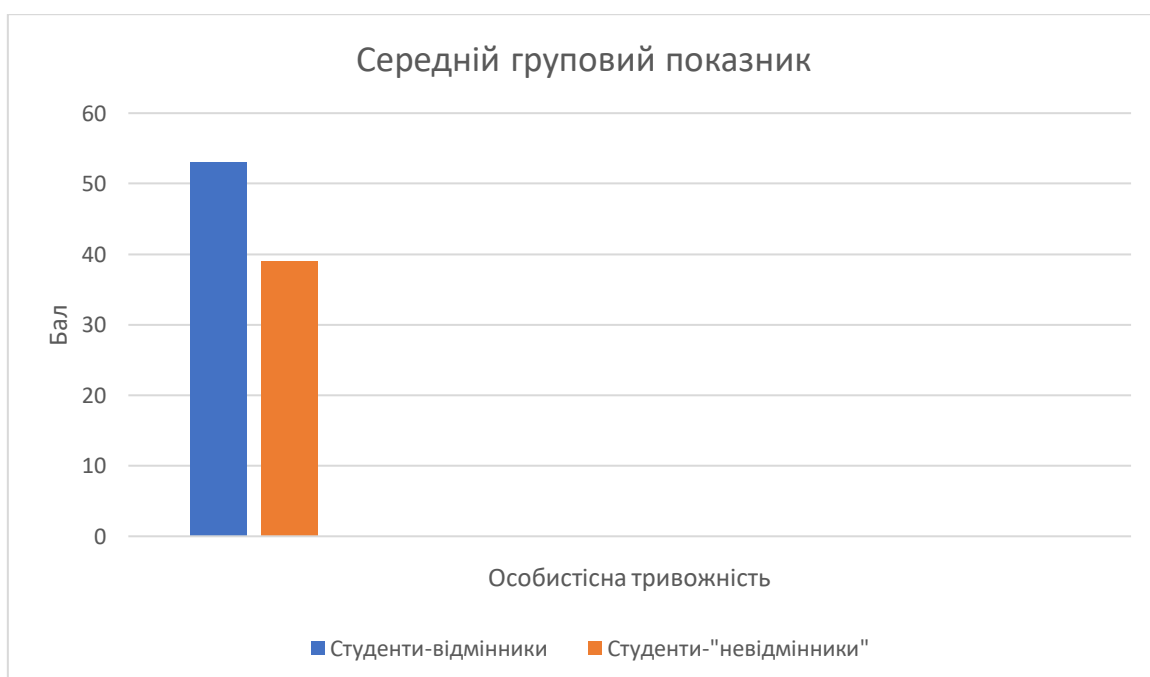


Рис. 2.5. Середній груповий показник по рівню особистісної тривожності у відмінників та «не відмінників» за методикою Спілберга-Ханіна

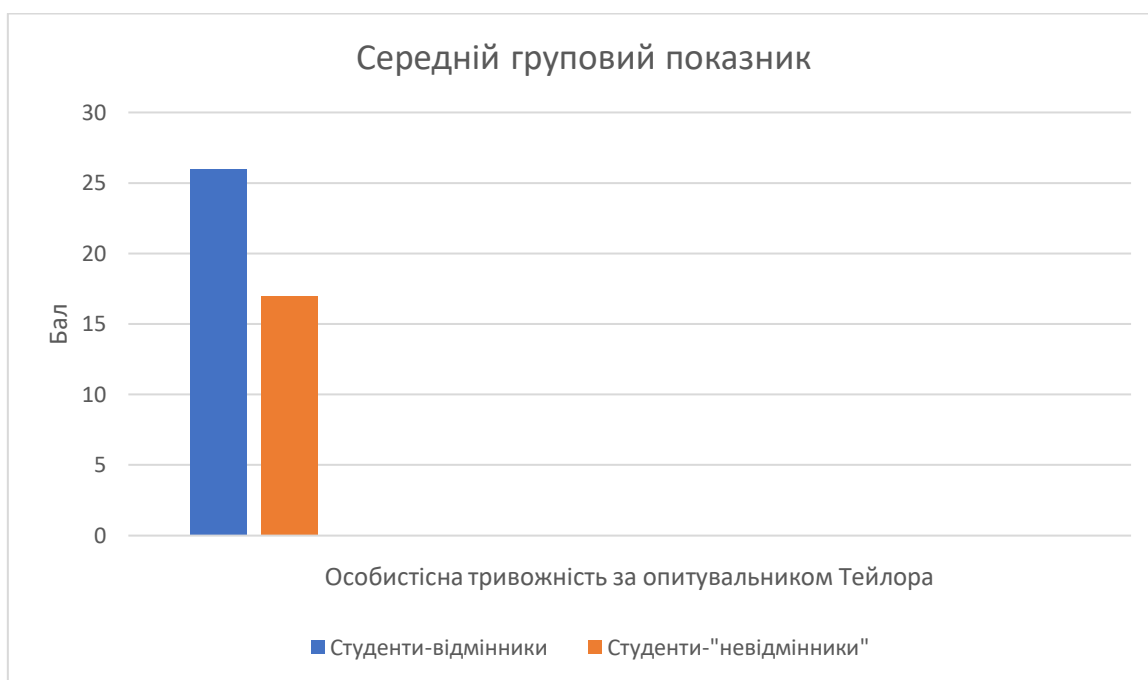


Рис.2.6. Середній груповий показник по рівню особистісної тривожності у відмінників та «не відмінників» за опитувальником Тейлора

Для виявлення залежності рівня тривожності від успішності студентів ми використали кореляційний аналіз Спірмена, який дозволив виділити внутрішній взаємозв'язок між успішністю та рівнем особистісної та ситуативної тривожності.

При інтерпретації результатів експериментального дослідження ми виявили такі показники:

1. З 32 осіб, які брали участь у нашому дослідженні, – 28% (9 осіб) – відмінники, 72% (23 особи) – «невідмінники».

2. За методикою Спілберга - Ханіна високий рівень особистісної тривожності виявлено у 34,4% випробуваних (11 осіб); серед них усі 9 осіб, які навчаються на «відмінно».

3. Високий рівень ситуативної тривожності за методикою Спілберга - Ханіна показують 6% випробуваних (2 особи).

4. За опитувальником Тейлора виявлено 62,5% піддослідних (20 осіб) із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого; 22% випробуваних (7 осіб) із високим рівнем тривожності. Зі студентів, які навчаються на «відмінно», 77,8% (7 осіб) мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, 22,2% (2 особи) – середній рівень тривожності з тенденцією до низького.

5. З цих даних ми можемо зробити висновок про тенденцію до високого рівня тривожності у студентів, які навчаються на «відмінно».

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання тривожності осіб юнацького віку

У даному дослідженні нашу увагу було звернено на виявлення високих показників тривожності, як одного з найпоширеніших станів. Крім того, висока тривога значно знижує якість життя і є основою для розвитку низки супутніх захворювань, таких як депресія, розлади, пов'язані із вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин, панічного розладу, інших фобічних розладів тощо.

Базою цього дослідження був Харківський авіаційний університет.

Отже, у вибірці студентів високий рівень особистісної тривожності переважає середній і низький.

Виходячи з результатів дослідження, були виділені експериментальна (16 осіб) та контрольна (16 осіб) групи дослідження. До кожної групи входила рівна кількість юнаків і дівчат. До цих груп входили студенти, у яких були виявлені високі показники тривожності, які дали свою згоду на участь в експерименті.

Найбільш ефективним напрямом психологічної корекції тривожності вважається когнітивно-поведінкова психотерапія. Тому цей напрямок був обраний як основний для складання психологічного тренінгу для роботи з тривожністю студентів.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми тривожності осіб юнацького віку

Основною метою психологічної корекції є зниження тривожності у студентів.

Виходячи з мети були поставлені такі завдання:

1. Забезпечити розуміння можливості подолання тривожності у вигляді розвитку когнітивних і поведінкових навичок.
2. Навчити студентів виявляти дисфункціональні думки, спростовувати їх та замінювати на функціональні, реалістичні.
3. Навчити стратегії вирішення проблем та прийняття усвідомлених рішень.
4. Навчити студентів впоратися з раніше турбуючими ситуаціями.

Формат групи: 16 учасників. Заняття проводились у груповому форматі двічі на тиждень (10 зустрічей) із використанням програми для організації відеоконференцій Zoom. Кожна зустріч тривала 90 хвилин без перерви.

Після закінчення психокорекційної роботи було проведено повторну діагностику тривожності в експериментальній та в контрольних групах, потім було проведено порівняння отриманих показників.

Результати повторної діагностики, отримані за допомогою методики Спілбергера-Ханіна в експериментальній та контрольній групах, представлені у таблиці 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Результати повторної діагностики ситуативної тривожності

Рівень тривожності	Експериментальна група		Контрольна група	
	n	%	n	%
Низький рівень	4	25%	0	0%
Помірний рівень	8	50%	6	37,5%
Високий рівень	4	25%	10	62,5%

Представлені результати дозволяють побачити, що більшість учасників експериментальної групи перебувають у діапазоні, який відповідає помірному рівню ситуативної тривожності (50%), тоді як більшість учасників контрольної групи діагностують високий рівень ситуативної тривожності (62,5%). Помірний рівень тривожності є нормативним та отримані результати

дозволяють зробити висновок про ефективність програми, яка була спрямована на зниження показників тривожності.

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики особистісної тривожності

Рівень тривожності	Експериментальна група		Контрольна група	
	n	%	n	%
Низький рівень	0	0%	0	0%
Помірний рівень	8	50,0%	7	43,75%
Високий рівень	8	50,0%	9	56,25%

Подані дані дозволяють побачити, що у половини випробовуваних ЕГ діагностується помірний рівень особистісної тривожності, тоді як у учасників КГ він виявлений лише у 43,75%. У 56,25% піддослідних контрольної групи діагностовано високий показник особистісної тривожності.

У другій половині учасників ЕГ рівень особистісної тривожності залишається високим. Це може пояснюватися тим, що особистісна тривожність складніше піддається корекції та потребує більш тривалої роботи.

Розглянемо результати, отримані на контрольному етапі експерименту з допомогою методики Дж. Тейлор. Дані представлені у таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Результати повторної діагностики тривожності за методикою Дж. Тейлор

Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
	N	%	N	%
Дуже високий	0	0%	0	0%
Високий	2	12,5%	6	37,5%
Середній із тенденціями до високого	4	25%	6	37,5%
Середній із тенденціями до низького	10	62,5%	4	25%
Низький	0	0%	0	0%

Отже, бачимо, що дані, отримані експериментальної груп від результатів контрольної. Так, у більшості учасників ЕГ був діагностований середній із тенденцією до низького рівня тривожності (62,5%), тоді як у КГ найчастіше діагностувалися середній із тенденцією до високого (37,5%) та високий (37,5%) рівні тривожності.

Враховуючи те, що учасники обох груп перебували в рівних умовах навчання, можна зробити висновок про те, що на сприятливу зміну показників експериментальної групи вплинула психокорекційна програма тривожності. Таким чином, розроблена програма психотерапевтичної корекції соціальної тривожності у студентів показала свою ефективність.

3.3. Практичні рекомендації студентам-психологам щодо подолання тривожності у осіб юнацького віку

Тривожність – це негативний емоційний стан, це схильність людини до переживання тривоги. Під час тривоги людина відчуває напруження, занепокоєння, з'являються похмурі передчуття. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Як виявляється тривожність:

- У безпорадності.
- У невпевненості у собі.
- У перебільшенні значущості ситуацій та відчуття безсилля перед ними.

Що робити, якщо ви відчули у себе тривожність?

— Дуже важливий момент у роботі над тривогою – навчитися ставити цілі та вміти прислухатися та оцінювати свої почуття – це називається рефлексією.

— Уважно потрібно ставитись і до навантажень – перевтома також може викликати тривожність

— Крім цього, є метод пошуку та зміцнення свого «острівця безпеки», людина вчиться чітко позначати межі своїх негативних почуттів та створювати умови, за яких з'являється можливість виговоритися та перетворити почуття на образ.

Прийоми самопомоги:

— Перемикання. Починайте думати про щось для вас актуальне, корисне, приємне. Через деякий час неприємне переживання ослабне.

— Порівняння. Порівняйте свій стан зі станом і становищем інших людей і ви знайдете, що у багатьох воно важче, ніж у вас. Це послабить ваше переживання.

— Нагромадження радості. Згадуйте події, які викликали навіть маленьку радість.

— Мобілізація гумору. Сміх - протидія стресу.

— Інтелектуальна переробка. "Немає лиха без добра".

— Розрядка (фізична робота, гра, улюблені заняття).

— Швидке загальне м'язове розслаблення (релаксація)

Способи зняття тривожного стану.

— ***Вправа «Приємний спогад».***

Уявіть собі ситуацію, в якій Ви відчували повний спокій, розслаблення і якнайяскравіше, намагайтеся згадати всі відчуття. Дихальні вправи для відновлення спокійного дихання.

На 4 рахунки вдих, на 4 рахунки – затримка дихання, на 4 рахунки – видих. Робиться вдих, наприклад на 4 рахунки, а видих робиться вдвічі довше, тобто. на 8.

— ***Вправи для зняття втоми, напруження очей.***

- подивіться поперемінно вгору-вниз (25 секунд), вліво-вправо (15 секунд);

- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

- поперемінно фіксуйте погляд на віддаленому предметі (20 секунд),

- потім на аркуші паперу перед собою (10 секунд);

- намалуйте квадрат, трикутник - спочатку за годинниковою стрілкою, потім у протилежний бік;

Бережіть очі, робити перерву кожні 50-60 хвилин, (відірвати очі від книги, журналу, від екрану телевізора, подивитися в далечінь у вікно).

— ***Кінезіологічні вправи.***

Великим і вказівним пальцями однієї руки із силою стискаємо фалангу кожного пальця іншої руки, починаючи з нігтьової фаланги, спочатку в тильно-долонній, потім міжпальцевій площині. Потім міняємо руки. Великим пальцем правої руки натискаємо на середину лівої долоні. З відчутним тиском здійснювати кругові рухи від центру долоні до периферії, по спіралі з виходом великий палець. Потім те ж іншою рукою.

— ***Вправа «Кільце»***



Рис. 3.1. Вправа «Кільце»

По черзі і якнайшвидше перебирати пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т.д. Вправа виконується у прямому (від вказівного пальця до мізинця) та у зворотному порядку (від мізинця до вказівного пальця) Спочатку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу літератури ми зробили висновок, що проблема тривожності стає в наш час більш актуальною. Стан тривожності пов'язане з емоційним дискомфортом, воно ще й найбільш значний ризик-фактор, що призводить до виникнення психосоматичних захворювань, а нерідко є причиною ендогенної депресії.

Тривожність у світі людських відносин – явище дуже поширене, що має безліч різних відтінків, що породило безліч різних визначень цього психічного стану. Найчастіше термін «тривога» різні автори використовують для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з фізіологічного боку – активацією автономної нервової системи.

Дослідженням проблеми тривожності займалися такі автори, як К. Ізард, який розглядав тривожність як емоційний стан, А.М. Парафіян, що розглядає тривожність як стійку особистісну освіту, З. Фрейд, К. Хорні, що розкрили природу тривожності, та багато інших. У роботі ми проаналізували психологічні теорії тривоги, розроблені різними авторами, види тривоги; розглянули особливості тривожності молодих людей віком 18-20 років; виявили критерії успішності студентів старших курсів, а також розглянули деякі методи зниження рівня тривожності студентів.

В основу даного дослідження була покладена гіпотеза про те, що існує залежність між успішністю студента та рівнем особистісної тривожності, а саме – що студенти, які навчаються на «відмінно», мають вищий рівень особистісної тривожності порівняно зі студентами, які встигають посередньо.

Для підтвердження цієї гіпотези виконані такі завдання дослідження:

Для доказу гіпотези та вирішення поставлених завдань застосовано такі методи науково-психологічного дослідження:

Проведене дослідження усім його етапах довело вірність гіпотези, покладеної у його основу. Результати досліджень з проблеми тривожності

дають матеріал для подальшого вивчення емоційних станів людини, зокрема, питання виявлення особливостей тривожності молодих людей, а також можуть застосовуватись у практичній діяльності психологів, при складанні програм для роботи з молодими людьми, які мають високий рівень особистісної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини /А.Адлер / [Пер. Е.А.Ципіна]. 1997. 256 с.
2. Айзенк Х. Психологічні теорії тривожності: В кн. Тривога і тривожність / Під ред. В.М. Астапова. 2001. С. 224-247.
3. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Зб. наук. праць. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 18–21.
4. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу [Електронний ресурс] / О. В. Батюх // Медсестринство. 2011. № 4. С. 22–23.
5. Вербицький В. Корекція тривожності у студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. Вербицький, Г.Є. Улунова // Ідеї, реалії і перспективи освітніх інновацій: філософія, психологія, методика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 20–21квіт. 2006 р. Суми, 2006. Ч. 2. С. 23–26.
6. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2005. 400 с.
7. Волженцева І.В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: автореф. дис. / І.В.Волженцева. К., 2006. 22 с.
8. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В.Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 479-484.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.

10. Ізард К. Психологія емоцій. 2006. 464 с.
11. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 176–180.
12. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
13. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
14. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
15. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10-14.
16. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10-14.
17. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища // Рідна школа. 2007. № 9. С. 57-59.
18. Мельник А.П. Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу / А.П.Мельник // Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. 2011. №959, вип. 46. С. 114-116.
19. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К.: Либідь, 2003. 536 с.
20. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 630 с.
21. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. К.: Т-во "Знання", КОО, 2000. 204 с.

22. Психологічні тести / під ред. А.Кареліна: в 2 т. Х: Фоліо, 2006. Т.1. 312 с.
23. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2001. 390 с.
24. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
25. Савченко О.В. Особливості сприймання ситуацій, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів // О.В.Савченко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2012. Вип. 17. С. 479-489.
26. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології : навчально-методичний посібник – Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2013. 158 с.
27. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студ. вищих навч. закладів]. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.
28. Формування особистості школяра: психолого-педагогічні проблеми: зб. наукових праць. К: Інститут психології, 2005. 72 с.
29. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. 1940–1942, Т. 14, 35 с.
30. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О.О.Халік // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 663-676.
31. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
32. Ханін Ю.Л. Міжособистісна та внутрігрупова тривога в умовах значимої сумісної діяльності. Питання психології. 1991. № 5. С. 56–64.
33. Ханін Ю.Л. Особистісні та соціально-психологічні опитувальники в прикладних дослідженнях: проблеми і перспективи // Соціальна психологія

і громадська практика. / Под ред. Є.В. Шорохова, В.П. Левкович. М.: Наука, 1985. С. 163-177.

34. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / К. Хорні. Академічний проект, 2009. 208 с.

35. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності / С.З. Храбра // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. праць. 2016. Вип. 8. С. 361–368.

36. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О.В.Царькова, С.В.Радченко // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.

37. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів та соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12, 66-72 с.

38. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

39. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / В. Шапар. Х.: Прапор, 2004. 640 с.

40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с.

41. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research / C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.