

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

Дипломна робота

на тему:

«Вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб молодіжного віку»

Виконала: студентка 2-го курсу, групи ПСРм(з)-21

Спеціальності – 053 «Психологія»

ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»

Курилюк Н.В.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри клінічної та реабілітаційної психології

Шкраб'юк Вероніка Степанівна

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології

Іванцев Людмила Ігорівна

м. Івано-Франківськ, 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ СФЕРУ ОСІБ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ.....	5
1.1 Психологічні умови формування емоційно-ціннісної сфери людини.....	5
1.2 Розвиток емоційно-ціннісної сфери та її роль у житті людини.....	13
1.3 Роль тривожності у формуванні емоційно - ціннісної сфери осіб молодіжного віку.....	19
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I.....	24
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ.....	27
2.1 Процедура та організація дослідження.....	27
2.2 Аналіз та інтерпретація досліджень.....	29
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II.....	42
РОЗДІЛ III ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ.....	44
3.1 Профілактичні заходи запобігання надмірній тривожності.....	44
3.2 Шляхи розвитку емоційно-ціннісної сфери молоді.....	52
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Молодість – це розквіт сил та становлення особистості. На даному етапі життя кожна людина зіштовхується з надскладними, непрогнозованими соціально-економічними та суспільно-моральними проблемами і, часто, в силу своєї юності надто емоційно переживає кожную з них. Саме переживання та негативні емоції змушують людину відчувати тривогу, надмірні переживання які заважають їй повноцінно працювати та зростати особистісно. Адже, молодь є досить чутливою до соціальних і психологічних змін.

Більшість молодих людей перебувають у стані пошуку себе та самореалізації як у суспільстві, так і особистісно. До вирішення цієї проблеми останнім часом стали підходити на рівні правового, медичного, психологічного та соціального регулювання. Крім того, тривожність осіб молодіжного віку є також і актуальною проблемою, ефективне розв'язання якої на сучасному етапі дасть змогу підвищити рівень психологічної просвіти і, відповідно, ступінь моральної стабільності суспільства.

Актуальність роботи полягає у тому, щоб створити дієві і ефективні інструменти профілактики та корекції тривожності молоді, а також розвивати вміння володіти своїми емоціями, контролювати їх щоб забезпечити стійку емоційно - ціннісну сферу людини. Дана проблема потребує детального розгляду неоднозначних теоретичних аспектів проблеми, одним з яких є розуміння причини виникнення тривоги та її вплив на життєдіяльність людини в цілому.

Проблемою тривожності та її впливу на життя людини займалися такі відомі вчені як К. Мей, С. Епстейн, Р. Лазарус, В. Райх, М. Кордуелл, Г. Саліван, Р. Кеттел, Ч. Спілберг, Б. Філіпс, Б. Блум і Г. Келлі та інші. Вивченням емоційно – ціннісної сфери та її функціонування займалися такі вчені як А. Маслоу, В. Франкл, А. Адлер, Е. Фромм, К Роджерс, Г. Олпорт та інші. Кожен з них зі

свого боку описував емоційно – ціннісну сферу та її характеристику, складаючи єдине розуміння особливостей її формування та функціонування.

Об’єкт дослідження – емоційно – ціннісна сфера осіб молодіжного віку.

Предмет дослідження – вплив тривожності на емоційно-ціннісну сферу осіб молодіжного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційно – ціннісну сферу людини, її формування, вплив тривожності на її функціонування та становлення, розробити методи запобігання надмірній тривозі та способи розвитку емоційно-ціннісної сфери.

Завдання дипломної роботи:

- 1) провести теоретичний та методологічний аналіз особливостей формування емоційно-ціннісної сфери та її роль у житті людини;
- 2) проаналізувати роль тривожності у формуванні емоційно-ціннісної сфери осіб молодіжного віку;
- 3) виявити можливості, засоби та способи запобігання надмірній тривожності та шляхи розвитку емоційно-ціннісної сфери молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел, синтез, моделювання, узагальнення), емпіричні (спостереження, бесіда, тестування, статистичний аналіз).

Структура дипломної роботи: вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальний висновок, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ
ПИТАННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ
СФЕРУ ОСІБ МОЛОДІЖНОГО ВІКУ

1.1 Психологічні умови формування емоційно-ціннісної сфери людини.

Поняття емоційно-ціннісна сфера включає цілеспрямоване формування в людини системи значущих для особистості і суспільства ціннісних орієнтацій, розвиток їхньої емоційно-почуттєвої сфери. У даному випадку важливо, що саме її формування відбувається ще у дитинстві. Як відомо, молодший шкільний вік є особливим і найбільш сприятливим періодом, коли формується особистість, розвиваються всі психічні процеси та емоційна сфера, культура почуттів, набувається перший моральний досвід, формуються ціннісні орієнтири. Тому, саме завдяки умовам які існують у людини в цей період її життя і формується її емоційно-ціннісна сфера. Наскільки дитина навчиться використовувати свої емоції та направляти їх у потрібне русло, настільки у дорослому віці вона зможе їх контролювати та керувати ними. Крім цього, у дитини протягом її розвитку набувається певна система цінностей, на які вона в майбутньому буде опиратися. Саме ті сформовані цінності будуть допомогати їй вливатись у суспільство, жити соціальним життям зі своїми моральними принципами та керуватись власними емоціями.

Зрозуміло, що емоційно-ціннісна сфера людини складається з двох основних складових – емоції та цінності.

Цінність – це позитивна чи негативна значущість об'єктів довкілля для людини, класу, групи, суспільства в цілому, що визначається їх залученням у сферу людської діяльності, інтересів, потреб, соціальних відносин. Критерії і способи цієї значущості виражаються в моральних принципах, нормах, ідеалах, установках, цілях [23].

Велику роль у формуванні емоційно-ціннісної сфери людини відіграє її оточення та внутрішні переживання. Як зазначено вище, саме у період дитинства кожна людина якраз набуває навичок саморегуляції та розвивається. До умов формування емоційно –ціннісної сфери можна віднести:

- 1) оточення дитини,
- 2) спілкування з однолітками
- 3) виховання батьків
- 4) сприйняття себе та оточуючого світу
- 5) індивідуальні особливості людини.

На дитину суттєво впливає її оточення як вдома, так і у соціумі. Спілкування у сім'ї та виховання батьків виступає одним із вагомих факторів формування саме цінностей дитини. Вона переймає від них певні моральні принципи, установки, переконання. Важливо, щоб батьки замислювались над тим, що потрібно показувати хороший приклад своїм дітям. Потрібно навчати дитину володіти власними емоціями, адже саме здатність дитини контролювати свою поведінку відповідно до ситуацій та діяльності має важливе значення для неї коли вона стане вже дорослою. Це ж саме стосується і вольової готовності та означає здатність стримувати свої емоції та імпульсивні дії, зосереджуватися на конкретних завданнях, об'єктивно оцінювати ситуації, які виникають тощо.

Можна сказати, що емоційно – ціннісна сфера включає в себе певні елементи, які формують її цілісність. До них можна віднести мотиви, спрямованість людини, потяги, установки, бажання, інтереси. Наприклад, мотиви можуть виступати одним з істотних чинників формування емоційно-ціннісної сфери. Адже, однією з умов виникнення у дитини складних емоцій і відчуттів є взаємозв'язок і взаємозалежність емоційних і пізнавальних процесів — двох найважливіших сфер його психічного розвитку. Відповідно, процес їх розвитку впливає на формування емоційно-ціннісної сфери людини в дорослому віці [17].

Варто зазначити, що мотиви також впливають на дитину. Будь-яка діяльність людини спонукається не одним мотивом, а декількома, тобто діяльність, як правило, мотивована. Сукупність усіх мотивів цієї діяльності називається мотивацією діяльності особистості. Мотивація виступає як процес, що об'єднує особистісні та ситуативні параметри на шляху регуляції діяльності, спрямованої на управління власними емоціями та використання відповідних усталених цінностей у певних життєвих ситуаціях. Це формує вміння людини «брати себе в руки» у будь-якій ситуації. Можна говорити не тільки про мотивацію діяльності, а й про загальну мотивацію, характерну для людини, маючи на увазі сукупність стійких мотивів [9].

Сукупність стійких мотивів, що визначають вибірковість людських взаємин і діяльності і відносно не залежать від наявних ситуацій, називають спрямованістю особистості. Спрямованість як підструктура особистості включає різноманітні мотиви: її спонукання, потреби, схильності, інтереси, прагнення, наміри, ідеали, норми, самооцінку, оцінки інших людей, рівень домагань, установки тощо. Окремі її компоненти є домінантними, інші виконують другорядну роль. Формування спрямованості відбувається в період дорослішання людини і відіграє істотну роль у формуванні емоційно-ціннісної сфери особистості.

Потяг – первинний емоційний прояв потреби людини, спонукання, яке не характеризується опосередкованим свідомим цілепокладанням. У вітчизняній психології потяг розглядається як етап формування мотиву поведінки, тобто виступає як тимчасове явище: пред'явлена в ньому потреба або згасає, або реалізується як конкретне бажання [1].

Таким чином, потяги визначаються не тільки біологічними, але й соціальними факторами. Крім того, у вітчизняній науці переважає думка, що в людини з розвиненою свідомістю потяг як мотив поведінки не відіграє провідної ролі, а виступає «будівельним матеріалом» для усвідомлених мотивів. З іншого боку, потяг є одним із центральних понять психоаналізу, де

Йому відводиться провідна роль у діяльності та регуляції поведінки людини. Відповідно, формуючи здатність до контролю та регулювання власними емоціями, потягами та іншими проявами людина створює емоційно – ціннісну сферу.[1].

Установка – це несвідомий стан готовності людини до певної поведінки чи діяльності. Установка найчастіше є результатом багаторазового повторення ситуацій, на які людина реагує певним чином. Д. Нуснадзе розробив теорію, згідно з якою потреби і ситуації, що виникають при зустрічі, визначають напрямок поведінки суб'єкта до тих пір, поки поведінка не зустріне певні перешкоди.

У цих випадках несвідома поведінка переривається, і починають діяти свідомі механізми об'єктивації. Після свідомого знаходження нового режиму регуляції контроль поведінки знову здійснюється підсвідомими установками. Ця безперервна передача контролю забезпечує гармонійну та більш економну взаємодію свідомості та несвідомого. Крім цього, завдяки такому механізму регуляції поведінки людина вчиться давати раду з складними ситуаціями та вливається в соціум. Це збагачує емоційно-ціннісну сферу людини саме стійкістю до будь-яких змін чи обставин, які потребують об'єктивних оцінок та регульованої відповідно до ситуації поведінки [12].

Бажання є однією з форм прояву емоцій та почуттів, які засновані на усвідомленій за змістом потребі, яка ще не виступає в якості сильного спонукання до дії. Маючи спонукальну силу, бажання посилює мотивацію втілити майбутні дії та побудувати план їхньої реалізації. При неможливості задовольнити бажання виникає стан фрустрації, що супроводжується розчаруванням, тривогою, роздратуванням, відчаєм тощо. Тому, через бажання виражаються так само цінності людини, а саме те чого вона хоче, і виражаються її емоції, а саме можливість ними управляти.

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що виражається вибіркоким ставленням особистості до всього навколо, зумовленого його

життєвим змістом та емоційною привабливістю. Сприяючи спрямованості, ознайомленню з новим, більш повному і глибокому відображенню дійсності, інтереси забезпечують спрямованість людини на реалізацію цілей діяльності. Тому, вони також становлять частинку емоційно-ціннісної сфери людини.

За змістом інтереси можуть бути матеріальними (якість та умови життя) і духовними (моральні, пізнавальні, естетичні тощо). Сукупність всіх інтересів людини в певній мірі відображає її цінності та ставлення до оточуючого світу. Тому, доцільно говорити про відношення інтересів до емоційно-ціннісної сфери людини [15].

Адикція – це вибіркова спрямованість суб'єкта на певну діяльність. В її основі лежить глибока і стійка потреба в цій діяльності, прагнення її вдосконалити. В залежності від потреб та інтересів людини, вона вибірково скеровує поведінку в потрібному напрямку та викладає зусилля на реалізацію власних бажань.

Ідеал – важлива мета особистих прагнень людини, своєрідний приклад, емоційно забарвлений еталон дій. В кожній людини є свій індивідуальний ідеал до якого вона прагне. Він може стосуватись як професійного напрямку, особистісного напрямку, відображення сімейних стосунків, реалізації власних амбіцій, переконань тощо. Тому, ідеал в певній мірі допомагає людині реалізовувати власні переконання у реальність, підсилює мотивацію. Завдяки саме прагненню до ідеалу людина регулює свою емоційність, відкорегує свої цінності та усталені принципи.

Важливим показником емоційно-ціннісної сфери людини є світогляд. Світогляд - це система поглядів людини на світ і його закони. Світогляд виступає вищим регулятором поведінки особистості, визначаючи не тільки загальну спрямованість особистості, а й її цілеспрямованість. Ідеали і світогляд формуються в людини на основі її інтересів і схильностей [8,13].

Отже, можна сказати, що всі вище перераховані складові формують емоційно-ціннісну сферу. Відповідно, зовнішні умови в яких перебуває

дитина, внутрішні вищеперераховані чинники виступають основними елементами формування емоційно-ціннісної сфери і їхня сформованість впливає на її стан і розвиток.

Багато вчених характеризували емоційно-ціннісну сферу з різних сторін. Саме емоції людини у взаємозв'язку з цінностями формують її внутрішні мотиви, бажання та поведінку в цілому.

А. Маслоу [12] вважав, що цінності так само важливі для людини як і фізіологічні потреби. На його думку, цінності можна охарактеризувати як певні сходинки до кінцевої мети, а саме самоактуалізації. Він вважав, що цінності взаємопов'язані між собою і утворюють певну ієрархію, з якої він сформував специфічну піраміду потреб людини, які розміщені за критерієм важливості. Маслоу поділив цінності на дві групи:

- 1) Цінності буття які він вважає вищими цінностями;
- 2) Регресивні цінності які є нижчими

Саме регресивні цінності виступають фундаментом існування цінностей буття. Це доводить теорію про те, що цінності мають види і вони так чи інакше доповнюють одні одних. Ці групи впорядковані в ієрархії цінностей відповідно до їх ролі в розвитку особистості. При цьому потреби вищих рівнів трактуються як менш інстинктивні (вроджені), ніж потреби нижчі. Поки потреба не задоволена, вона активізує діяльність і впливає на неї. Активність не стільки «виштовхується зсередини», скільки приваблюється ззовні.

Основною ідеєю класифікації А. Маслоу є принцип відносної пріоритетності актуалізації мотивів, який стверджує, що перед активізацією потреби вищих рівнів і поведінкою потреби вищих рівнів необхідно задовольнити нижчий рівень.

Г. Олпорт [3] характеризував цінність як особистісний сенс людини. Він вважав, що цінність стає для людини саме «цінністю» коли вона стає для людини чимось істотно важливим. А основною формою переважної кількості цінностей є мораль соціуму, в якому перебуває людина. Саме

суспільні моральні цінності вони формують через зовнішні чинники і через ці цінності виступають причиною формування внутрішніх цінностей людини, які в свою чергу стають цілями людини.

Наприклад В. Франкл [3] описував цінності як певні сенси, які формувались протягом розвитку людства, і з часом ці цінності набули усталених поглядів на життя та існування людини. Тому, людина завдяки цим цінностям знаходить сенс свого життя. Вчений поділив цінності на три групи:

- 1) цінності творчості;
- 2) цінності переживання;
- 3) цінності відносин.

Цінності творчості полягають у здібностях людини у самовираженні, креативності, вмінні знаходити нестандартні способи вирішення ситуацій тощо.

Цінності переживань характеризуються вмінням людини осмислювати своє життя, аналізувати власні почуття та емоції, осмислювати події які виникають і перевтілювати їх у життєвий досвід.

Цінності відносин розділяють на такі категорії як осмислене ставлення до вини, болю і смерті. Також, сюди можна віднести людські відносини, взаємодію між людьми в цілому.

Відповідно, всі ці цінності формують поведінку людини, скеровують її у певному напрямку, складають її ціннісні орієнтири в житті та формують усталені принципи.

3. Фройд опосередковано розглядав суть цінностей. Концепції вченого направлені на несвідомі внутрішні відчуття людини, елементи психіки та інстинкти. Але все ж таки, у його концепції можна побачити, що цінності можуть існувати в будь-якому із елементів особистості. Наприклад, соціальні норми і цінності можуть бути в Супер-Его, а індивідуальні цінності людини в Его [3].

А. Адлер керується поняттям «соціальний інтерес», яким людина мотивується коли входить в суспільство. Він виділив декілька груп цінностей, а саме цінність у вигляді бога, цінності у вигляді матеріальних і нематеріальних предметів та їх властивостей, цінність у вигляді людини як унікальної істоти. Ці цінності формують поведінку людини, скеровують її дії [3,14].

Е. Фром говорив про те, що кожна людина має потребу в провідних цінностях, щоб вони скеровували її дії та вчинки. Він поділив їх на усвідомлені та неусвідомлені. Саме вони впливають на людину, її дії, переконання та діяльність загалом [27].

Вагомим внеском у вивчення цінностей людини стала концепція К. Роджерса. Він вважає, що є внутрішні і зовнішні цінності людини. Деякі цінності людини є безпосередньо пережиті нею, а деякі вона набуває з соціуму. Також, вчений виділив таке поняття як «умовні цінності», які характеризуються бажанням людини відповідати соціуму, подобатись оточуючим і заслужити їхню прихильність [3,14].

М. Рокіч вважав що цінності формують систему, яка не підпорядковується якомусь конкретному явищу чи об'єкту, а відповідає уявленням людини про типи поведінки і бажані цілі. Саме цінності людини виступають принципами життя людини і показують те, як людина має себе вести і яким стандартам вона має відповідати [3,14].

Отже, емоційно – ціннісна сфера – це поєднання емоцій та усталених цінностей людини, які включають в себе інші структурні елементи. Людина ще в дитинстві набуває велику кількість цінностей, моральних принципів, установок, вчиться керувати своєю поведінкою та емоціями. Так поступово формується емоційно-ціннісна сфера людини і завдяки цьому у майбутньому вона буде розвинена до певного рівня. Звичайно, що людина на протязі життя розвивається і вдосконалюється, тому емоційно - ціннісна сфера теж змінюється, вдосконалюється. Людина вчиться керувати емоціями, власними

бажаннями та потребами, реалізовувати власні цілі які впливають із цінностей. Тому, емоційно – ціннісна сфера є важливою та особливою складовою людського існування, її розвиненість у молоді є важливим чинником їхнього благополучного життя та самоактуалізації.

1.2 Розвиток емоційно-ціннісної сфери та її роль у житті людини.

При виявленні сутності та структури емоційно-ціннісної сфери виникає питання про її роль у повсякденній діяльності, іншими словами, про ті функції, які вона виконує або може виконувати в житті людини.

Емоційно - ціннісна сфера починає розвиватись ще у молодшому шкільному віці. Насамперед у дитини формується ставлення до себе, яке включає в себе гордість, самолюбство, сумлінність, повага до себе, самокритичність тощо. Ці складові формуються через внутрішні уявлення та зовнішні чинники які на нього впливають. Саме оточення впливає на формування ставлення до себе, на прояв емоційності стосовно інших людей [6].

Формування емоційно-ціннісної сфери неможливе без виховання у дитини ціннісного ставлення до людей, природного середовища та світогляду в цілому. На цей процес впливають батьки та навчальне середовище у якому перебуває дитина. Саме під час навчання у школі у дитини створюється бачення світу, будуються взаємини з однолітками та з вчителями.

Дитина вчиться існувати у соціумі, у неї з'являються певні вподобання, переконання, цінності, ідеї, думки, настрої тощо. Тому, важливим фактором у процесі формування емоційно-ціннісної сфери є школа. Саме тут утворюються задатки людини, якими вона керується вже в дорослому віці. Адже, крім набуття певних навичок, ідей, переконань та цінностей, дитина навчається проявляти свої емоції та керувати ними у потрібних ситуаціях, вмє їх

диференціювати та створює уявлення про себе, навколишній світ, своє оточення [7].

Під час виховання дитини важливу роль відіграють її емоції. Варто зауважити, що однакову важливість у формуванні емоційності дитини мають і позитивні, і негативні емоції. Наприклад, позитивні емоції сприяють посиленню бажання дитини соціалізовуватись та активують більш відкрите ставлення до світу. Негативні емоції допомагають навчатися на помилках, формують досвід людини, інформують про певні події та ситуації, слугують як мотиватор для виконання певних дій [25].

Тому, шкільна освіта та виховання представлятимуть фундаментальну основу та одні з вирішальних джерел прояву у підростаючого покоління справжніх цінностей духовного та матеріального життя, діяльності людини в дорослому житті.

Крім того, роль освіти полягає не тільки у породженні духовних цінностей, які традиційно виступали в ролі стимулів людського життя та діяльності, а й формування нових, що актуалізувалися в сучасних умовах [1].

Емоційно-ціннісна сфера може виконувати не тільки мотиваційно-стимулюючу, а й мотиваційно-стримуючу функцію. Часто життєві ситуації викликають суперечливі почуття та бажання у дитини. Через велику кількість різних цінностей, які дитина приймає від зовнішнього світу виникає своєрідна конкуренція емоційних станів, що істотно впливає на поведінку дитини [21].

Наприклад, почуття страху та сорому при його прояві у новій, незвичайній ситуації, бажання гратися та почуття обов'язку при виконанні домашнього завдання. Внаслідок конкуренції емоційних станів виникає проблема у виборі лінії поведінки. У цьому випадку орієнтовну функцію виконують механізми емоційно-вольового регулювання.

Дитина зусиллями волі гальмує небажані прояви емоцій або стримує їх спонукальний вплив. Але треба мати на увазі, що підтримка емоційної

стійкості забезпечується в основному не за рахунок гальмування вольовим зусиллям неадекватних емоцій, а за рахунок створення умов.

Також, важливим чинником розвитку емоційно-ціннісної сфери є моральні норми, прийняті людиною, які контролюються за допомогою почуттів – обов'язку, сорому, совісті та ін. Крім того, сформоване негативне емоційне ставлення до тих чи інших дій та вчинків є стримуючим фактором у поведінці дитини [18].

На процес розвитку та збагачення емоційно-ціннісної сфери безпосередньо впливають емоції. Через емоційне забарвлення всіх сприймань людини, виникають оціночні судження і є можливість пояснити у словесній формі цінність об'єкта оцінювання. Характеристика емоцій як своєрідних оцінок дійсності або, точніше, інформації про неї – загальноновизнана точка зору вітчизняних психологів, фізіологів і філософів.

Емоція «зацікавлено», «упереджено» оцінює дійсність і доводить свою оцінку до відома організму мовою переживань. Гарно – це насамперед чуттєва оцінка, розумні її обґрунтування приходять згодом.

Емоції - особлива форма пізнання світу, тому саме вони є дуже важливим чинником формування емоційно-ціннісної сфери. Це як певний набір сигналів, який стає обов'язковим засобом пізнання реальності, як і мислення[17].

Також, процес пізнання дійсності та засвоєння її через почуття, переживання тощо впливає на насиченість емоційно-ціннісної сфери. Ще в XIII столітті Роджер Бекон говорив про два види знання, одні одержуються через аргументи, а інші через переживання. Велика кількість сучасних вчених і філософів також говорять про різні шляхи пізнання, когнітивні стилі або різні типи знання.

Недостатньо, щоб дитина засвоїла загальноприйняті цінності, моральні принципи та традиції, копіювала модель поведінки, потрібно, щоб вона вміла через пережиті відчуття та набуті переконання розвивати власне бачення

життя, розвивати емоційно-ціннісну сферу, відповідно ставилась до своїх емоцій, емоцій інших, формувати уявлення про себе, навколишнє середовище через внутрішні переживання. Тільки при цій умові знання, які вона отримує, будуть для неї корисними, розвиватимуть емоційно-ціннісну сферу, сформують індивідуальність і, у свою чергу, визначать її ставлення до світу [19].

Оскільки емоції супроводжують людину постійно, можна сказати, що емоції чи комбінація емоцій відповідають за сприйняття предметів, подій, явищ і людей, які потрапляють у сферу нашої свідомості, впливають на процес сприйняття і в результаті перетворюють отриману інформацію, що передається рецепторам.

Зорові, слухові, дотичні і навіть смакові та нюхові відчуття можуть змінюватися під впливом емоцій. Те, що ми розуміємо, породжене взаємодією свідомості з нашими емоціями.

Зокрема, робота пам'яті тісно пов'язана із емоціями. Цей зв'язок проявляється, передусім, у тому, що пам'ять зберігає як відомості і факти, так і чуттєве ставлення до них. Взаємодія емоцій та пам'яті проявляється також у тому, що емоційно забарвлена інформація запам'ятовуються швидше та краще ніж та, яка нейтральна та залишає людину байдужою [3,14].

Емоційно-ціннісна сфера розвивається завдяки таким процесам як воля, почуття та здібності до сприйняття цінностей на вищому рівні. Ці процеси допомагають корегувати розвиток емоційно-ціннісної сфери, стимулюють людину пізнавати більше [26].

Отже, розвиток емоційно – ціннісної сфери відбувається за участі багатьох процесів, діяльність яких супроводжується за допомогою вольових процесів, зовнішніх та внутрішніх стимулів, мотивів. Тому, потрібно привчати дитину не тільки до соціально значущих цінностей, а й розвивати здібності до їх сприйняття. Якщо розвиток характеризується якісними змінами

особистості, то можна говорити про розвиток ціннісних орієнтацій – засвоєння цінностей на новому якісному рівні.

Також, необхідно розвивати емоції людини, а саме формувати здатність їх контролювати та регулювати. Ця здатність, або вміння, полягає не тільки в тому, що здобувається навичка зовні не виражати свої почуття, а й у тому, що людина вчиться поступово аналізувати їх, а також причини, що їх викликали.

Набувається також вміння передбачати ситуації, здатні викликати ті чи інші емоції, і, відповідно, готуватися до них заздалегідь, а іноді на основі передбачення уникати їх [21].

Завдяки розвитку цих умінь, а також нагромадженню знань про явища навколишнього світу з віком зменшується абсолютна частота емоційних реакцій. У цьому сенсі діти, наприклад, двох-трьох років емоційніші, ніж діти шкільного віку, оскільки відгукуються безліч подій, які є їм незрозумілими і, як усе невідоме, викликають чи цікавість, чи побоювання. А в молодому віці людина вже має усталену емоційно-ціннісну сферу, яка формувалась протягом дитинства і буде корегуватись в майбутньому. У молоді вже є сформоване ставлення до себе, до оточуючого світу, уявлення про себе як частини цього світу, сформована поведінка.

Поступово причиною переживань стають дедалі об'єктивно значущі події, більш складні потреби. Також на основі засвоєння механізмів емоційного регулювання відбувається розвиток вольових якостей особистості.

Не завдяки роботі інтелекту, не через наслідування ми входимо у зв'язок із соціальним середовищем, але завдяки тому, що безпосередньо відчуваємо це середовище, як живе. І протягом усього дитинства емоції є визначальними у спілкуванні дитини з іншими людьми, граючи роль регуляторів людського спілкування, уявлення про світ.

Також, важливим механізмом розвитку емоційно-ціннісної сфери є спілкування з оточенням. Протягом усього життя людини емоційно-ціннісна сфера відіграє важливу регулюючу роль в її взаємовідносинах з оточуючим

світом та людьми. За зовнішніми рухами, що супроводжують емоційне переживання), а також за мовленнєвою інтонацією ми судимо про внутрішні стани, переживання оточуючих і враховуємо їх у своїх вчинках [8].

Перебування в одній емоційній ситуації, переживання одного стану сприяє об'єднанню людей, значно прискорює процес пізнання людьми один одного, зменшується настороженість, формуються довірливі стосунки.

Доцільно розвивати емоційно-ціннісну сферу за допомогою комунікативних ситуацій. Природа нерозуміння лежить найчастіше у нездатності зрозуміти почуття іншої людини. Найчастіше це пов'язано з відсутністю ідентичних почуттів у людей. Тому, розвиток комунікабельності нерозривно пов'язаний із збільшенням спектра емоційних переживань людини.

Вагомим фактором розвитку емоційно-ціннісної сфери є також освіта, адже людина постійно навчається та вдосконалюється. Освіта має бути спрямована не тільки на засвоєння цінностей, але разом з тим на формування особистості, здатної збільшувати та створювати індивідуальні цінності.

Творче пізнання та навчання допомагає дітям накопичувати знання про цінності, формує ставлення до людей та світу, сприяє розвитку емоційно-ціннісної сфери на майбутнє. Адже, зв'язок між емоціями, мисленням та пам'яттю дуже тісний, таким чином формується досвід переживань різноманітних ситуацій та подій [21].

Можна сказати, що до розвитку емоційно-ціннісної сфери дотичні всі психічні процеси людини, низка зовнішніх чинників, навчання у закладах освіти, спілкування з оточенням, уявлення про себе та людей, ставлення до навколишнього світу, переживання певних подій чи ситуацій. Це все формує досвід людини, який акумулює та насичує емоційно-ціннісну сферу, розвиває її з дитинства до зрілого віку.

Особи молодіжного віку вже мають сформовану емоційно-ціннісну сферу, але набуваючи досвід існування у світі вони збагачують її насиченість.

Адже, погляди людини змінюються, як і інтереси, бажання, механізми прояву емоцій. Тому важливо, щоб молодь активно розвивалась та вела про соціальний спосіб життя для того, щоб якомога насичено переживати всі ситуації, які виникають у житті.

1.3 Роль тривожності у формуванні емоційно-ціннісної сфери осіб молодіжного віку

Тривога - це почуття страху та неспокою. Це може призвести до відчуття напруги та прискореного серцебиття. Це може бути нормальною реакцією на стрес. Наприклад, ви можете відчувати тривогу, коли стикаєтеся зі складною проблемою на роботі, перед проходженням іспиту або перед прийняттям важливого рішення [31].

Тривожність породжує відчуття невизначеності, яке впливає на самовизначення, самооцінку, самоаналіз, уявлення про себе тощо. Людина може погано почуватись не тільки морально, а й фізично. А невизначеність пригнічує бажання проявляти ініціативу та розвиватись. А саморозвиток та пізнання це рушійна сила для процесу формування емоційно-ціннісної сфери.

Тривожність це не тільки поганий вплив. Не надто сильні хвилювання є нормальними. Вони існують у повсякденному житті людини коли на це є причина. Це може стимулювати її до діяльності, щоб бути кращою версією себе і перебороти свої переживання. Цей вплив тривоги не є негативним, а більше мотиваційним. Тривога може дати вам заряд енергії або допомогти зосередитися. Але для людей з тривожними розладами страх не є тимчасовим і може бути непереборним. Тому, варто регулювати свою тривожність та вміти володіти своїми переживаннями [29].

Стійкий рівень тривоги має негативний вплив на життєдіяльність і розвиток особистості незалежно від того, яким чином та в якому стані вона

проявляється. Високий рівень тривоги негативно впливає на результат діяльності й, насамперед, на оцінці ситуації.

Підвищена тривога є основним механізмом неадаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини. Нормальний рівень тривожності є необхідним для ефективного пристосування до життя. Якщо у людини нормальний рівень тривожності, тоді вона виступає як мобілізуючий чинник для людини. Це означає, що людина готова діяти. Але мобілізуюча функція тривоги діє у досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях.

Тривожність виявляється через нереалістичні, надумані, спотворені переживання, які пов'язані з ситуаціями, які перебільшені. Енергія людини, її активність витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми. Тому, вона може перешкоджати побудові нормальних відносин між людьми, адекватній самооцінці та об'єктивному ставленню до всього навколишнього [24].

Тривожність негативно впливає на емоційно-ціннісне ставлення особистості, що проявляється через гостру самокритику через дрібниці, низьку самооцінку, спотворене уявлення про себе, неправильно сформоване ставлення до себе та оточуючих, імпульсивність, страх через невдачі та незнання, конформізм, страх бути відповідальною, совісність, обов'язковість, скромність, спотворене уявлення про себе, перешкоджання об'єктивному прояву емоцій тощо. Стійка висока тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Надто тривожні люди схильні приймати загрозливі впливи для самооцінки і життєдіяльності та реагувати явним проявом тривожних реакцій.

Гаррі Салліван [11], описуючи тривожність, звертає увагу на задоволення бажань людини. Саме тривога, небезпека й перешкоди впливають на задоволення бажань. Симпатична стимуляція призводить до підвищення

тонусу внутрішніх м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС.

К. Спенс і Дж. Тейлор [3,15] вивчали саме вплив тривожності на діяльність. Вчені вважають, що тривожність відрізняється від страху і є стійкою властивістю людини. Вони ввели поняття «рівень тривожності». Тривожність, з погляду Дж. Тейлора, пов'язана тільки з емоційною чутливістю, яка впливає на людські вчинки та емоційні переживання певних ситуацій та подій. К. Спенс охарактеризував тривожність як емоційну реакцію, що є тривалою і має упереджений характер.

Б. Блум і Г. Келлі [32,33] вважали, що зазвичай тривожність виникає через неспівпадіння між реальними можливостями людини в ситуаціях, які виникають.

А. Адлер [3] описував тривожність як рису характеру, яка виникла у людини вже у ранньому дитинстві та існує аж до старості. Дослідник звертав увагу на те, що тривожність характерна йому, виявляється значною мірою і дуже псує життя. Адже, через неї він не контактує з іншими людьми.

Також, тривога суттєво впливає на фізіологічні механізми. Фізичні прояви тривоги суттєво перешкоджають нормальній життєдіяльності людини. Наприклад, сильне роздратування, яке заважає навчанню та концентрації, прискорене серцебиття, біль за грудиною, слабкість і втома, що знижує активність людини, її мотивацію, бажання, проблеми з шлунково-кишковим трактом та часте сечовиділення. Все це негативно впливатиме на людину і знижуватиме її бажання розвиватись та адекватно оцінювати ситуації. Через це вона не зможе нормально взаємодіяти з людьми та світом, спілкуватись тощо. Комунікація та розвиток знань є важливими елементами формування емоційно – ціннісної сфери молоді [20].

Вплив тривожності на формування емоційно-ціннісної сфери відображається через обмеження бажання до особистісного розвитку. Людина може стати замкнутою, пригніченою, можуть з'являтися фізичні симптоми,

такі як: біль у серці, у грудях, задишка, головний біль тощо. Все це погіршує саморегуляцію і всі процеси у організмі. Вона може бути безініціативна і тому не зможе адекватно оцінювати та регулювати емоції у повній мірі та у будь-якій діяльності. Тривожність може зупиняти всі процеси емоційно-ціннісної сфери та перешкоджати їй збагаченню [2].

Також, тривожність суттєво впливає на саморегуляцію і самоконтроль, що є ключовими елементами удосконалення себе, своїх знань, вмінь, комунікативних навичок тощо. Надмірна тривога сприяє апатії, що тотально заважає успішному розвитку емоційно-ціннісної сфери молодих людей. Тому, варто знати ознаки тривожності і вчасно їх виявляти.

Як особистісна характеристика, тривожність впливає на емоційне та ціннісне ставлення людини до себе, заважає відкритому спілкуванню унаслідок недовірливості, впливає на самооцінку, виникнення страхів у спілкуванні з оточуючими, знижує рівень стресостійкості, сприяє підвищенню невротизації.

Причини особистісної тривожності знаходяться на таких основних рівнях:

- 1) соціальний - соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні.
- 2) Психологічний - неадекватне сприймання суб'єктом самого себе, комплекси, страхи.
- 3) Психофізіологічний – фізичні прояви внутрішніх переживань, страхів, емоцій.

Через високі показники тривожності в емоційно-ціннісній сфері відбувається недостатня інтенсивність її розвитку, порушується та гальмується формування пізнавальної сфери особистості, активності поведінки, деформується мотиваційна сфера, образ-Я та сфера міжособистісної взаємодії [11].

Крім цього, є тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи. Тобто, тривожність, її прояви, рівень та вплив є індивідуальними у кожної людини. Вона залежить від стабільності нервової системи, психіки та фізичної конституції людини.

Отже, можна зробити висновок про те, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємостосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції [28].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Можна сказати, що емоційна – ціннісна сфера включає в себе певні елементи, які формують її цілісність. До них можна віднести мотиви, спрямованість людини, потяги, установки, бажання, інтереси. Наприклад, мотиви можуть виступати одним з істотних чинників формування емоційно-ціннісної сфери. Адже, однією з умов виникнення у дитини складних емоцій і відчуттів є взаємозв'язок і взаємозалежність емоційних і пізнавальних процесів — двох найважливіших сфер його психічного розвитку. Відповідно, процес їх розвитку впливає на формування емоційно-ціннісної сфери людини в дорослому віці.

Емоційно – ціннісна сфера – це поєднання емоцій та усталених цінностей людини, які включають в себе інші структурні елементи. Людина ще в дитинстві набуває велику кількість цінностей, моральних принципів, установок, вчиться керувати своєю поведінкою та емоціями. Так поступово формується емоційно-ціннісна сфера людини і завдяки цьому у майбутньому вона буде розвинена до певного рівня. Звичайно, що людина на протязі життя розвивається і вдосконалюється, тому емоційно - ціннісна сфера теж змінюється, вдосконалюється. Людина вчиться керувати емоціями, власними бажаннями та потребами, реалізовувати власні цілі які впливають із цінностей. Тому, емоційно – ціннісна сфера є важливою та особливою складовою людського існування, її розвиненість у молоді є важливим чинником їхнього благополучного життя та самоактуалізації.

Емоційно - ціннісна сфера починає розвиватись ще у молодшому шкільному віці. Насамперед у дитини формується ставлення до себе, яке включає в себе гордість, самолюбство, сумлінність, повага до себе, самокритичність тощо. Ці складові формуються через внутрішні уявлення та зовнішні чинники які на нього впливають. Саме оточення впливає на формування ставлення до себе, на прояв емоційності стосовно інших людей,

Формування емоційно-ціннісної сфери неможливе без виховання у дитини ціннісного ставлення до людей, природного середовища та світогляду в цілому. На цей процес впливають батьки та навчальне середовище у якому перебуває дитина. Саме під час навчання у школі у дитини створюється бачення світу, будуються взаємини з однолітками та з вчителями.

Недостатньо, щоб дитина засвоїла загальноприйняті цінності, моральні принципи та традиції, копіювала модель поведінки, потрібно щоб вона вмiла через пережиті відчуття та набуті переконання розвивати власне бачення життя, розвивати емоційно-ціннісну сферу, відповідно ставилась до своїх емоцій, емоцій інших, формувати уявлення про себе, навколишнє середовище через внутрішні переживання. Тільки при цій умові знання, які вона отримує, будуть для неї корисними, розвиватимуть емоційно-ціннісну сферу, сформують індивідуальність і, у свою чергу, визначать її ставлення до світу.

Тривожність негативно впливає на емоційно-ціннісне ставлення особистості, що проявляється через гостру самокритику через дрібниці, низьку самооцінку, спотворене уявлення про себе, неправильно сформоване ставлення до себе та оточуючих, імпульсивність, страх через невдачі та незнання, конформізм, страх бути відповідальною, совісність, обов'язковість, скромність, спотворене уявлення про себе, перешкоджання об'єктивному прояву емоцій тощо. Стійка висока тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Надто тривожні люди схильні приймати загрозливі впливи для самооцінки і життєдіяльності та реагувати явним проявом тривожних реакцій.

Також, тривожність суттєво впливає на саморегуляцію і самоконтроль, що є ключовими елементами удосконалення себе, своїх знань, вмiнь, комунікативних навичок тощо. Надмірна тривога сприяє апатії, що тотально заважає успішному розвитку емоційно-ціннісної сфери молодих людей. Тому, варто знати ознаки тривожності і вчасно їх виявляти. Тоді, можна зменшити тривогу і її вплив на життєдіяльність людини.

Як особистісна характеристика, тривожність впливає на емоційне та ціннісне ставлення людини до себе, заважає відкритому спілкуванню унаслідок недовірливості, впливає на самооцінку, виникнення страхів у спілкуванні з оточуючими, знижує рівень стресостійкості, сприяє підвищенню невротизації. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ

2.1 Процедура та організація дослідження.

Процедура даного дослідження складається з декількох етапів:

- 1) Підготовчий
- 2) Діагностичний
- 3) Аналіз результатів
- 4) Узагальнення результатів
- 5) Висновки

Підготовчий етап полягає у виборі методик, організації дослідження, його процесу, виборі людей для експерименту, вікова категорія яких складає 23-32 роки, підготовка матеріалів.

Для даного дослідження я обрала такі методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», «Вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора», «Самооцінка психічних станів за Айзенком», «САН», «Тест на емоційний інтелект Н.Холл».

Діагностичний етап полягає в проведенні дослідження, використовуючи вищезгадані методики.

Етап аналізу результатів полягає в обробці відповідей досліджуваних, визначенні рівнів тривоги у молодих людей, виявленні впливу тривожності на формування, функціонування, становлення емоційно – ціннісної сфери, розробці певних методів запобігання надмірній тривозі та способів розвитку емоційно-ціннісної сфери. Узагальнення результатів дослідження за методиками, їхній опис.

Висновки про тривожність молоді, їхнє бажання саморозвиватись, вдосконалювати себе та вплив тривоги на процес розвитку емоційно-ціннісної сфери, опис її сформованості.

Для цього дослідження я обрала 30 людей, з них 15 дівчат і 15 хлопців, вікова категорія 23-32 роки.

Спочатку учасникам було запропоновано методику «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна». Завдяки цій методиці я можу визначити рівень ситуативної тривожності, рівень особистісної тривожності як індивідуальної властивості особистості. Для проведення методики використовуються два опитувальники, окремо для ситуативної та окремо для особистісної тривожності. Після відповідей, можна визначити рівень реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності.

Потім було проведено методику «Визначення рівня тривожності Дж. Тейлора». Методика складається із 50 питань із варіантами відповідей, за якими можна визначити рівні тривожності досліджуваного, а саме низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Пізніше проведено методику САН. Методика складається з 30 пар слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Призначена методика для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Після проведення методики відповіді були збережені та записані.

Також, було проведено методику «Самооцінка психічних станів за Айзенком». Методика складається із 40 запитань з варіантами відповідей, за якими можна визначити певні рівні проявів таких станів людини як фрустрація, тривожність, агресивність та ригідність. Після проведення дослідження відповіді були збережені та записані.

Пізніше, було проведено методику «Тест на емоційний інтелект Н.Холл». Методика складається з 30 тверджень і містить 5 шкал, а саме емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. За цими шкалами можна визначити рівень парціального та інтегративного інтелекту. Після проведення дослідження було

збережено та записано. Також, було створене опитування для учасників про враження від дослідження. Всі учасники були задоволені організацією дослідження, воно не заважало їм виконувати їхню повсякденну діяльність та було у зручний для них час.

Після проведення дослідження, ми опрацювали відповіді учасників. Ми вираховувала суму балів кожного учасника дослідження, використовуючи п'ять методик і визначили рівень тривоги, особливості емоційно-ціннісної сфери, її функціонування та розвиток. Потім, вирахувавши результати кожного учасника, співставили їх з іншими і провели аналіз. Також сформували таблиці, в яких зазначили результати по кожній методиці.

В нашому суспільстві дуже поширеним і усталеним є певне уявлення, що є різниця у переживанні емоцій між чоловіками та жінками. Жінки більш тривожні і схильні більше перейматись за певні ситуації, тому їхнє відчуття тривожності набагато більше.

Тому, до результатів методики Тейлора яка визначає загальний рівень тривожності кожного учасника, було використано коефіцієнт Манна-Вітні, щоб провести гендерне порівняння відчуття тривожності. Це статистичний критерій, який використовують для оцінювання відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірюваної кількісно. Дає змогу виявляти відмінності в значенні параметра між малими вибірками. Сформувала висновки.

Після дослідження, я вирішила запитати в учасників про їхні враження та відчуття, адже їхня думка є дуже важливою. Усі були в захваті від участі в дослідженні і перебували під позитивними враженнями.

2.2 Аналіз та інтерпретація досліджень

В дослідженні брали участь 30 осіб молодіжного віку. Дослідження проводилось з використанням всіх вищезгаданих методик. Після проведення дослідження ми отримали інформацію про кожного учасника дослідження.

Спочатку ми аналізували результати за методикою «Шкала ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (див.табл.2.1 та 2.2)

Таблиця 2.1.

Результати опитувальника за шкалою «Особистісна тривожність»

Досліджуваний(стать і вік)	Бал
Хлопець,25	Високий 46
Хлопець,23	Низький 25
Хлопець,24	Високий 47
Хлопець,23	Середній 34
Хлопець,26	Середній 41
Хлопець,26	Низький 28
Хлопець,30	Середній 40
Хлопець,24	Низький 30
Хлопець,23	Низький 28
Хлопець,23	Високий 46
Хлопець,31	Середній 35
Хлопець,24	Середній 32
Хлопець,32	Низький 29
Хлопець,30	Низький 27
Хлопець,27	Низький 28
Дівчина,32	Низький 23
Дівчина,25	Середній 43
Дівчина,27	Середній 37
Дівчина,24	Високий 48
Дівчина,24	Низький 29

Дівчина,24	Низький 30
Дівчина,31	Середній 36
Дівчина,24	Середній 39
Дівчина,25	Середній 45
Дівчина,28	Низький 30
Дівчина,29	Низький 27
Дівчина,25	Низький 27
Дівчина,26	Середній 44
Дівчина,27	Середній 42
Дівчина,30	Високий,48

Таблиця 2.2.

Результати опитувальника за шкалою «Реактивна тривожність»

Досліджуваний(стать і вік)	Бал
Хлопець,25	Високий,46
Хлопець,23	Середній,43
Хлопець,24	Середній,31
Хлопець,23	Низький,29
Хлопець,26	Низький,30
Хлопець,26	Низький,29
Хлопець,30	Середній,44
Хлопець,24	Середній,39
Хлопець,23	Середній,41
Хлопець,23	Низький,29
Хлопець,31	Високий,48
Хлопець,24	Високий,46
Хлопець,32	Середній,38
Хлопець,30	Середній,44
Хлопець,27	Середній,41
Дівчина,32	Низький,29
Дівчина,25	Низький,28
Дівчина,27	Низький,29
Дівчина,24	Високий,46
Дівчина,24	Низький,30,
Дівчина,24	Середній, 34
Дівчина,31	Середній,45

Дівчина,24	Середній,40
Дівчина,25	Середній,33
Дівчина,28	Високий,46
Дівчина,29	Середній,32
Дівчина,25	Високий,47
Дівчина,26	Низький,29
Дівчина,27	Низький,29
Дівчина,30	Середній,33

Отже, за методикою Спілберга-Ханіна, було виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності. Є також учасники із низьким та високим рівнем тривоги. Середній рівень тривоги не є загрозовим для людини і, можна сказати, є нормальним. Деяким учасникам, у яких високий рівень тривожності, вона буде шкодити на встановлення комунікативних зв'язків, активність та самопочуття, концентрацію тощо. Таким людям варто звернути на це увагу.

Далі, ми здійснили аналіз результатів за методикою Тейлора. Результати за методикою визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора) відображені у табл. 2.3., наведеній нижче:

Таблиця 2.3.

Результати за методикою визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора)

Досліджуваний	Бали
Хлопець,25	20
Хлопець,23	8
Хлопець,24	11
Хлопець,23	4
Хлопець,26	3
Хлопець,26	17
Хлопець,30	12
Хлопець,24	15
Хлопець,23	8
Хлопець,23	6
Хлопець,31	11
Хлопець,24	18
Хлопець,32	2

Хлопець,30	4
Хлопець,27	3
Дівчина,32	16
Дівчина,25	5
Дівчина,27	13
Дівчина,24	21
Дівчина,24	5
Дівчина,24	5
Дівчина,31	3
Дівчина,24	12
Дівчина,25	18
Дівчина,28	6
Дівчина,29	9
Дівчина,25	21
Дівчина,26	19
Дівчина,27	7
Дівчина,30	10

Отже, за результатами проведення методики можна зробити висновок, що у основної маси людей переважаючим є середній рівень загальної тривоги, який є нормальним і не буде перешкоджати нормальній життєдіяльності людини. Високий рівень тривоги наявний тільки у двох людей, у незначної кількості людей є низький рівень тривоги.

Далі, ми аналізували результати за методикою опитувальник «САН», яка призначена виявлення здатності самоконтролю і самооцінки, самопочуття, активності і настрою. Результати відображені у таблиці 2.4 наведеній нижче:

Таблиця 2.4

Результати за опитувальником САН

Досліджуваний	Самопочуття	Активність	Настрій
Хлопець,25	3	4,2	4,8
Хлопець,23	5,5	5,0	4,1
Хлопець,24	4,5	4,1	5,2
Хлопець,23	4,3	3,8	5,4
Хлопець,26	5,3	5,2	4,5
Хлопець,26	5,4	5,4	5,5

Хлопець,30	4,2	5,0	4,4
Хлопець,24	4,4	4,4	5,2
Хлопець,23	5,0	3,2	4
Хлопець,23	5,0	5,2	5,3
Хлопець,31	5,2	5,4	5,5
Хлопець,24	4,3	3,8	3
Хлопець,32	3,2	4	5,0
Хлопець,30	5,5	4,1	5,0
Хлопець,27	3	5,0	4,8
Дівчина,32	4,2	5,3	3,9
Дівчина,25	5,0	5,5	5,1
Дівчина,27	3,8	4,3	3,8
Дівчина,24	5,2	4,7	4,5
Дівчина,24	4	5,3	4,8
Дівчина,24	5,3	4,3	5,0
Дівчина,31	5,5	4,9	5,3
Дівчина,24	4,9	4,5	5,5
Дівчина,25	5,0	5,0	5,0
Дівчина,28	5,1	5,5	4,9
Дівчина,29	5,5	4,9	4,4
Дівчина,25	4,9	3	4,5
Дівчина,26	4,5	5,4	3,7
Дівчина,27	3	4,1	5,0
Дівчина,30	4,3	5,5	4,9

Отже, за результатами методики САН було виявлено, що у досліджуваних нормальний функціональний стан, хороше самопочуття, активність та настрій.

Далі ми аналізували результати опитування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), які наведені нижче у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Абсолютні та відносні величини за показниками «Самооцінки психічних станів» (за Г.Айзенком)

Досліджуваний	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Хлопець,25	9	16	8	10
Хлопець,23	10	7	7	2
Хлопець,24	18	15	10	5
Хлопець,23	17	9	8	5
Хлопець,26	15	14	7	1
Хлопець,26	14	10	7	2
Хлопець,30	10	5	2	2
Хлопець,24	8	2	3	11
Хлопець,23	19	10	14	9
Хлопець,23	11	3	2	10
Хлопець,31	18	15	13	5
Хлопець,24	15	15	15	14
Хлопець,32	16	18	9	11
Хлопець,30	6	20	7	12
Хлопець,27	15	17	6	15
Дівчина,32	8	19	9	9
Дівчина,25	16	16	14	10
Дівчина,27	17	13	7	11
Дівчина,24	13	12	12	8
Дівчина,24	8	4	16	7
Дівчина,24	12	12	11	11
Дівчина,31	11	6	8	13
Дівчина,24	11	6	9	11

Дівчина,25	14	17	10	15
Дівчина,28	13	20	4	14
Дівчина,29	15	14	6	5
Дівчина,25	17	16	7	5
Дівчина,26	5	8	8	2
Дівчина,27	6	10	3	11
Дівчина, 30	14	4	7	15

За результатами методики було виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності, який є цілком нормальним, низький рівень фрустрації, порівну низький і середній рівень агресивності, та середній рівень ригідності, тобто тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, складність змінити власну точку зору.

Далі, ми аналізували результати за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл.). В таблиці у відсотковому співвідношенні було наведено рівні розвитку конкретних критеріїв. Результати наведені нижче:

Таблиця 2.6.

Результати опитування за методикою Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкала \ Рівень	Низький		Середній		Високий	
	К-сть людей	%	К-сть людей	%	К-сть людей	%
Емоційна обізнаність	8	26,7%	10	33,3%	12	40%
Управління своїми емоціями	5	16,7%	7	23,3%	18	60%
Самотивація	3	10%	11	36,7%	16	53,3%
Емпатія	9	30%	8	26,7%	13	43,3%

Управління емоціями інших людей	15	50%	6	20%	9	30%
---------------------------------------	----	-----	---	-----	---	-----

За результатами методики, можна зробити висновок, що емоційний інтелект досить добре розвинений майже у всіх учасників дослідження. Кожний елемент емоційного інтелекту перебуває на високому та середньому рівнях розвитку.

Також, існує певне уявлення у суспільстві, що є різниця у переживанні емоцій між чоловіками та жінками. Жінки більш тривожні і схильна більше перейматись за певні ситуації, тому їхнє відчуття тривожності набагато більше. Тому до результатів методики Тейлора, яка визначає загальні рівні тривожності кожного учасника, було використано коефіцієнт Манна-Вітні, щоб провести гендерне порівняння відчуття тривожності. Для того щоб опрацювати дані, отримані під час дослідження, використовується критерій Манна-Вітні. Це статистичний критерій, який використовують для оцінювання відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної кількісно. Дає змогу виявляти відмінності в значенні параметра між малими вибірками.

У нашому випадку ми брали і порівнювали залежність статі випробовуваних від наших показників, тобто за гендерною ознакою. Недолік цього критерію - можна порівнювати тільки 2 розподіли. Гіпотеза (H₀) - чи є достовірними відмінності показника рівня тривожності в дівчат і хлопчиків у цій вибірці.

Критерій Манна-Вітні розраховується за такою формулою:

$$U_{\text{емп}} = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x$$

Де T_x – найбільша сума рангів,

n_x – найбільша з об'ємів вибірок n_1 та n_2 .

Порівняння результатів показує, що значення вибірки Y трохи вище, ніж вибірки X , тому першою рахуємо вибірку Y . Таким чином, нам потрібно визначити, чи можемо ми рахувати наявну різницю між балами.

Прорангуємо таблицю. При рангуванні об'єднаємо дві вибірки в одну. Ранги присвоюють у порядку зростання значення вимірюваної величини, найменшому рангу відповідає найменший бал.

У випадку співпадіння балів для декількох учасників ранг такого балу варто рахувати як середнє арифметичне тих позицій, які займають наявні бали при їх розміщенні у порядку зростання.

Так як в матриці є зв'язані ранги (однаковий ранговий номер) першого ряду, зробимо їхнє переформування. Переформування рангів проводиться без зміни важливості рангу, тобто між ранговими номерами мають зберегтись відповідні відносини. Також, не потрібно ставити ранг вище 1 і нижче значення рівного кількості параметрів(в даному випадку $n=30$). Переформування рангів наведено у таблиці (табл.2.7) нижче:

Таблиця 2.7

Переформування рангів

Номера місць в впорядкованому ряді	Розміщення факторів по оцінці експерта	Нові ранги
1	2	1
2	3	3
3	3	3
4	3	3
5	4	5,5
6	4	5,5
7	5	8
8	5	8
9	5	8
10	6	10,5

11	6	10,5
12	7	12
13	8	13,5
14	8	13,5
15	9	15
16	10	16
17	11	17,5
18	11	17,5
19	12	19,5
20	12	19,5
21	13	21
22	15	22
23	16	23
24	17	24
25	18	25,5
26	18	25,5
27	19	27
28	20	28
29	21	29,5
30	21	29,5

Використовуючи запропонований принцип рангування, отримаємо таку таблицю (табл.2.8) рангів:

Таблиця 2.8

Таблиця рангів

Вибірка 1(дівчата)	Ранг 1	Вибірка 2(хлопці)	Ранг 2
3	3	2	1
5	8	3	3
5	8	3	3

5	8	4	5,5
6	10,5	4	5,5
7	12	6	10,5
9	15	8	13,5
10	16	8	13,5
12	19,5	11	17,5
13	21	11	17,5
16	23	12	19,5
18	25,5	15	22
19	27	17	24
21	29,5	18	25,5
21	29,5	20	28
Сума	255,5	Сума	209,5

Цих даних достатньо, щоб скористатись формулою розрахунку емпіричного значення критерію:

$$U_{\text{емп}} = 15 \cdot 15 + 15 \cdot \frac{15+1}{2} - 255,5 = 89,5$$

Гіпотеза H_0 про несуттєві відмінності між вибірками приймається, якщо $U_{\text{кр}} < U_{\text{емп}}$. В іншому випадку H_0 відкидається і відмінності визначаються як суттєві.

Знаходимо критичну точку $U_{\text{кр}}$. По таблиці знаходимо $U_{\text{кр}}(0,05) = 64$, $U_{\text{кр}}(0,01) = 51$.

Отже, в результаті підрахунку $U = 89,5$. Критичне значення U -критерія Манна-Вітні при заданій кількості порівняльних груп складає 64, тобто $89,5 > 64$, відповідно відмінності рівня ознаки у порівняльних групах статистично не значущі ($p > 0,05$). Тобто, ми приймаємо нульову гіпотезу з ймовірністю 95% відмінності в рівнях вибірок можна вважати не суттєвими.

Загалом проведене нами дослідження показало, що для тривожних осіб характерне невміння оцінити свої дії, знайти оптимальну для себе зону складності завдання, а також визначити ймовірність бажаного результату події.

Низька тривожність потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Такі особи характеризуються високим рівнем самооцінки, завищеним рівнем домагання, вони підвищено сугестивні, з нестійкою поведінкою, з недостатньою зрілістю афективно-вольової сфери, вони не здатні адекватно оцінити ситуацію, схильні йти шляхом найменшого опору, вони емоційно поверхневі, мають слабкі реакції на неуспіхи тощо.

У результаті аналізу теоретичного та емпіричного дослідження можна зробити висновок, що підвищена тривожність є негативним чинником, що чинить деструктивний вплив на особистість людини. Проте, у більшості досліджуваних рівень тривожності є середнім і деструктивного впливу не несе.

У першій частині роботи було розглянуто теоретичні засади тривожності особистості. Здебільшого тривожність розглядають як емоційний стан особистості, що чинить негативний вплив на психіку людини. Тривожність досліджується більшістю авторів у тісному взаємозв'язку зі страхом, оскільки страх є об'єктивним вираженням тривоги. Однак одні дослідники вказують на тривогу як первинну реакцію, інші - на страх як чинник, що спричиняє стан тривожності. Також, виявлено, що емоційно – цінінсна сфера істотно розвинена у значної кількості досліджуваних.

Основними причинами прояву тривожності названо негативні прояви у спілкуванні, завищені вимоги, догматичні методи виховання тощо.

В емпіричному дослідженні було висунуто припущення про те, чи існує взаємозв'язок статі випробовуваного і рівня тривожності, тобто гендерний стереотип. Для перевірки гіпотези використовували критерій Манна-Вітні. Отримані дані свідчать про те, що рівень тривожності не залежить від гендерного показника, тобто наша гіпотеза не знайшла свого підтвердження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Для цього дослідження я обрала 30 людей, з них 15 дівчат і 15 хлопців, вікова категорія 23-32 роки.

Спочатку учасникам було запропоновано методику «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга - Ю. Л. Ханіна». Завдяки цій методиці я можу визначити рівень ситуативної тривожності, рівень особистісної тривожності як індивідуальної властивості особистості.

Було виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності. Є також учасники із низьким та високим рівнем тривоги. Середній рівень тривоги не є загрозливим для людини і, можна сказати, є нормальним. Деяким учасникам, у яких високий рівень тривожності, вона буде шкодити на встановлення комунікативних зв'язків, активність та самопочуття, концентрацію тощо. Таким людям варто звернути на це увагу.

Потім було проведено «Методика визначення рівня тривожності Дж. Тейлора». За результатами проведення методики можна зробити висновок, що у основної маси людей переважаючим є середній рівень загальної тривоги, який є нормальним і не буде перешкоджати нормальній життєдіяльності людини. Високий рівень тривоги наявний тільки у двох людей, у незначній кількості людей є низький рівень тривоги.

Далі ми аналізували результати за методикою опитувальник «САН». За результатами методики було виявлено, що у досліджуваних нормальний функціональний стан, хороше самопочуття, активність та настрої.

Потім ми аналізували результати опитування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). За результатами методики було виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності, який є цілком нормальним, низький рівень фрустрації, порівну низький і середній рівень агресивності, та середній рівень ригідності, тобто тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, складність змінити власну точку зору.

Також, аналіз результатів за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл.) показав, що емоційний інтелект досить добре розвинений майже у всіх учасників дослідження. Кожний елемент емоційного інтелекту перебуває на високому та середньому рівнях розвитку.

До результатів методики Тейлора яка визначає загальні рівні тривожності кожного учасника, було використано коефіцієнт Манна-Вітні, щоб провести гендерне порівняння відчуття тривожності. Для того, щоб опрацювати дані, отримані під час дослідження, використовується критерій Манна-Вітні. Отримані дані свідчать про те, що рівень тривожності не залежить від гендерного показника, тобто наша гіпотеза не знайшла свого підтвердження.

РОЗДІЛ ІІІ

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

3.1 Профілактичні заходи запобігання надмірній тривожності.

Профілактика надмірної тривоги насамперед полягає у зменшенні впливу зовнішніх чинників на внутрішній стан людини, на запобігання багатьом негативним факторам або зменшення їхнього безпосереднього впливу. Важливо орієнтуватись у розвитку тривожності, її перебігу та дії, щоб підібрати ефективний метод для певної конкретної людини.

На даний час існує багато загальних способів для профілактики надмірної тривоги і зменшення її впливу на нервову систему людини, щоб надмірна тривога не перейшла в тривожний розлад. Адже, тривожні розлади є одними з найпоширеніших проблем психічного здоров'я. Наприклад, у Сполучених Штатах такі розлади вражають близько 40 мільйонів людей. І хоч лікарі можуть успішно лікувати ці захворювання, лише 4 із 10 людей із тривожністю звертаються за лікуванням. Тому, кожна людина повинна знати, якими способами можна цьому запобігти.

Тривога може спровокувати сплеск гормонів стресу під час деяких ситуацій чи подій, які є індикаторами виникнення хвилювання та переживання у людини. Під час нападу паніки або тривоги люди зазвичай починають робити часті поверхневі вдихи, що впливає на баланс кисню та вуглекислого газу. Людина також може відчувати прискорене серцебиття, задишку, відчуття важкості в організмі, біль в голові та сильний переляк, що ще більше посилює тривожність.

Стрес і занепокоєння – основні фактори появи тривоги. Вони є нормальною частиною життя, але тривожні розлади є найпоширенішим психічним захворюванням.

Стрес є причиною майже 90% всіх захворювань. Він знижує імунітет, порушує роботу всіх систем організму, змінюється обмін речовин,

порушується емоційна стабільність, можлива втрата апетиту, ваги тощо. Все це згубно впливає на психологічний та фізичний стан людини. У стані стресу також виникають тривожність, депресія, неврози, емоційна нестійкість та зміни настрою, або, навпаки, перезбудження, агресивність, безсоння, підвищена стомлюваність та інше. Поряд з цим, стрес також слід розглядати як захисну реакцію організму на зовнішні впливи, адже організм за допомогою стресового реагування активує всі свої сили та ресурси для захисту та адаптації до різних ситуацій.

Багато психологів, які вивчають, як фізичні вправи знімають тривожність і депресію, вважають, що 10-хвилинна прогулянка може бути такою ж корисною, як і 45-хвилинне тренування. Деякі дослідження підтверджують, що фізичні вправи можуть швидко покращувати депресивний настрій у багатьох людей. Хоча такі позитивні наслідки можуть бути тимчасовими, вони демонструють, що коротка прогулянка або інша проста діяльність може полегшити стан людини на кілька годин, подібно до прийому аспірину від головного болю.

Також, науково доведено, що фізично активні люди мають нижчий рівень тривожності та депресії, ніж люди, які ведуть сидячий спосіб життя. Вправи та будь-яка активність можуть покращити психічне здоров'я, допомагаючи мозку краще справлятися зі стресом. В одному дослідженні вчені виявили, що люди, які регулярно займалися інтенсивними вправами, мали на 25 % менше шансів на розвиток депресії чи тривожного розладу протягом наступних п'яти років.

Згідно з деякими дослідженнями, для певних людей регулярні фізичні вправи ефективні так само, як і ліки для зменшення симптомів тривоги та депресії, і ефект може бути довготривалий. Одне інтенсивне тренування може допомогти полегшити симптоми на декілька годин, а регулярні фізичні вправи можуть суттєво зменшити їх з часом.

Під час нападу тривоги організм вважає, що йому загрожує небезпека, і виділяє адреналін та інші гормони стресу. Це частина реакції симпатичної

нервової системи, яка відповідає за формування певної дії та визначає, як організм реагує на потенційні загрози. Через це м'язи напружуються, а дихання стає поверхневим, злагодженість роботи організму порушується.

Підготуватись до тієї чи іншої стресової ситуації є дуже складно, а, іноді, й неможливо. Але запобігти емоційному зриву та розвитку тривожного розладу цілком реально. Саме наше оточення є вагомим ресурсом збереження психологічної стійкості людини в стресових ситуаціях. Багато фахівців відзначають, що позитивне соціальне оточення також може бути одним з найважливіших чинників стресостійкості людини. Ще один чинник – психологічна компетентність людини, рівень його психологічної освіченості і культури, а саме обізнаність.

Для того, щоб знати як запобігти надмірній тривозі, насамперед потрібно знати її симптоми. До таких найпоширеніших симптомів тривожності відносять:

- 1) апатія;
- 2) в'ялість;
- 3) безініціативність;
- 4) пригніченість;
- 5) настороженість;
- 6) порушення взаємодії з соціумом, а саме труднощі у налагодженні контактів та комунікації;
- 7) дитина вважає навколишній світ небезпечним, повним загроз (як реальних, так і уявних);
- 8) підліток очікує небезпеки від кожної людини без об'єктивних причин;
- 9) відсутність бачення власного майбутнього;
- 10) низька або завищена самооцінка.
- 11) тривожні думки або переконання, які важко контролювати;
- 12) непосидючість;

- 13) проблеми з концентрацією уваги;
- 14) труднощі із засинанням;
- 15) підвищена стомлюваність;
- 16) дратівливість;
- 17) незрозумілий біль тощо.

Можна виділити дві великі групи ознак тривоги. Перша — внутрішні, соматичні ознаки (від грецького «сома» – тіло), що виникають під впливом хвилювання, друга група — зовнішні поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію. Соматичні ознаки виявляються через зміни внутрішніх органів і фізіологічних процесів організму дитини. До них належать прискорене серцебиття, нерівномірне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо.

На сьогодні, є багато різних та цікавих вправ для роботи з тривожністю, які можуть допомогти зменшити симптоми панічної атаки або генералізованої тривоги. До прикладу, існують техніки повільного дихання, які підсилюють відчуття комфорту та розслаблення, одночасно зменшують тривогу, депресію та незібраність думок. Дихальні вправи з повільним темпом допомагають розслабити м'язи, уповільнити серцевий ритм і нормалізувати дихання, дозволяючи людям контролювати власний емоційний стан та стабілізувати нервову систему, що запобігає відчуттям надмірної тривоги та шкідливим переживанням. Наведемо декілька основних вправ для профілактики надмірної тривожності:

1) Дихання зі стиснутими губами.

Дихання зі стиснутими губами допомагає людині дихати повільно, глибоко та сконцентровано. Дана проста техніка дихання – це вправа на зняття тривожності, яка допомагає зробити глибокі вдихи повільнішими та керованішими.

Люди, які живуть із захворюваннями легень, такими як емфізема та хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), часто використовують цю техніку для контролювання задишки і полегшення тривожності.

1. Сядьте на стілець або на підлогу в зручному положенні.
2. Тримайте шию і плечі розслабленими.
3. Із закритим ротом і розслабленими губами повільно вдихніть через ніздрі протягом 2 секунд.
4. Стисніть губи, ніби збираючись свиснути або задуть свічку, і повільно й рівномірно видихніть через рот.

2) Дихання з резонансною частотою.

Дана техніка, яка також називається когерентним диханням, може допомогти зменшити тривожність і дозволити людині увійти в розслабленіший стан.

1. Лежачи із закритими очима, вдихніть через ніс із закритим ротом, рахуючи до шести. Легені не повинні бути занадто повними.
2. Повільно й обережно видихніть, рахуючи до шести, не форсуючи дихання.
3. Продовжуйте вправу за необхідності до 10 хвилин.
4. Після виконання вправи людина повинна залишатися нерухомою та зосередитися на самопочутті протягом кількох хвилин.

Хоча частота резонансної частоти дихання різна для різних людей, типовий діапазон становить від 4-5 до 7 вдихів-видихів на хвилину.

3) Найпростіша дихальна вправа.

Можна виконувати цю просту дихальну вправу стоячи, сидячи або лежачи.

1. Послабте будь-який одяг, який може перешкоджати диханню, і виберіть зручне положення.

2. У положенні лежачи покладіть руки по обидва боки долонями вгору. Розташуйте ноги зручно. Сидячи або стоячи, поставте стопи на землю на ширині стегон.
3. М'яко вдихніть через ніс, рахуючи до п'яти, дозволяючи диханню проникати глибоко в живіт без зусиль.
4. Потім, не зупиняючись і не затримуючи дихання, видихніть через рот, рахуючи до п'яти.
5. Продовжуйте повторювати вправу протягом 3-5 хвилин.

4) Прогресивне розслаблення м'язів.

Дослідження 2021 року засвідчило, що вправи на зниження тривожності, які забезпечують прогресивне розслаблення м'язів, можуть значно зменшити рівень внутрішньої тривоги та покращити якість сну в людей із COVID-19. Ці вправи включають зосередження на напруженні та розслабленні всіх груп м'язів, таких як груди, спина, руки, черевний прес, ноги та плечі (по одній групі за один раз).

1. Ляжте на спину і зручно витягніться.
2. Вдихніть і напружте першу групу м'язів до 10 секунд.
3. Видихніть і швидко розслабте цю групу м'язів.
4. Розслабтеся на 20 секунд, перш ніж повторити процес для наступної групи м'язів.
5. Завершивши, порахуйте назад від 5 до 1 і зосередьтеся.

Також, існує багато способів запобігти розвитку тривожності та появи її симптомів:

- 1) Уникання. Уникання певних людей, місць і ситуацій може зменшити стрес і занепокоєння. Але така стратегія є короткостроковою. У довгостроковій перспективі буде краще, якщо людина, все ж таки, отримає лікування, щоб їй більше не потрібно було уникати тригера.
- 2) Керування стресом та уважність. Практика керування стресом та уважність запобігають напруженню.

- 3) Обмеження вживання кофеїну. Кофеїн може посилити симптоми тривоги.
- 4) Групи підтримки. Розмова з іншими людьми – це можливість поділитися стратегіями подолання та досвідом.
- 5) Терапія. Розмова з терапевтом може допомогти хворому розробити ефективніші способи боротьби зі страхами та стресом, які призводять до розвитку тривожності.
- 6) Обговорення з лікарем питань медикаментозного лікування. Регулярні розмови з лікарем щодо дозування ліків, ефективності та побічних ефектів гарантують належне лікування будь-якого розладу здоров'я та моніторинг будь-яких можливих побічних ефектів, пов'язаних із лікуванням надмірної тривожності.
- 7) З'ясуйте, що саме вас тривожить і «зачіпає за живе». Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дійдете до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
- 8) Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
- 9) Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша вправа з йоги. Заплющіть очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.
- 10) Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У

відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

- 11) Відпочивайте разом із сім'єю.
- 12) Фізичні вправи знімають нервові напруження.
- 13) Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.
- 14) Бувайте надворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.
- 15) Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
- 16) Не зловживайте кавою, алкоголем.
- 17) Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.
- 18) Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
- 19) Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас ча-сто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Існує також формула для заспокоєння, яка буде корисною в будь-якій ситуації. Її потрібно виконувати у вказаній послідовності у спокійному місці: Відкинь цю думку → Все буде добре → Проблема вирішиться → Це не варте хвилювання → Я зосереджуюся на своєму диханні → Я почуваюся здоровою (здоровим) → Я абсолютно спокійна(спокійний) → Як я могла(міг) хвилюватися через дрібниці → Думки розважливі → Спокійно обмірковую свої подальші дії.

Наш організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів, зменшує ймовірність нервових розладів. Спробуйте виробити корисні звички. Починайте свій ранок з ложки меду, розведеної у склянці теплої води, або води з лимоном, а також намагайтеся вживати «сонячні продукти», а саме овочі та

фрукти. Щовечора робіть вправи для розслаблення м'язів плечового поясу, розминайте м'язи плечей, шиї, розтирайте руки, ноги.

Використайте заспокоювальне дихання. Не забувайте відпрацьовувати кілька разів на день заспокоювальне дихання: вдихаємо носом, видихаємо ротом, видих має бути довший за вдих.

Обмежуйте кількість інформації, що ви отримуєте та сприймаєте. Звертайте увагу лише на якісно важливі матеріали, слухаючи чи читаючи щоденні новини фокусуйтеся на позитивних сюжетах, не концентруйтеся на негативні.

Більше контакуйте із тваринами. За нагоди більше контакуйте із тваринами, адже таке «спілкування» дуже позитивно впливає на внутрішній стан людини, полегшує напруження. До найвідоміших терапій можна віднести іпотерапію (коні) та каністерапію (собаки).

Підтримайте близьку людину. Якщо ваш товариш засмучений, не проходите повз нього, запитайте що сталося: «Як ти себе відчуваєш?», «Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився твій настрій?». Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне.

Якщо ви не відчуваєте покращення свого емоційного стану, без остраху звертайтеся за консультацією до психолога. І пам'ятайте, сильна людина не соромиться звернутися за допомогою. Дуже часто вирішення складної задачі досягають саме ті, хто вчасно звернувся по допомогу.

3.2 Шляхи розвитку емоційно-ціннісної сфери молоді

Оволодіти власною емоційною складовою в процесі проблемних ситуацій, складний і багатогранний процес, який потребує докладання людиною зусиль задля формування стабільної емоційно-ціннісної сфери. Тому, при підході до формування емоційно-ціннісної сфери, насамперед варто

сконцентруватись на розвитку рівня внутрішнього контролю емоцій, який характеризується інтелектуальною емоційністю та емоційною стійкістю.

Основними способами розвитку емоційно-ціннісного ставлення до оточуючих є розвивати емоційність, сенситивність, здатність до рефлексії; розвивати емпатійність та усвідомлення цієї особливості; вкорінювати альтруїстичну спрямованість, яка лежить в основі співчуття; формувати доброзичливе та відкрите ставлення до оточуючих; підсилювати позитивну орієнтацію людини, відкритість, довіру у стосунках; розвивати вміння запобігати ускладненню, а в майбутньому і появі проблемних ситуацій; розвивати вміння керувати власними емоціями в ситуаціях, які вимагають об'єктивності та саморегуляції.

На сьогоднішній день є різні способи володіння емоціями у проблемних ситуаціях, які спрямовані на створення умов для управління загальним емоційним станом та адекватного вирішення проблеми.

Перший спосіб – розподіл емоцій – полягає в отриманні досвіду участі у проблемних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій в кожній з них. Необхідність у свідомому розподілі емоцій виникає при надмірних переживаннях людини. Розподіл емоцій відбувається в результаті розширення інформації та кола спілкування. Розширення кола спілкування виконує ту ж функцію, оскільки нові соціальні та психологічні контакти дозволяють людині знайти ширшу сферу прояву своїх почуттів.

Другий спосіб управління емоціями – зосередження – вирішальний при складній проблемній ситуації, яка суттєво відрізняється від ситуацій, в яких індивід брав участь, тобто нестандартна ситуація. Така ситуація вимагає повної концентрації на пережитих емоціях та виокремлення тих, які будуть доцільними саме в конкретній ситуації. У цьому випадку слід свідомо виключити зі сфери своєї активності ряд емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій в тих ситуаціях, які є найбільш важливими.

Третій спосіб управління емоціями – переключення – пов’язаний з переносом переживань з проблемних ситуацій на нейтральні. Переживаючи в процесі таких ситуацій ряд деструктивних емоцій (гнів, лють, агресію) необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними або соціально незначущими. Якщо ж конструктивні емоції (передусім інтереси) сконцентровані на дрібниці, ілюзорних об’єктах, то необхідно перемикання на ситуації, які раніше мали місце в житті суб’єкта.

Сфери розвитку молодого покоління переплітаються і перебувають під сильним впливом досвіду та навколишнього середовища. Саме у цей час відбувається становлення всіх основних соціальних інститутів людини, починається професійний шлях та налагодження особистих взаємовідносин та відносин з соціумом.

Важливо, що кожна сфера розвитку переплітається з іншою – фізичним, соціальним, емоційним і когнітивним розвитком – разом із соціокультурними впливами та досвідом навколишнього середовища.

Те, як людина думає і відчуває себе та інших, її внутрішні думки, є ключовими для її емоційного розвитку. Розвиток і демонстрація індивідуальних емоційних якостей, таких як стійкість, самооцінка та навички самоконтролю і саморегуляції якраз починають активно використовуватись молодими людьми через якісні зміни, що відбуваються. Початки формування емоційно-ціннісної сфери відбувається у шкільному періоді життя людини, тому і є важливим місцем для соціального та емоційного навчання.

Пізнання - це процес, що включає мислення, обґрунтування та сприйняття. Фізичні зміни мозку, які відбуваються ще в підлітковому віці, відповідають типовим моделям когнітивного розвитку. Вони характеризуються розвитком когнітивного функціонування вищого рівня, яке узгоджується зі змінами в структурі та функціях мозку, зокрема в області префронтальної кори.

Структурні та функціональні зміни мозку впливають на можливість покращення пам'яті та обробки. Вони також можуть сприяти вразливості, наприклад ризику та підвищеній чутливості до психічних захворювань. Тому, важливо розвивати емоційний інтелект та вкладати фундамент для формування світогляду ще у підлітковому віці, адже саме тоді відбувається переформування дитини, її бачення світу та себе, формується ставлення до себе і всього навколишнього, регулюється поведінка та діяльність, емоційні відповіді на ті чи інші події чи ситуації.

В дорослому віці варто самостійно вдосконалювати та корегувати свою емоційно-ціннісну сферу, сприяти її збагаченню. Узагальнивши способи вдосконалення власного емоційного та інтелектуального потенціалу для розвитку емоційно-ціннісної сфери, можна сказати, що кожній людині потрібно працювати над собою. Наведемо декілька порад для розвитку емоційно - ціннісної сфери та саморегуляції:

1) Поставте ваше емоційне благополуччя на перший план у ієрархії потреб.

Вам може бути корисно приєднатися до будь-якої компанії людей чи спілкуватись з людьми, вникати у ситуації які будуть появлятися, де ви зможете безпечно орієнтуватися у своїх почуттях з людьми, які розуміють вашу точку зору.

2) Практикуйте здорове встановлення цілей.

Відмовтеся від ідей досконалості для оточуючих і, в першу чергу, себе. Ставте реалістичні цілі та розділяйте їх на менші завдання, якими легше керувати. Коли ви стикаєтеся з перешкодою або зазнаєте невдачі, зосередьтеся на тому, що можете контролювати, і відпустіть те, що не можете.

3) Цінують себе та інших, поважайте власні почуття та почуття інших.

Навіть якщо ви не маєте відношення до почуттів чи переживань інших, ваше розуміння та повага як здорової дорослої людини, що поважає почуття інших людей, має велике значення.

4) **Вирішуйте конфлікти з повагою до інших.**

Коли ви з кимось не згодні, пам'ятайте, що вам подобається в цій людині, і зосередьтеся на вирішенні поточної проблеми замість того, щоб звинувачувати. Знайдіть час, щоб охолонути й добре обдумати речі, коли починаєте відчувати себе приголомшеними. Сімейні конфлікти можуть бути особливо стресовими, враховуючи сильні емоції та динаміку стосунків.

5) **Керуйте своїм гнівом.**

Практика вправ на розслаблення та використання гумору для послаблення напруженої ситуації – це кілька стратегій, якими ви можете керувати своїм гнівом. Зверніться за професійною допомогою, якщо ви не впевнені, що треба робити.

Для того, щоб краще і ефективніше молодь розвивала навички, які сприяють емоційному розвитку, їм потрібно:

1) **Зміцнювати комунікативні навички.** Багато знань і досвіду про стосунки та емоції, людина набирає зі стосунків батьків і дітей. Ефективне та відкрите спілкування лежить в основі цих відносин. Сильні комунікативні навички допомагають бути уважним слухачем, ділитися своїм досвідом замість монологів і роблять людину більш відкритою.

2) **Формувати словниковий запас, який стосуватиметься прояву емоційності та інтелекту.** Висловіть свої почуття та обговоріть, як можуть почуватися інші люди без засуджень. Під час обговорення емоцій вказуйте на невербальні ознаки, такі як мова тіла. Задайте собі такі питання: «Що я до цього відчув та що відчуваю зараз?» і «Що могло викликати такі почуття у іншої людини?»

3) **Розвивати навички управління стресом.** Заохочуйте себе долати стрес здоровими способами. Щоденні стратегії навчання додання стресу

включають повноцінний сон, збереження активності за допомогою вправ і хобі, практику глибокого дихання та регулярне харчування. Навчіться «турбуватися про свій мозок», подумайте, як ви можете використовувати силу свого мозку, щоб навчитися здоровій поведінці.

4) Виховувати навички саморегуляції. Надайте можливість собі зрозуміти, висловити та пом'якшити власні почуття та поведінку. Цей крок передбачає моделювання саморегуляції, створення теплого та чуйного середовища, встановлення наслідків для неправильних рішень та зменшення емоційної інтенсивності конфліктів.

5) Обмежте вплив стресових ситуацій. Коли ви стикаєтеся з вирішенням певних ситуацій, емоції можуть змішуватися зі спогадами про те, що могло статися в минулому. Готуйте себе до стресових та непередбачуваних ситуацій, обдумуючи те, що ви можете зробити, щоб передбачити, уникнути та опрацювати їх. Навчіться гармонізувати свої емоції та продумати всі можливі наслідки. Після стресової події запитайте себе: «Чому це сталося?» і «Що я могла б зробити по-іншому наступного разу?». Вам може знадобитися багато часу, щоб повністю опрацювати свій досвід, тому добре та грамотно обдумуйте свої відповіді.

6) Звертайте увагу на будь-які ознаки тривоги чи стресу, щоб вберегти себе від емоційних сплесків. У кожної людини в будь-який період її життя можуть виявлятися ознаки стресу, тривоги або депресії, такі як підвищена дратівливість або гнів, зміна звичок сну та їжі, відмова від улюблених занять або відчуття самотності. Тому, варто пробувати самотійно усувати такі прояви, а за неможливості впоратись самому, звернутись до фахівця який допоможе вам подолати такий стан.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

На даний час існує багато загальних способів для профілактики надмірної тривоги і зменшення її впливу на нервову систему людини, щоб надмірна тривога не перейшла в тривожний розлад. Адже, тривожні розлади є одними з найпоширеніших проблем психічного здоров'я. Наприклад, у Сполучених Штатах такі розлади вражають близько 40 мільйонів людей. І хоч лікарі можуть успішно лікувати ці захворювання, лише 4 із 10 людей із тривожністю звертаються за лікуванням. Тому, кожна людина повинна знати, якими способами можна цьому запобігти.

На сьогодні, є багато різних та цікавих вправ для роботи з тривожністю, які можуть допомогти зменшити симптоми панічної атаки або генералізованої тривоги. До прикладу, існують техніки повільного дихання, які підсилюють відчуття комфорту та розслаблення, одночасно зменшують тривогу, депресію та незібраність думок. Дихальні вправи з повільним темпом допомагають розслабити м'язи, уповільнити серцевий ритм і нормалізувати дихання, дозволяючи людям контролювати власний емоційний стан та стабілізувати нервову систему, що запобігає відчуттям надмірної тривоги та шкідливим переживанням.

Основними способами розвитку емоційно-ціннісного ставлення до оточуючих є розвивати емоційність, сенситивність, здатність до рефлексії; розвивати емпатійність та усвідомлення цієї особливості; вкорінювати альтруїстичну спрямованість, яка лежить в основі співчуття; формувати доброзичливе та відкрите ставлення до оточуючих; підсилювати позитивну орієнтацію людини, відкритість, довіру у стосунках; розвивати вміння запобігати ускладненню, а в майбутньому і появі проблемних ситуацій; розвивати вміння керувати власними емоціями в ситуаціях, які вимагають об'єктивності та саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Емоційно – ціннісна сфера – це поєднання емоцій та усталених цінностей людини, які включають в себе інші структурні елементи. Людина ще в дитинстві набуває велику кількість цінностей, моральних принципів, установок, вчиться керувати своєю поведінкою та емоціями. Так поступово формується емоційно-ціннісна сфера людини і завдяки цьому у майбутньому вона буде розвинена до певного рівня. Звичайно, що людина на протязі життя розвивається і вдосконалюється, тому емоційно - ціннісна сфера теж змінюється, вдосконалюється. Людина вчиться керувати емоціями, власними бажаннями та потребами, реалізовувати власні цілі які впливають із цінностей. Тому, емоційно – ціннісна сфера є важливою та особливою складовою людського існування, її розвиненість у молоді є важливим чинником їхнього благополучного життя та самоактуалізації.

Тривожність негативно впливає на емоційно-ціннісне ставлення особистості, що проявляється через гостру самокритику через дрібниці, низьку самооцінку, спотворене уявлення про себе, неправильно сформоване ставлення до себе та оточуючих, імпульсивність, страх через невдачі та незнання, конформізм, страх бути відповідальною, совісність, обов'язковість, скромність, спотворене уявлення про себе, перешкоджання об'єктивному прояву емоцій тощо. Стійка висока тривожність впливає на діяльність і розвиток особистості. Надто тривожні люди схильні приймати загрозливі впливи для самооцінки і життєдіяльності та реагувати явним проявом тривожних реакцій.

Для цього дослідження я обрала 30 людей, з них 15 дівчат і 15 хлопців, вікова категорія 23-32 роки та обрала такі методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна», «Вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора», «Самооцінка психічних станів за Айзенком», «Методика САН», «Тест на емоційний інтелект Н.Холл».

За результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» було виявлено що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності, який не є загрозовим для людини і, можна сказати, є нормальним.

За результатами методики «Визначення рівня тривожності Дж. Тейлора» виявлено, що у основної маси людей переважаючим є середній рівень загальної тривоги, який є нормальним і не буде перешкоджати нормальній життєдіяльності людини.

За результатами методики «Самооцінка психічних станів за Айзенком» було виявлено, що у досліджуваних переважає середній рівень тривожності, який є цілком нормальним, низький рівень фрустрації, порівну низький і середній рівень агресивності, та середній рівень ригідності, тобто тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, складність змінити власну точку зору.

За результатами методики САН, було виявлено що у досліджуваних нормальний функціональний стан, хороше самопочуття, активність та настрій.

За результатами методики «Тест на емоційний інтелект Н.Холл» було виявлено, що емоційний інтелект досить добре розвинений майже у всіх учасників дослідження. Кожний елемент емоційного інтелекту перебуває на високому та середньому рівнях розвитку.

До результатів методики Тейлора, яка визначає загальні рівні тривожності кожного учасника, було використано коефіцієнт Манна-Вітні, щоб провести гендерне порівняння відчуття тривожності. Для того щоб опрацювати дані, отримані під час дослідження, використовується критерій Манна-Вітні. Отримані дані свідчать про те, що рівень тривожності не залежить від гендерного показника, тобто наша гіпотеза не знайшла свого підтвердження.

На сьогодні, є багато різних та цікавих вправ для роботи з тривожністю, які можуть допомогти зменшити симптоми панічної атаки або генералізованої

тривоги. До прикладу, існують техніки повільного дихання, які підсилюють відчуття комфорту та розслаблення, одночасно зменшують тривогу, депресію та незібраність думок. Дихальні вправи з повільним темпом допомагають розслабити м'язи, уповільнити серцевий ритм і нормалізувати дихання, дозволяючи людям контролювати власний емоційний стан та стабілізувати нервову систему, що запобігає відчуттям надмірної тривоги та шкідливим переживанням.

Основними способами розвитку емоційно-ціннісного ставлення до оточуючих є розвивати емоційність, сенситивність, здатність до рефлексії; розвивати емпатійність та усвідомлення цієї особливості; вкорінювати альтруїстичну спрямованість, яка лежить в основі співчуття; формувати доброзичливе та відкрите ставлення до оточуючих; підсилювати позитивну орієнтацію людини, відкритість, довіру у стосунках; розвивати вміння запобігати ускладненню, а в майбутньому і появі проблемних ситуацій; розвивати вміння керувати власними емоціями в ситуаціях, які вимагають об'єктивності та саморегуляції.

На сьогоднішній день є різні способи володіння емоціями у проблемних ситуаціях, які спрямовані на створення умов для управління загальним емоційним станом та адекватного вирішення проблем, а саме розподіл, зосередження та переключення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2.
2. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
3. Варій М. Загальна психологія. / М. Варій. –К.: Центр учбової літератури, 2007. – 967 с.
4. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії / В. Васютинський // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №7. – С. 21.
5. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві // За ред. Ю.І. Саєнка. - Київ: ВАІТЕ, 2007. – С. 143
6. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика К.: Ельга, 2007. 400 с.
7. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці: Книги 21ст., 2005. – 380 с.
8. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2007. – С. 256.
9. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
10. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
11. Медвідь Є. С. Основи глибинної психології / Навчальний посібник // Ніжин – 2016. – 203 с.

12. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. 2004. - № 13. - С.9-12.
13. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
14. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової– К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
15. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 390 с.
16. Поліщук В. М. . Вікова та педагогічна психологія. Навчально – методичний посібник. – Суми: ВТД «Універсальна книга», 2005. – 220 с.
17. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.
18. П’ятницька-Позднякова І. С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка: Наукові праці. 2009. Вип. 95. Т. 108. С. 36 – 42.
19. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
20. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
21. Савчин М. В., Василенко П.П. Вікова психологія: Підручник. – Київ: «Академвидав», 2005. – 360 с.
22. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. 400 с.
23. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

24. Ткачишина О. Р. Адаптаційні ресурси особистості в умовах кризової ситуації [електронний ресурс] / О. Р. Ткачишина. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> // Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. – 2020. – № 1 – т. 3. – С. 116 - 120.
25. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ, 2011. 98 с.
26. Фромм Е. Мистецтво любові / Еріх Фромм; пер. з англ. В.Кучменко.-Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. – 192 с.
27. Чиньона І.І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.
28. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.
29. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
30. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. С.166-177.
31. Kelly H. Attribution theory and research / H. Kelly, L.L. Michela // Am. Rev. Psychol. 1980. V. 31. – P. 457 – 501.
32. Bloom B.C. Human Characteristics and School Learning / B.C. Bloom.N.-Y., 1976. P. 98–113.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна (ШРОТ)

Шкала реактивної(ситуативної) тривожності

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе людиною яка відпочила	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗАЗВИЧАЙ: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про нього забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність(ОТ) визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів - низький рівень тривожності

31-45 балів - середній рівень тривожності

46 балів і більше - високий рівень тривожності

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора).

Опитувальник запропонований Тейлором у 1955 році і призначений для визначення рівня тривожності. Адаптований Т. А. Немчіним (1966 р.).

Ця методика дає нам можливість точно визначити рівень тривоги у досліджуваної. Її застосування можливе як на перших етапах вагітності, так і в післяродовому періоді. Можливо також за допомогою неї прослідкувати динаміку змін тривожності, і її наявність взагалі.

Інструкція: уважно прочитайте кожне із нижче представлених і поставте "+" в випадку, якщо ствердження відноситься до Вас, "-", якщо ви не згодні з твердженням. У випадку якщо ви невпевнені, можлива відповідь "не знаю", тоді поставте "?".

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко стомлююсь.
6. Я майже завжди почуваю себе повністю щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Я майже ніколи не червонію.
9. В порівнянні з моїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває пришвидшене серцебиття і задишка.
12. Зазвичай мої руки і ноги досить теплі на дотик.
13. Я скромний, не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу сидіти спокійно на місці.
17. Мій шлунок сильно мене турбує.

18. У мене не вистачає духу перенести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
20. Мені іноді здається, що переді мною стоять такі труднощі, які мені не під силу.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я все частіше звертаю увагу на те, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь щось зробити..
23. У мене досить неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене досить сильно тривожать можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко сконцентруватись на роботі або на будь якому завданні.
27. Я працюю з великою напруженістю.
28. Я легко впадаю в сумніви.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу через кого - небудь, або через щось.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".
32. Мене не рідко мучать приступи рвоти і тошноти.
33. Раз в місяць у мене буває розлад шлунку (або частіше).
34. Я часто боюсь, що от-от почервонію.
35. Мені дуже важко сконцентруватися на чомусь.
36. Мій матеріальний стан досить мене турбує.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б ні з ким говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога лишала мене без сну.
39. Час від часу, коли я сумніваюсь, у мене з'являється сильна пітливість, і мені стає дуже незручно.
40. Навіть в холодні дні я легко потію.
41. Час від часу я стаю такий збуджений, що мені стає важко заснути.
42. Я –людина, яка легко заводиться.

43. Час від часу я почуваю себе зовсім непотрібним.
44. Іноді мені здається, що моя нервова система розхитана і я от-от вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
46. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
47. Я майже ввесь час відчуваю голод.
48. Іноді я розчаровуюсь, через дрібниці.
49. Життя для мене завжди пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди мене дратують.

Обробка результатів

Кожна відповідь, яка співпадає з ключем оцінюється в 1 бал, при невизначеній відповіді 0,5 бали, показники визначаються таким чином: від 0 до 6 балів - низька тривожність, від 6 до 20 балів - середня, більше 20 балів - висока.

Ключ: запитання 1-12 відповідь ні; 13-50 – відповідь так.

Опитувальник САН

Ціль методики САН: експрес оцінка самопочуття, активності і настрою.

Описання методики САН. Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, по яким досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій досліджуваний відмічає ступінь вираженості тої чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція методики САН. Вам пропонується описати свій стан в даний час за допомогою таблиць, які складаються з 30 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі обрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан і відмітити цифрою, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Обробка даних методики САН. При підрахунку крайній ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюса пари – в 7 балів. При цьому варто враховувати, що полюса шкали постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні низькі. Отримані бали групуються в співвідношенні до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них:

Самопочуття – сума балів по шкалам: 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Активність – сума балів по шкалам: 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Настрій – сума балів по шкалам: 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали рівний 4. Оцінка, яка перевищує 4 бали, свідчить про благоприємний стан досліджуваного, нижче 4 – про неблагополучний стан. Нормальні оцінки станів в діапазоні 5,0 -5,5 балів. Варто враховувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх відношення.[19]

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

ІНСТРУКЦІЯ. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифрою, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3210123	Почуваюся слабким
Пасивний	3210123	Активний
Малорухливий	3210123	Рухливий
Веселий	3210123	Сумний
Добрий настрій	3210123	Поганий настрій
Працездатний	3210123	Розбитий
Сповнений сил	3210123	Знесилений
Повільний	3210123	Швидкий
Бездіяльний	3210123	Діяльний
Щасливий	3210123	Нещасливий
Життєрадісний	3210123	Похмурий
Напружений	3210123	Розслаблений
Здоровий	3210123	Хворий
Байдужий	3210123	Захоплений
Спокійний	3210123	Схвильований
Захоплений	3210123	Сумовитий
Радісний	3210123	Печальний
Активний	3210123	Стомлений
Свіжий	3210123	Виснажений

Сонливий	3210123	Збуджений
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Спокійний	3210123	Стурбований
Оптимістичний	3210123	Песимістичний
Витривалий	3210123	Втомлений
Бадьорий	3210123	Млявий
Думати важко	3210123	Думати легко
Розсіяний	3210123	Уважний
Сповнений сподівань	3210123	Розчарований
Задоволений	3210123	Незадоволений

Ключ

Запитання на самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Запитання на активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Запитання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари - в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали - 4. Оцінки, які перевищують 4 бали, свідчать про нормальний стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотнє. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід враховувати, що при аналізі функціонального стану важливе не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення

ДОДАТОК Г

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Вік досліджуваного: з 12 років.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			

31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності немає;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклюююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.