

Список використаних джерел:

1. Поворозник К. О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді [Електронний ресурс]: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. О. Поворозник, – Київ, 2016. – 20 с. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11726/1/Povoroznyk.pdf>
2. Левин К. Динамическая психология: избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях [Електронний ресурс] / Є. Л. Скворчевська // Журнал науковий огляд. – 2016. – № 1(22). – Режим доступу: <http://oaji.net/articles/2016/797-1455967139.pdf>
4. Проконич О. А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения / О. А. Проконич. // Современный исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. – № 1(45). – С. 207-219.

Шостак І.Р.

студентка,

Науковий керівник: Шугай М.А.

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний університет «Острозька академія»

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Дослідження виникнення тривожності та шляхів її формування на певних вікових етапах є важливим для розуміння особливостей зародження емоційної сфери людини, закономірностей формування стійких особистісних рис. Високий рівень тривожності розцінюється багатьма психологами як показник передневротичного стану і є основою для зародження ряду психологічних труднощів у дитячому та юнацькому віці, і в тому числі делінквентної та адиктивної поведінки. Звичайно, деякий рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності, як стійкого утворення – свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона перешкоджає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню, що є особливо важливим у підлітковому та юнацькому віці.

У психологічній літературі термін «тривожність» є надзвичайно багатозначним. Ним визначають як окремих стан індивіда в певний час і ситуації, так і стійку властивість особистості людини. Тому розрізняють ситуаційну та особистісну тривожність як рису особистості, пов'язану з генетично детермінованими властивостями людини, що обумовлюють

постійно підвищений рівень емоційного збудження, тривоги. На думку В. Файвишевського тривожність характеру можна розглядати як задоволення парадоксальної потреби в негативних емоціях [3].

Психолог Р. Мей дає наступне визначення тривоги: «тривога є недовірою до тої ситуації, коли під загрозою є цінність, яка, за відчуттям людини, життєво важлива для існування його особистості» [5]. Це може бути пряма загроза фізичному існуванню (загроза смерті) або ж психологічному існуванню (втрата свободи, психологічної ідентичності). Також небезпека може стосуватись ще якоїсь цінності, з якою людина співставляє своє існування (патріотизм, любов другої людини, кар'єрний успіх і т.д.). Отже, на думку Р.Мей, причини для тривоги у кожної людини є виключно індивідуальними, оскільки вони суттєво залежать від тих цінностей, на які спираються люди. Проте, завжди при тривозі індивідуум відчуває, що під загрозу поставлена якась цінність, життєво важлива для його існування і тому, відповідно, для безпеки його особистості. Тривога тому позбавлена об'єкта, що вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе відмінним від іншого світу об'єктів [5].

Якщо розглядати види тривожності, то слід зазначити, що виділяють такі її різновиди, як:

1) стійка тривожність в якій-небудь сфері (тестова, міжособистісна, екологічна та ін.) – її прийнято позначати як специфічну, приватну;

2) загальна, генералізована тривожність, вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. В цих випадках особиста тривожність є лише формою вираження загальної.

Д. МакКлеланд, в своїх роботах, вказував на зв'язок тривожності і внутрішнього конфлікту, пов'язаним із позитивним чи негативним уявленням про себе. На його думку, наявність внутрішніх протиріч «Я»-образу, дисгармонійне уявлення себе призводить до схильності фрустрації, що призводить до переживання тривоги. Зазначимо, що в цьому випадку тривожність розглядаємо, як наслідки підвищеної схильності фрустрації, а не як самостійне явище [2].

Основною особливістю юнацького віку є усвідомлення власної індивідуальності та неповторності, внаслідок чого виникає внутрішня напруженість, що може призвести до почуття самотності. Завдяки цьому посилюється потреба в спілкуванні і, водночас, підвищує вибірковість в ньому.

Зазначимо, що емоційна сфера є основним структурним компонентом головних факторів тривожності юнаків. Тобто, феномен тривожності юнацького віку можна описати характеристиками емоційної сфери: показниками тривожності (ситуативна, особистісна, міжособистісна, шкільна), агресивності та ригідності [4].

Проаналізувавши останні дослідження в цьому напрямку, ми виділяємо такі внутрішні психологічні детермінанти особистісної тривожності: внутрішня конфліктність, занижена самооцінка та нестійка ідентичність. Останні пов'язані між собою переживанням емоційного стресу в стосунках із однолітками [1]. Саме емоційна напруженість в стосунках із однолітками призводять до депривації основних потреб юнацького віку, деструктивним змінам в «Я – концепції», як наслідок – особистісна тривожність.

Варто зазначити, що тривожність обумовлює поведінку особистості. В кожного індивідуума існує свій оптимальний рівень тривожності (корисна тривожність). Тобто, певний суб'єктивний рівень тривожності – обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Також, тривожність великою мірою впливає на самооцінку юнаків. Високий (або, навіть, підвищений) рівень в цьому віковому періоді свідчить про емоційну нестабільність в тій чи іншій ситуації. Це призводить до невпевненості в собі [2].

Стан тривожності, в більшій мірі, негативно впливає на діяльність особистості в будь-якому віковому періоді. Проте, в юнацькому віці він починає виконувати мотиваційну функцію, тобто спонукати до пошуку способу задоволення тієї чи іншої потреби.

У психологічній літературі всі методи, принципи і техніки надання психологічної допомоги особистості з високим рівнем тривожності можна розділити на базові, ціннісні та специфічні. Варто зазначити, що така робота не має функціонального характеру. Психологічна допомога такій особистості націлена на розвиток особистості та збільшення ефективності діяльності. Проте, вона повинна бути націлена на ті фактори розвитку, які є специфічними для появи та закріплення тривожності, як стійкого явища.

Опираючись на дані, отриманні під час вивчення тривожності юнацького віку, можемо виділити принципи її профілактики, основою якої є орієнтація на пошук адекватних способів реалізації та задоволення потреб.

Незважаючи на велику кількість досліджень, вказівки на не розробленість і невизначеність проблеми, багатозначність і неясність самого терміну «тривожність» займають значне місце при її обговоренні. Розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуально психологічну властивість, яка виявляється в схильності до постійних і інтенсивних переживань стану тривоги.

В юнацькому віці проблема високої тривожності набуває нових рис. Для такого юнака характерним є відсутність мотивації до навчання, своєрідна переоцінка інтересів, адекватна старшому віку. Також тут невизнання авторитету дорослих поєднується із односторонньою життєвою зрілістю.

Надання психологічної допомоги такому юнаку повинно виконуватись на рівні всіх структурних компонентів тривожності з орієнтацією на вікові та статеві кризи, а також індивідуальні «зони вразливості» кожного юнака.

Список використаних джерел:

1. Андреева І.Н. Ситуативна і особистісна тривожність підлітка // М. – 1999.
2. Дубровіна І.В. Формування особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку. – М., 2007. – 190 с.
3. Ельконін Д.Б. До проблеми періодизації психологічного розвитку в дитячому віці // М.: Зап. психол., 1971.
4. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы // М.: 1999.
5. Ясточкіна І.А. Мотиваційні чинники особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.