

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

на тему «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**»

Виконав здобувач вищої освіти
групи пс22 м заочного відділення
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Сологуб Олег Михайлович
Керівник: д.психол.наук, професор
Ковальова О.В.

Рецензент: к.психол.наук, доцент
кафедри психології Чорноморського
національного університету
імені Петра Могили
Астремська І.В.

Запоріжжя– 2023 року

Сологуб Олег

Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена розкриттю основних аспектів прояву психологічного феномену тривожності в підлітковому віці та розробці програми профілактики і корекції проявів тривожності.

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

Увага акцентувалась на розширенні уявлення про основні умови, фактори та детермінанти появи тривожності та особливості її проявів у підлітків.

Визначено, що особливості прояву тривожності, чинники її виникнення у підлітковому віці своєрідно впливають на формування особистості в цей період, оскільки головне протиріччя у підлітковому віці полягає у тому, що організм і, навіть, розумові процеси сформовані у підлітків майже так само, як у дорослої людини, бажання і прагнення також яскраво виражені, однак, можливості, якими володіє підліток, недостатні для того, щоб здійснити ці бажання і прагнення. Таке зіткнення бажань, прагнень і обмежень створює внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний із ставленням до себе, самооцінкою, розбіжністю мотивів та складнощами у налагодженні взаєностосунків.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати можуть сприяти розробці психопрофілактичних програм по усуненню тривожності старшокласників, які значно допоможуть у навчально-виховному процесі, соціалізації особистості, індивідуальному розвитку та саморозвитку.

Ключові слова: тривожність, тривога, страх, занепокоєння, підлітковий період, емоційний стан, пізнання, емоції.

Sologub Oleg

Psychological features of the manifestation of anxiety in adolescence

ABSTRACT

The qualification work is devoted to the disclosure of the main aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety in adolescence and the development of a program for the prevention and correction of manifestations of anxiety.

The relevance of the investigated problem is due to rapid socio-economic changes, crisis phenomena that negatively affect the mental health of the individual, intensifying the manifestations of anxiety.

Attention was focused on expanding the understanding of the main conditions, factors and determinants of the appearance of anxiety and the peculiarities of its manifestations in adolescents.

It was determined that the peculiarities of the manifestation of anxiety, the factors of its occurrence in adolescence have a peculiar influence on the formation of personality in this period, since the main contradiction in adolescence is that the body and, even, mental processes are formed in adolescents almost the same as in adults of a person, desires and aspirations are also clearly expressed, however, the opportunities possessed by a teenager are insufficient to fulfill these desires and aspirations. Such a clash of desires, aspirations and limitations creates an internal conflict, which can be a source of anxiety and is mainly related to self-attitude, self-esteem, conflict of motives and difficulties in establishing relationships.

The practical significance of the work is that the obtained results can contribute to the development of psychoprophylactic programs to eliminate the anxiety of high school students, which will significantly help in the educational process, socialization of the personality, individual development and self-development.

Keywords: anxiety, anxiety, fear, worry, adolescence, emotional state, cognition, emotions.

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної (дипломної) роботи на тему:

«Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці»

Здобувач вищої освіти – Сологуб Олег Михайлович

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Ковальова Ольга Вікторівна

Найбільш сприятливим для виникнення певних труднощів, а також особистісного зростання людини є підлітковий вік. Пошуки власного «Я» на соціальному, особистісному, екзистенційному рівні є природною еволюцією підлітків, тією фундаментальною потребою, яка обумовлює поведінку підлітка і, в цілому, його світосприйняття. Майже всі почуття та емоції підлітка переживаються на тлі прагнення незвичайного і нового, проте усвідомлена перспектива будь-яких зовнішніх чи внутрішніх трансформацій «Я» не лише приваблює, але й викликає чимало тривожних переживань, які за несприятливих внутрішніх та зовнішніх обставин мають негативні наслідки для процесу соціалізації і розвитку особистості, і є одним із важливих факторів дезадаптації.

Вибір теми даного дослідження зумовлений, з одного боку, необхідністю пошуку шляхів вирішення проблем зростання у підлітковому віці, які в умовах розвитку системи освіти, зміни сімейних відносин, значно поглиблюються. А з іншого боку, серед важливих проблем підліткового віку є тривожність, яка закономірно у цьому віці збільшується. Проте часто вона перевищує показник норми і набуває форми дезадаптуючого фактора, що для підлітка приносить тяжкі внутрішні переживання. Найчастіше такі підлітки намагаються не виділятися, бути просто виконавцями, бо не вміють захистити своє прагнення бути собою. Тут і виникає загроза для реалізації вищезгаданих пріоритетів.

Тривожність як системне явище та властивість особистості; тривожність як «реактивне утворення» переважно в контексті деструктивного впливу на розвиток особистості; психодіагностику, психокорекцію та психотерапію

тривожності розглядало багато вчених, які охарактеризували загальні та особливі риси емоційного стану людей різного віку, встановили фактори, впливи та чинники розвитку емоційно-вольової сфери, концептуалізували освітні, соціальні та антропологічні впливи на цей розвиток. Нажаль, окремо феномен тривожності у підлітків не підлягав спеціальному психологічному дослідженню. Це й обумовило вибір теми нашого кваліфікаційного дослідження.

Об'єктом дослідження виступає емоційна сфера підлітка.

Предметом дослідження є процес прояву тривожності в емоційній сфері підлітків.

Основна мета полягає у визначенні психологічних особливостей тривожності у підлітковому віці та в експериментальній перевірці і корекції проявів тривожності.

Відповідно до об'єкта, предмета і мети дослідження були визначені наступні **завдання**:

1. З'ясувати сутність психологічного феномену тривожності.
2. Охарактеризувати загальне, особливе та специфічне у проявах тривожності у підлітковому віці.
3. Виявити умови, фактори та детермінанти, що впливають на рівень тривожності у підлітків.
4. Встановити психологічний потенціал психологічних методик діагностики рівнів тривожності.
5. Експериментально перевірити ефективність діагностування динаміки тривожності.
6. Розробити та апробувати нові програми попередження і корекції тривожності у підлітковому віці.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань нами був використаний комплекс методів: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація); емпіричні (анкетування (анкета екзаменаційної тривожності); тестування (були використані: Тест шкільної тривожності

Філіпса (адаптація А.М. Прихожан), Шкала особистісної тривожності А.М. Прихожан, Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. Бойко), Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера, Методика вимірювання підліткової тривожності Ю.А. Зайцев-А.А. Хван)).

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота проводилась на базі Запорізької загальноосвітньої школи № 1 I-III ступенів. Кількість респондентів склала 54 досліджуваних: 27 учнів 9-А класу та 27 учнів 8-Б класу.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлення про основні умови, фактори та детермінанти появи тривожності та особливості її проявів у підлітків.

Практичне значення отриманих результатів: отримані результати можуть сприяти розробці психопрофілактичних програм по усуненню тривожності старшокласників, які значно допоможуть у навчально-виховному процесі, соціалізації особистості, індивідуальному розвитку та саморозвитку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 5 додатків.

В кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми тривожності у підлітковому віці, що виявилось у визначенні теоретичних підходів до проблеми, вивченні основних груп психологічних чинників виникнення тривожності у підлітків, з'ясування особливостей їх прояву, дослідженні взаємозв'язку особистісної тривожності із зазначеними чинниками, обґрунтуванні, розробці та апробації програми цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження та корекції тривожності підлітків.

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

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

Комплексне вивчення особливостей прояву особистісної тривожності, виявлення чинників її виникнення у підлітковому віці своєрідно впливають на формування особистості в цей період, оскільки головне протиріччя у підлітковому віці полягає у тому, що організм і навіть розумові процеси сформовані у підлітків майже так само, як у дорослої людини, бажання і прагнення також яскраво виражені, однак, можливості, якими володіє підліток, недостатні для того, щоб здійснити ці бажання і прагнення. Таке зіткнення бажань, прагнень і обмежень створює внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний із ставленням до себе, самооцінкою, розбіжністю мотивів та складнощами у налагодженні взаємостосунків.

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Умовно їх розділяють на суб'єктивні і об'єктивні причини. До суб'єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов'язані з невірним уявленням про завершення події, і причини психологічного характеру, які підвищують суб'єктивну значимість завершення події. Серед об'єктивних причин виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини і пов'язані з невизначеністю завершення ситуації, втома, хвилювання з приводу здоров'я, порушення психіки, вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан.

Теоретичним підґрунтям для розробки психокорекційної програми зі зниження особистісної тривожності є загальні принципи особистісно-

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

За допомогою підбраного психодіагностичного інструментарію нами було проведене експериментальне дослідження динаміки тривожності у учнів підліткового віку. Отримані результати дають стимул для подальшого проведення аналогічного дослідження в молодшому юнацькому віці після проходження дитиною підліткової кризи для виявлення певних закономірностей прояву такої якості особистості, як тривожність.

Ефективність програми корекційно-профілактичної роботи зі зниження особистісної тривожності у підлітковому віці проявляється у значному послабленні впливу психологічних чинників на тривожність підлітків шляхом активізації самопізнання, самодослідження власної емоційної сфери, відреагування негативних емоційних проявів, відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, формування відповідальності за свої дії та вчинки, розвитку умінь планувати майбутнє, закріплення форм поведінки, пов'язаних зі співпрацею та співробітництвом.

Спеціально організована психокорекція дозволяє оптимізувати рівень тривожності у підлітків, гармонізувати Я-концепцію, позитивно впливати на самоприйняття, дає можливість краще зрозуміти себе, знижує тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, вчить налагоджувати стосунки з людьми, завдяки засвоєнню засобів саморегуляції формує навички подолання тривожних станів, вміння вирішення проблемних ситуацій, сприяє особистісному зростанню.

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

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

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

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

Рік виконання магістерської роботи – 2023 рік.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Тривожність як психологічний феномен.....	6
1.2. Детермінанти, зовнішні та внутрішні чинники появи тривожності в підлітковому віці.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	22
2.1. Методичні засади вивчення тривожності у підлітковому віці.....	22
2.2. Результати дослідження проявів тривожності в підлітковому віці.....	25
РОЗДІЛ 3. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	36
3.1. Тренінгова програма з попередження тривожності в підлітковому віці.....	36
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту з попередження та корекції тривожності у підлітковому віці.....	40
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

Ім'я користувача:
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:
1015933887

Дата перевірки:
27.10.2023 19:01:40 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
27.10.2023 19:02:08 EET

ID користувача:
100012861

Назва документа: Сологуб О.М

Кількість сторінок: 47 Кількість слів: 9263 Кількість символів: 70391 Розмір файлу: 119.42 KB ID файлу: 1015605136

25.5% Схожість

Найбільша схожість: 23.5% з Інтернет-джерелом (https://studopedia.ru/27_90825_radchenko-sergey-valerevich.html)

24.4% Джерела з Інтернету 692Сторінка 49.....

1.1% Джерела з Бібліотеки 3Сторінка 53.....

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 1