

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та
менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему
ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА
НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Виконала:

Сухонос Світлана Сергіївна

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

Полілуєва Інга Володимирівна

Допущено до захисту
"___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «___» _____ 20__ р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Глухів 2024 рік

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретико-методологічні основи дослідження.....	7
1.1. Поняття тривожності та її види.....	7
1.2. Соціально-психологічні особливості студентського віку.....	16
1.3. Психологічні особливості прояву тривожності у студентів.....	24
Висновок до першого розділу.....	27
Розділ II. Емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів.....	29
2.1. Етапи емпіричного дослідження та обґрунтування методик дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у студентів.....	31
2.3 Рекомендації студентам для профілактики тривожності під час навчальної діяльності.....	39
Висновок до другого розділу.....	43
Загальні висновки.....	44
Список літератури.....	46
Додатки.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. У кризові періоди життя людини та суспільства спостерігається підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенційних страхів, стресів і депресивних станів. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенційних страхів, які можуть негативно вплинути на психічний стан особистості. Таким чином, у юнацькому віці часто спостерігається особистісна тривожність.

У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності. Таким чином, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін, А.М. Прихожан) та професійну успішність. Категорія «тривожність» має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до понять «страх», «переживання». Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, К. Хорні, З. Фрейд, Е.Еріксон, Е.Фромм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Г.С. Салліван, В. В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський та інші.

Вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії та концепції висвітлили проблему феномену тривожності дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності, підходи до періодизації становлення особистості (Е.Еріксон, В.Н. Колюцкий), визначити проблемні аспекти юнацького віку, визначити підходи до визначення студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії (Б.Г. Ананьев, І.Ф. Демідова, І.Б. Лисовська), підібрати комплекс

діагностичних методик для визначення рівня тривожності та соціально-психологічних характеристик особистості, розглядати індивідуально-особистісні особливості особистості як критерій, що сприяє корекції тривожності.

Однак, студіювання психологічних наукових праць з проблем особистості показало недостатній рівень дослідженості особливостей психологічної тривожності у юнацькому віці, які є важливими для успішної соціалізації і професіоналізації студентської молоді.

Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Психологічна характеристика впливу тривожності на навчальну діяльність студентів».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні впливу психокорекційних засобів на профілактику тривожності у осіб юнацького віку.

У цій роботі розкрито поняття тривожності, особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку, охарактеризовано компоненти тривожності, зокрема: когнітивний, емоційний, діяльнісний та мотиваційний компонент, розкрито концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності у осіб юнацького віку.

Описано психологічні детермінанти виникнення тривожності у осіб юнацького віку та методи профілактики та подолання тривожності, а саме арт-терапевтичні вправи, методики тілесно-орієнтованої терапії та ігротерапії.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін з групової психокорекції, арт-терапії, а також під час проведення лекційних та практичних занять у ЗВО при викладанні навчальних курсів: «Групова психокорекція», «Арт-терапія», а також спецкурсів і спецсеминарів.

Реалізація поставленої мети бакалаврської роботи зумовлює необхідність виконання таких завдань дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення тривожності у осіб юнацького віку;
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності у осіб юнацького віку та провести констатувальний етап експерименту;
3. Розробити психокорекційну програму щодо профілактики тривожності у осіб юнацького віку;
4. Розробити практичні рекомендації профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження – тривожність у осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: Тривожність студентів суттєво впливає на їхню навчальну діяльність, зокрема на академічну успішність, концентрацію уваги та когнітивні процеси. Фактори, такі як рівень соціальної підтримки, методи навчання та індивідуальні стратегії подолання стресу, можуть послаблювати або посилювати цей вплив. Якщо забезпечити студентам належну психологічну підтримку та створити сприятливі умови для навчання, можна мінімізувати негативний вплив тривожності на їхню навчальну діяльність.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності у юнацькому віці та емпіричні – Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості прояву тривожності у юнацькому віці;
- розкрито особливості взаємозв'язку тривожності з локусом контролю, мотивацією до досягнення успіху та самооцінкою у осіб юнацького віку;

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані під час написання наукових робіт, статей та в роботі

практичних психологів. Структура та обсяг бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Поняття тривожності та її види.

У цій роботі розглянуто такий емоційний стан, як тривожність та її прояви. У психологічній літературі трапляються різні трактування поняття "тривожність", хоча більшість дослідників сходяться в тому, щоб розглядати це поняття диференційовано, як ситуативне явище і як особистісну особливість.

Тривожність являє собою стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, невдачі, яка загрожує, неможливості прийняти рішення. Вона може проявлятися у втечі, "відході" від ситуації, від необхідності розв'язати проблему. У низці випадків тривожність є одним зі складових компонентів психічних розладів, найпоширенішими серед яких є неврози.

Психологічний словник дає таке визначення тривожності: "індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення" .

Із поняттям "тривожність" тісно пов'язане поняття "тривога". Розмежовуючи ці два поняття, можна сказати, що, на відміну від тривожності, тривогу більшість авторів відносять до емоційного стану.

За будь-якого порушення балансу системи людина - середовище недостатність психічних або фізичних ресурсів особистості для задоволення актуальних потреб, неузгодженість самої системи потреб, побоювання, пов'язані з імовірною нездатністю реалізувати свої цілі в майбутньому, є джерелом тривоги .

На думку Ф.Б. Березіна, тривога, яку позначають як відчуття невизначеної загрози, характер і (або) час виникнення якої не піддаються передбаченню, як

почуття побоювання і тривожного очікування, як невизначене занепокоєння, являє собою результат виникнення або очікування фрустрації та механізм психічного стресу .

Також Ф.Б. Березін зазначає, що з виникненням тривоги пов'язане посилення поведінкової активності, зміна характеру поведінки або ввімкнення механізмів інтрапсихічної адаптації, причому зменшення інтенсивності тривоги сприймається як свідчення достатності й адекватності реалізованих форм поведінки, як відновлення раніше порушеної адаптації. На відміну від болю, тривога - сигнал небезпеки, яка ще не реалізована .

Як показано Ю.Ф. Антроповим, на теперішній час встановлено і не підлягає сумніву теза про подвійне вираження емоцій - психологічне і фізіологічне. Г.І. Каплан і Б.Д. Седок до основних соматичних симптомів тривоги відносять такі показники: тремтіння, посмикування, струс тіла, біль у спині, головний біль, м'язове напруження, брак повітря, гіпервентиляція, стомлюваність, реакція на переляк, гіперактивність вегетативної нервової системи, гіперемія, блідість, тахікардія, прискорене серцебиття, пітливість, похолодання рук, діарея, сухість у роті, часте сечовипускання, парестезія, утруднення під час ковтання. Серед психологічних симптомів автори виділяють відчуття небезпеки, зниження здатності до концентрації уваги, над настороженість, порушення сну, зниження лібідо, "клубок у горлі", шлунково-кишкові розлади .

Свої визначення поняттю "тривога" давали також В.М. Астапов, Р. Лазарус, О.М. Прихожан, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Р. Мартені та інші. У літературі інтерпретація тривоги як емоційного стану є панівною, причому в роботах багатьох авторів цей стан зближується найчастіше з емоцією страху. Але, мабуть, більш поширеною є тенденція розглядати тривогу як особливий стан, схожий з іншими емоційними станами, афектами, почуттями.

Ізард вважає, що не можна ототожнювати страх із тривогою. Страх, на його думку, - це "цілком певна, специфічна емоція, що заслуговує на виділення

в окрему категорію" . А тривогу він позначає як комбінацію, або патерн емоцій, і емоція страху - лише одна з них. [6]

Гольдштейн визначає тривогу як "суб'єктивне сприйняття надзвичайних обставин". Він зазначає, що тривога виникає через те, що в надзвичайних ситуаціях людина не може впоратися з вимогами довкілля і тому відчуває загрозу своєму існуванню (або своїм цінностям, які є важливими для її існування). У своїх працях Гольдштейн порушує таке питання: чому в емоції тривоги немає відповідного їй об'єкта? Він стверджує, що проблемою є не поділ тривоги і страху, а їх обґрунтування. "Коли сильна емоція виникає, легко бачити, що людина не здатна сказати і не знає, чого вона боїться. Звісно, для тривоги часто знаходяться "псевдо об'єкти", як це буває у разі фобій і забобонів. Тривога часто зміщується на будь-який відповідний об'єкт; найчастіше звільнення від мук, які приносить тривога, відбувається, якщо людина, яка страждає, може пов'язати тривогу з яким-небудь об'єктом. Псевдо об'єкти, які існують для тривожної людини, не слід плутати з реальними джерелами тривоги".

Фрейд вважав, що тривога, на відміну від страху, характеризується почуттям безпорадності перед небезпекою, що насувається. Безпорадність може бути зумовлена зовнішніми чинниками, як у разі землетрусу, або внутрішніми, такими, як слабкість, боягузтво, безініціативність. Тому одна й та сама ситуація може викликати або страх, або тривогу, залежно від здатності або готовності індивіда боротися з небезпекою.

Нормальна тривога відрізняється від невротичної тим, що:

- 1) не є непропорційною об'єктивній загрозі;
- 2) не пов'язана з придушенням або іншими механізмами інтрапсихічного конфлікту;
- 3) нею не керують невротичні захисні механізми, і тому їй можна конструктивно протистояти на рівні свідомості; крім того, вона припиняє діяти, якщо об'єктивна ситуація змінюється.

Фрейд стверджував, що, незалежно від зовнішнього враження, небезпека, якої бояться в разі невротичної тривоги, є настільки ж реальною, як і та, що спричиняє об'єктивну тривогу. Різниця полягає в тому, що за неврозу небезпека зумовлена суб'єктивними чинниками .

Досліджуючи природу суб'єктивних чинників, Фрейд пов'язує невротичну тривогу з інстинктивними джерелами. Інакше кажучи, джерелом небезпеки, згідно з Фрейдом, є величина інстинктивного напруження або каральна сила Над-Я; небезпеки зазнає Я; безпорадність породжується слабкістю Я, його залежністю від Воно і Над-Я .

У 1967 році Ф.Б. Березіним було введено поняття "тривожний ряд". Явища тривожного ряду - це "емоційні стани, що закономірно змінюють один одного в міру зростання і наростання стану тривоги". Тривожний ряд у порядку наростання тяжкості містить такі рівні: внутрішня напруженість - гіперстезичні реакції - власне тривогу - страх - відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, - тривожно-страшне збудження. Зупинимося детальніше на кожному рівні тривожного ряду.

Найменшу інтенсивність тривоги виражає відчуття внутрішньої напруженості. Це виражається в переживаннях напруженості, дискомфорту, настороженості. Саме по собі це відчуття не несе ознаки загрози, лише слугує сигналом наближення більш виражених тривожних явищ. Цей рівень тривоги має найбільше адаптивне значення.

На другому рівні тривожного ряду гіперстезичні реакції змінюють відчуття внутрішньої напруженості або приєднуються до нього. "Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні - негативного емоційного забарвлення. На цьому ґрунтується недиференційоване реагування, що визначається як дратівливість" .

Третій рівень тривожного ряду - власне тривога - проявляється в переживанні невизначеної загрози, почутті неясної небезпеки. Неусвідомлюваність причин, що викликали тривогу, може бути пов'язана з

відсутністю або малою кількістю інформації, що дає змогу аналізувати ситуацію.

Страх - четвертий рівень тривожного ряду - виникає за наростання тривоги і проявляється в конкретизації невизначеної небезпеки. Причому об'єкти, з якими пов'язується страх, не обов'язково відображають реальну, дійсну загрозу.

П'ятий рівень тривожного ряду - відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, - виникає в результаті тривалого наростання тривоги і виражається в переживанні неможливості уникнути небезпеки, неминучої катастрофи. Це переживання пов'язане не зі змістом страху, а з наростанням тривоги. Подібні переживання може викликати і невизначена, але дуже сильна тривога.

Шостий рівень тривожного ряду, найвищий, - тривожно-боязливе збудження - виражається в потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки та діяльності, викликана тривогою, досягає при цьому свого максимуму.

У більшості випадків зміна елементів тривожного ряду відбувається поступово. Як правило, між стабільністю стану і вираженістю тривожних розладів існує зворотна залежність: найбільш стабільні стани, що характеризуються внутрішньою напруженістю, найменш стабільні ті, картина яких визначається відчуттям невідворотності катастрофи, що насувається, і тривожно-страшним збудженням.

Оптимальний рівень тривоги необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривожність). Дуже високий рівень тривожності, як і дуже низький, називаються дезадаптивною реакцією, яка проявляється в загальній дезорганізованості поведінки. [1]

Більшість сучасних дослідників, таких, як Г.Ш. Габреєва, Ю.Л. Ханін, Ф.Б. Березін, О.М. Прихожан, виокремлюють оптимальний рівень тривожності, який забезпечує надійне, стабільне та якісне виконання діяльності з досягненням реально доступних для людини результатів.

Таким чином, тривожність - індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги.

Згідно з словником психоаналізу, «звичайне визначення тривоги як ірраціонального страху безпосередньо застосовується лише до фобічної тривоги, що провокується такими об'єктами і ситуаціями, як відкриті простори (агорафобія), замкнуті простори (клаустрофобія), висота, павуки, змії, грім, подорож, натовпи, незнайомці і т.д., і виявляється у ступені, абсолютно несумісної з дійсною небезпекою цих об'єктів і ситуацій». Психоаналіз має справу з несвідомим.

Фройд вважав, що основна проблема людського існування полягає в тому, щоб справлятися з тривогою, яка може виникати, здавалося б, у різних ситуаціях і обставинах. Проте Фрейд звів усе це різноманіття ситуацій, що породжують тривогу, до чотирьох основних, «прототипічних» ситуацій. Тривога породжується суб'єктивно переживається загрозою (тобто лякаючою можливістю) наступних подій:

- втрата значного об'єкта (близької людини, улюбленої тваринки чи іграшки; неживого предмета, з яким були «живі» відносини і т.п.);
- втрата відносини з об'єктом (кохання, схвалення, визнання з боку значущої людини або ненависті, ворожнечі з боку значущої іншої);
- втрата себе, своєї особистості або її частини (наприклад, страх «втратити особу» у конфліктній ситуації або страх «публічного осміяння» у значній ситуації, страх приниження);
- втрата ставлення себе (наприклад, страх втратити повагу себе).

Крім класифікації та аналізу що породжують тривогу ситуацій, Фрейд виділив три види тривоги: реалістичну (перед реальною небезпекою), моральну (перед обличчям власної совісті, внутрішньої цензури, своїх ідеалів і цінностей)

і невротичну (перед силою та характером власних пристрастей і бажань). Термін "захисний механізм" означає міцну поведінкову захисну модель, утворену з метою забезпечити захист "Я" від усвідомлення явищ, що породжують тривогу. [11]

Механізми захисту тією чи іншою мірою присутні в поведінці людини завжди, але можна виділити «нормальний» захист, який несвідомо виникає при переживанні знову колишнього хворобливого досвіду з метою убезпечити своє «Я» від повторної травми, та патологічну як неадекватну силі та характеру стимуляції, що її викликає. При оцінці розвиненої системи психологічного захисту слід оцінювати такі особливості:

- адекватність захисту: наприклад, людина може відновитися після тієї чи іншої несвідомої захисної реакції та після цього обговорювати її;
- гнучкість захисту: наприклад, людина може використовувати різні види захисних реакцій у певній, типовій йому ситуації загрози, тобто "репертуар" його захисної поведінки не заданий занадто жорстко;
- зрілість захисту: відносно зрілішими вважаються механізми інтелектуалізації, сублімації, придушення, раціоналізації, зміщення без частого вдавання до примітивних форм проєкції, заперечення.

Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу та допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, можуть оцінюватися і як негативні. Дія захисту зазвичай нетривала і триває доти, поки потрібна «перепочинок» для нової активності, однак якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і, по суті, замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності чи самообманом.

Існує ще кілька видів тривоги, що виділяються різними авторами (З. Фройд, К.Хорні та ін.):

- а) кастраційна тривога, що викликається реальними чи уявними загрозами стосовно сексуальної функції;
- б) сепараційна тривога, що викликається загрозою розлучення з об'єктами, які відчуються як необхідні для виживання;
- в) депресивна тривога, спровокована страхом своєї ворожості до «хороших об'єктів»;
- г) параноїдна тривога (переслідування), в основі якої лежить страх перед нападом з боку поганих об'єктів;
- д) об'єктивна тривога, за якої страх викликається реальною зовнішньою загрозою;
- е) невротична тривога - термін, що охоплює всі перелічені види тривоги, за винятком об'єктивної;
- ж) психотична тривога. Цей вид тривоги іноді відноситься до загроз власної ідентичності.

К. Хорні виділяє такий вид тривожності, як базальна. Базальна тривожність певним чином впливає на ставлення людини себе й інших. Вона означає емоційну ізоляцію, що поєднується із почуттям внутрішньої слабкості «Я». А це означає ослаблення самої основи впевненості у собі. вона несе в собі зародок потенційного конфлікту між бажанням покладатися на інших і неможливістю зробити це внаслідок недовіри, що йде з глибини, і ворожого почуття до них. Вона означає, що з внутрішньої слабкості людина відчуває бажання перекласти всю відповідальність інших, отримати від них захист і турботу; водночас унаслідок базальної ворожості він відчуває надто глибоку недовіру, щоб здійснити це бажання і неминучим наслідком цього є те, що йому доводиться витрачати багато сил на заспокоєння та зміцнення впевненості у собі .

Хорні виділяє чотири основні засоби, якими індивід намагається захистити себе від базальної тривожності: любов, підпорядкування, влада та реакція догляду (усунення) .

Перший засіб: отримання любові в будь-якій формі, може служити як могутній захист від тривожності. Формулою тут буде: якщо ви мене любите, ви не вчините мені зла.

Другий засіб — підпорядкування — може бути умовно розділений відповідно до того, належить чи ні до певних осіб чи інститутів. Наприклад, це може бути підпорядкування загальноприйнятим традиційним поглядам, релігійним ритуалам чи вимогам деякої могутньої особи. Дотримання цих правил або підкорення цим вимогам буде визначальним мотивом для всієї поведінки. Таке ставлення може набувати форми необхідності бути «хорошим», хоча додаткове смислове навантаження поняття «хороший» видозмінюється разом із тими вимогами чи правилами, яким підпорядковуються. [12]

Коли відношення підпорядкування не пов'язане з будь-яким соціальним інститутом чи особою, воно набуває більш узагальненої форми підпорядкування потенційним бажанням всіх людей та уникнення всього, що може викликати обурення чи образу. У таких випадках людина витісняє всі власні вимоги, критику на адресу інших осіб, дозволяє погане поводження з собою та готова надавати послуги всім. Далеко не завжди люди усвідомлюють той факт, що в основі їхніх дій лежить тривожність, і твердо вірять, що діють таким чином, керуючись ідеалами безкорисливості чи самопожертви, аж відмовившись від власних бажань. Для обох випадків формулою є: якщо я поступлюся, мені не завдадуть зла.

Відношення підпорядкування може також служити меті набуття заспокоєння через любов, прихильність. Якщо любов настільки важлива для людини, що її відчуття безпеки залежить від цього, тоді вона готова заплатити за неї будь-яку ціну, і в основному це означає підпорядкування бажанням інших.

Однак часто людина не здатна вірити в будь-яку любов і прихильність і тоді її ставлення підпорядкування спрямоване не завоювання любові, але в пошуки захисту. Є люди, які можуть відчувати свою безпеку лише за повної покори. У них настільки велика тривожність і невіра в любов, що полюбити і повірити у почуття у відповідь для них неймовірно .

Третій засіб захисту від базальної тривожності пов'язаний із використанням влади — це прагнення досягти безпеки шляхом набуття реальної влади, успіху чи володіння. Формула такого способу захисту: якщо я маю владу, ніхто не зможе мене образити.

Четвертим засобом захисту є догляд. Попередні групи захисних заходів мали одну спільну рису — бажання боротися зі світом, долати труднощі тим чи іншим шляхом. Однак захист також може бути здійснений за допомогою втечі від світу. Це означає досягнення незалежності від інших у задоволенні своїх зовнішніх чи внутрішніх потреб. Наприклад, незалежність щодо зовнішніх потреб може бути досягнута через накопичення власності, що в корені відрізняється від накопичення заради набуття влади або впливу.

Незалежність у задоволенні внутрішніх потреб може бути знайдена, наприклад, у спробі емоційного відокремлення. Це означає придушення своїх емоційних потреб. однією з форм вираження такого усунення є ухилення від серйозного ставлення до будь-чого, включаючи власне «Я». Така установка найчастіше панує в інтелектуальних колах. Не слід плутати неприйняття всерйоз свого «Я» з тим, що власному «Я» не надають важливого значення. насправді ці відносини можуть бути такими, що суперечать один одному .

Ці засоби усунення мають схожість із методами підпорядкування і покірності у цьому, що й інші означають відмову від своїх бажань. [7]

1.2. Соціально-психологічні особливості студентського віку.

Юність - період життя після підлітковості до дорослості (вікові межі умовні - від 15-16 до 21-25 років). Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного юнака, який претендує на дорослість до дійсного подорослішання.

У юності в молодій людині виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію по відношенню до себе («Хто Я?», «Яким Я маю бути?»), по відношенню до інших людей, а також

до моральних цінностей. саме в юності молода людина свідомо відпрацьовує своє місце серед категорій добра та зла .

«Честь», «гідність», «право», «борг» та інші категорії, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності. в юності молода людина розширює діапазон добра і зла до граничних кордонів і відчуває свій розум і душу в діапазоні від прекрасного, піднесеного, доброго до жахливого, незмінного злого. Юність прагне відчути себе у спокусах і сходженні, у боротьбі та подоланні, падінні та відродженні — у всьому тому різноманітті духовного життя, яке властиво стану розуму та серця людини. знаменно для самого юнака і для всього людства, якщо молода людина вибрала для себе шлях духовного зростання і успіху, а не спокусилася пороком і протистоянням суспільним чеснотам. Вибір внутрішньої позиції — дуже складна духовна робота. Молодій людині, яка звернулася до аналізу та зіставлення загальнолюдських цінностей і своїх власних схильностей та ціннісних орієнтацій, належить свідомо зруйнувати або прийняти історично обумовлені нормативи та цінності, які визначали його поведінку у дитинстві та юнацькому віці крім того, на нього обвалью наступують сучасні ідеї держави, нових ідеологів та лжепророків. Він вибирає для себе неадаптивну або адаптивну позицію в житті, при цьому вважає, що саме обрана ним позиція є єдино для нього прийнятною і, отже, єдино правильною.

Хоч би як пристрасно була спрямована юність на пошук свого місця у світі, хоч би якою вона була інтелектуально готова до осмислення всього сущого, багато чого вона не знає — ще немає досвіду реального практичного і духовного життя серед близьких людей.

Крім того, саме в юності по-справжньому прокидається дане природою прагнення до іншої статі. Це прагнення може затьмарювати, незважаючи на розуміння, знання, переконання та вже сформовані ціннісні орієнтації молодої людини. Юність - період життя, коли над іншими почуттями може домінувати всепоглинаюча пристрасть до іншої людини. У цьому віці очевидна виражена поролева диференціація, тобто розвиненість форм чоловічої та жіночої

поведінки у юнаків і дівчат. Вони знають як поводитися у тих чи інших ситуаціях, їх рольове поведінка є досить гнучким. Поряд із цим спостерігається своєрідна інфантильність — рольова ригідність, негнучкість поведінки у ситуаціях спілкування з різними людьми та з різних приводів.

В юності молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю у пошуках свого місця серед близьких по крові. Він проходить через відокремлення і навіть відчуження від усіх тих, кого любить, хто був відповідальний за нього в дитинстві та юнацькому віці. Це вже не підлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде усунення рідних, які прагнуть зберегти колишні безпосередні стосунки з сином або дочкою, що виростають. добре для всіх, якщо в кінці свого боріння юнак чи дівчина повернуться оновленими духовно з любов'ю та довірою до своїх близьких.

Юність — час, коли юнак цінує свої рефлексивні вправи, змістом яких він сам, його друг, його дівчина, все людство. Юнак і дівчина — кожен сам собою — прагнуть ідентифікації із собою, з однолітками тієї самої статі, і навіть друг з одним.

У цьому віці юність готова пережити почуття першого кохання. У кожного вона індивідуальна не лише за часом прояву (за віком), а й за силою її переживання. Одні мають глибоке почуття, інше — поверхневі емоції. Саме від духовних якостей особистості в юності залежить, як проявляє себе молодий чоловік у перипетіях любовних відносин, якою мірою гідно він вирішує проблеми, пов'язані з успіхом і неуспіхом у коханні. Багато що при вирішенні проблем залежить від міри розвитку моральної самосвідомості.

Почавши в підлітковому віці творення своєї особистості, почавши свідомо будувати способи спілкування, юнак продовжує цей шлях вдосконалення значимих собі якостей в юності. Однак, в одних — це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, а в інших — вибір наслідування антигероя і пов'язані з цим наслідки розвитку особистості.

Юнак продовжує відкриває через постійні рефлексії свою сутність, що вислизає. він залишається легкоранимим — іронічний погляд, влучне слово

іншої людини можуть відразу обеззброїти молоду людину і збити з неї апломб, що так часто демонструється. Період юності характеризується великими протиріччями, внутрішньою неузгодженістю та мінливістю. У юнаків і дівчат можна виявити такі акцентуації характерів, які не зустрічаються в жодному іншому віці, причому між окремими рисами характеру та їх проявами є безліч протиріч.

Д.Б. Ельконін виділив 2 системи відносин:

- людина - людина;
- людина – річ.

У зв'язку з цим існують 2 групи діяльності, у яких ці системи відносин освоюються:

1. соціальна (людина — людина): спрямовано норми відносин для людей, тобто. головним чином розвивається мотиваційно-потребова сфера.
2. Культурна (людина — річ): людина освоює методи події з річчю, тобто. акцент на розвитку інтелектуально-пізнавальної сфери.

На думку Е. Еріксона, людина протягом життя проходить через кілька універсальних для всього людства стадій. Повноцінно функціонуюча особистість формується лише шляхом проходження у своєму розвитку послідовно всіх стадій. Кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою - поворотним моментом у житті індивіда, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог. Кожна криза містить і позитивний, і негативний компонент. якщо конфлікт вирішено задовільно (тобто на попередній стадії его збагатилося новими позитивними якостями), то тепер его вбирає в себе новий позитивний компонент (наприклад, базальну довіру та автономію), то це гарантує здоровий розвиток особистості надалі. якщо конфлікт залишається невирішеним, то цим завдається шкоди та вбудовується негативний компонент (базальна недовіра, сором). Завдання полягає в тому, щоб людина адекватно вирішувала кожну кризу, і тоді вона матиме можливість підійти до наступної стадії адаптивнішою і зрілішою особистістю.

Е. Еріксон виділив 8 стадій психосоціального розвитку. При проходженні кожної стадії неминуха криза, яка має вирішитися позитивно, тоді людина набуває соціально-корисної якості особистості, яка раніше не властива їй. Криза юнацького віку Е. Еріксон назвав «становлення індивідуальності». При успішному проходженні цієї кризи особистість набуває такої якості, як вірність.

Ця стадія означає формальний початок дорослого життя. Загалом це період догляду, раннього шлюбу, початку сімейного життя. Протягом цього часу молоді люди зазвичай орієнтуються на здобуття професії та «влаштування». Еріксон під «інтимністю» розуміє, перш за все, потаємне почуття, яке ми відчуваємо до подружжя, друзів, батьків та інших близьких людей. але для того, щоб перебувати в істинно інтимних відносинах з іншою людиною, необхідно, щоб до цього часу у нього було певне усвідомлення того, хто він і що є. Головна небезпека на цій стадії полягає у зайвій поглиненості собою або уникненні міжособистісних відносин. Нездатність встановлювати спокійні та довірчі особисті стосунки веде до почуття самотності, соціального вакууму. Занурені в себе люди можуть вступати в цілком формальну особистісну взаємодію (роботодавець-працівник) та встановлювати поверхневі контакти (клуби здоров'я).

Еріксон розглядає любов як здатність довіряти себе іншій людині і залишатися вірним цим відносинам, навіть якщо вони вимагатимуть поступок або самозречення. Цей тип любові проявляється у відносинах взаємної турботи, поваги та відповідальності за іншу людину.

З моральної погляду ознакою особистісного розвитку людини виступає її здатність діяти за внутрішнім переконанням у найскладніших життєвих ситуаціях, не перекладати відповідальність на інших, не покладатися сліпо на обставини і протистояти їм, втручатися в перебіг подій виявляючи свою волю, свій характер. Тому розвиток людини - процес становлення особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих та некерованих соціальних та природних факторів. Розвиток проявляється як прогресивне ускладнення,

поглиблення, розширення, як перехід від простого до складного, від незнання до знання, від нижчих форм життя та діяльності до вищих.

Соціальний розвиток людини є продовженням психічного розвитку. воно полягає у поступовому входженні у його суспільство — у суспільні, ідеологічні, економічні, виробничі, правові, професійні та інші відносини, у засвоєнні своїх функцій у цих відносинах. Засвоївши ці відносини та свої функції у них, людина стає членом суспільства. вінцем є духовний розвиток людини. Воно означає осмислення ним свого високого призначення у житті, поява відповідальності перед сьогоденням та майбутніми поколіннями, розуміння складної природи світобудови і прагнення постійному моральному вдосконаленню. мірою духовного розвитку може бути ступінь відповідальності людини за свій фізичний, фізіологічний, психічний та соціальний розвиток. Духовний розвиток дедалі більше визнається серцевиною, ядром становлення особистості людини.

К. Маркс і Ф. Енгельс приділяли велику увагу проблемам виховання та освіти молоді. Вони підходили до них з різних, але тісно пов'язаних один з одним сторін - соціальної, ідеологічної, педагогічної і т.д., оцінюючи роль виховання вищою мірою - впливом на розвиток особистості, перебіг суспільного прогресу.

У сукупності думки Маркса та Енгельса про виховання цілісну діалектико-матеріалістичну концепцію, яка ґрунтується на таких положеннях: виховання обумовлено панівними суспільними відносинами; носить історичний та класовий характер; має свої об'єктивні закономірності .

Під розумовим (інтелектуальним) вихованням основоположники марксизму розуміли «розумову освіту», яку підростаюче покоління має здобувати насамперед у школі. Маркс та Енгельс закликали молодь до наполегливого, систематичного навчання, до постійної самоосвіти, що наполегливо диктується життям.

У будь-якому разі, думка основоположників марксизму так чи інакше була спрямована на найважливішу проблему — всебічний розвиток особистості. її

формуванню в кінцевому рахунку повинні служити і кожна з цих складових частин, і весь виховання в цілому.

Освіта - процес і результат засвоєння певної системи знань та забезпечення на цій основі відповідного рівня розвитку особистості; «процес «виведення» чогось, встановлення зв'язків, особливо зв'язків, які відбивають фундаментальне співвідношення об'єктів чи подій». Освіту здобувають, переважно, у процесі навчання та виховання у навчальних закладах під керівництвом педагогів. Освіта в буквальному значенні означає створення образу, певну завершеність виховання відповідно до певного вікового ступеня. тому освіту нерідко трактують як наслідок засвоєння людиною досвіду поколінь як системи знань, навичок і умінь, відносин. Тоді говорять про освічену людину. освіченість — якість розвиненої особистості, засвоїла досвід, з якого вона стає здатної орієнтуватися серед, пристосовуватися до неї, охороняти і збагачувати її, набувати про неї нові знання і з цього безперервно вдосконалювати себе, тобто знову ж таки підвищувати свою освіченість. Людина народжується без знань та умінь, але через виховання та освіти отримує все це відповідно до віку. На кожному віковому етапі розвиток набуває свого ступеня сформованості, не вичерпуючи себе. так поетапно формуються ідеали, мотиви вчинків, відносини та інші властивості людини.

Основними чинниками людини юнацького віку є самовиховання, самоосвіта, самонавчання.

Самовиховання — це «формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети». Самовиховання - процес, що входить до складу виховання і спрямований теж на розвиток людини. Завдяки йому людина у будь-якій виховній системі зберігає себе як незалежне природне і соціальне істота, попри всю інтегрованість, тобто злитість його з природою та суспільством. Виховання без самовиховання неможливе. Їх слід розглядати як дві сторони одного і того ж процесу, або як взаємо продовжують один одного процеси. Здійснюючи самовиховання, людина може самоутворюватися.

Самоосвіта — це «освіта, яку отримує самостійно, поза стінами якогось навчального закладу».

Самоосвіта є потужним фактором, що виконує та збагачує освіту, організоване суспільством.

Самонавчання — це процес безпосереднього отримання людиною досвіду поколінь у вигляді власних устремлінь і обраних коштів. Тут величезну роль грає внутрішній душевний світ людини, як свідомість, а й несвідомий чинник, інтуїція, вміння вчитися у вчителя, а й інших людей, друзів, у природи. Самонавчання ґрунтується на потребах у знаннях, на вродженому пізнавальному інстинкті.

Характер кожної людини складається завжди з двох елементів: природного, що корениться в тілесному організмі людини, і духовного, що виробляється в житті, під впливом виховання та обставин.

Навчання у вузі вимагає від студентів значних інтелектуальних та нервово-професійних напруг, що сягають періоду екзаменаційних сесій до меж можливого.

Найважливішим фактором забезпечення високої якості професійної підготовки випускників вишів є активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність студентів. Ця діяльність є складним процесом за умов об'єктивно існуючих протиріч.

Успішність студентів у вузі складається з кількох показників.

Першим критерієм успішності студентів під час навчання у ВНЗ є оцінки, які вони одержують на іспитах у період сесії.

Другим критерієм успішності студентів є науково-дослідницька робота. Науково-дослідницька робота студентів - це одна з найважливіших форм навчального процесу. Наукові лабораторії та гуртки, студентські наукові товариства та конференції — все це дозволяє студенту розпочати повноцінну наукову роботу, знайти однодумців по ній, з якими можна порадитися та поділитися результатами своїх досліджень. так чи інакше, дослідницької роботи займаються всі студенти вузів. Написання рефератів, курсових, дипломних

робіт неможливе без проведення якихось, хай найпростіших досліджень. Проте глибока наукова робота, займатися якою студента не зобов'язує навчальний план, охоплює лише деяких. Студент, який займається науковою роботою, відповідає лише за себе; тільки від нього залежать тема досліджень, терміни виконання роботи, а також, що важливо, і чи буде виконана робота взагалі. Втрачаючи свій особистий час, студент розвиває такі важливі для майбутнього дослідника якості, як творче мислення, відповідальність та вміння відстоювати свою точку зору. Студентські наукові об'єднання часто стають кузницею молодих кадрів для вузів, у стінах яких вони працюють і поза ними.

Виходячи з цього, можна відзначити, що студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Цей час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Студентський вік є також заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних та рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають великі можливості для напруженої навчальної праці.

1.3. Психологічні особливості прояву тривожності студентів

Використовуючи термін «тривога», більшість навіть не замислюються у тому, що він насправді позначає. Дуже багато молодих людей, якщо їх попросити згадати, що саме вони відчували в стані тривоги, скажуть, що це були недобрі передчуття, хвилювання, занепокоєння і, можливо, навіть тремтіння. Всі ці описи свідчать, що в основі феноменології тривоги лежить переживання страху. Він, як будь-яка базова емоція, може варіювати за своєю інтенсивністю, відповідно і при тривозі може бути виражений слабо, помірно чи сильно.

Переживання страху спричиняє почуття ізоляції та самотності, деякі люди включають в емоційний паттерн тривоги та емоцію смутку. Не виключено, що в окремих випадках сум сам по собі може визначити картину тривоги, але

частіше все ж таки її роль в емоційному патерні тривоги обумовлена її взаємодією з емоціями при страху.

Незважаючи на те, що страх, особливо в його крайніх проявах, дуже рідко переживається, більшість молодих людей боїться цієї емоції. Переживання страху відчувається та сприймається ними як загроза особистої безпеки. страх спонукає молодих людей докладати зусиль, спрямованих на уникнення загрози, на усунення небезпеки. Він може бути викликаний як фізичною, і психологічною загрозою .

Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію. Первинною функцією страху є мотивація специфічних когнітивних та поведінкових актів, що сприяють зміцненню безпеки та почуття впевненості. Страх викликає ефект «тунельного сприйняття» та суттєво звужує вибір стратегій поведінки. однак він несе і адаптивну функцію, оскільки змушує людину шукати способи захисту від можливої шкоди. Передчуття страху може стати імпульсом для зміцнення «Я», може спонукати індивіда до самовдосконалення з метою зниження вразливості.

На рівні суб'єктивного переживання стан тривоги найправильніше визначити як комбінацію кількох дискретних емоцій. Ключовою емоцією у суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але й інші емоції, наприклад, смуток, сором, вина можуть бути задіяні у тривожному переживанні. загалом тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Для високотривожних молодих людей характерні занижена самооцінка, емоційна нестабільність, високий рівень психоемоційної напруги та низький рівень суб'єктивного контролю.

Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, але й не опиняються в ізоляції, вони частіше входять до числа найменш популярних, так як дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, мало товариські, або, навпаки, над товариські, настирливі, або озлоблені. також причиною непопулярності є їхня безініціативність через свою невпевненість у собі, отже, ці студенти не завжди можуть бути лідерами у міжособистісних взаєминах.

Результатом безініціативності тривожних студентів і те, що з однолітків виникає прагнення домінувати з нього, що веде до зниження емоційного тла, до тенденції уникати спілкування, виникають внутрішні конфлікти, пов'язані зі сферою спілкування, посилюється невпевненість у себе.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а недовірливість породжує недовіру до інших. Він побоюється інших, чекає на напади, глузування, образи. Сприяє утворенню реакції психологічного захисту як агресії, спрямованої інших. Також реакція психологічного захисту. Це виявляється у відмові від спілкування та уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням.

У студентів два місяці на рік пов'язані з іспитами — зимова та весняна екзаменаційні сесії. Іспити є своєрідним критичним моментом у навчальній діяльності, у підведенні підсумків навчальної праці за семестр. Вони є певним стимулом до збільшення обсягу, тривалості інтенсивності навчальної діяльності, мобілізації всіх сил організму. У цей час за середньої тривалості самопідготовки 8—9 годин щодня інтенсивність навчальної праці підвищується на 86—100%. Усе це відбувається за умов зміни життєдіяльності студентів. У багатьох з них у цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання та страх. У період іспитів під впливом напруженої розумової діяльності, в умовах суттєвих змін процесів життєдіяльності, відсутність у них фізичних відносин як засіб емоційної розрядки, рекреації, спостерігається послідовне зниження показників розумової та фізичної працездатності на всьому періоді екзаменаційної сесії. На психологічному рівні тривожність у студентів відчувається як напруга, стурбованість, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, загрожує невдачі, неможливості прийняти рішення.

Високотривожні студенти з психосоматичними проявами схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. У студентів із підвищеною тривожністю виконання діяльності у стресогенних умовах викликає значну нервово-психічну напругу, обумовлену їх надмірною вимогливістю до себе. Такі люди частіше та інтенсивніше відчують стан тривоги. З цієї причини відбувається зміщення мотиву діяльності, при якому людина замість активного пошуку рішення виходу із ситуації акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість скоєних помилок та відповідальність за них. В основі нервово-психічної напруги, що розвивається з цієї причини лежить непродуктивні енергетичні витрати, що надмірно підвищують «собівартість» або «ціну інтелектуальної напруги».

При цьому передекзаменаційна тривожність відображає індивідуальні відмінності у схильності суб'єкта відчувати тривогу у ситуації оцінки, іспиту. Її високий рівень більш точно передбачає погіршення діяльності в ситуації іспиту, ніж величина загальної особистісної тривожності [4].

Висновок до першого розділу

Високотривожні студенти з психосоматичними проявами схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. У студентів із підвищеною тривожністю виконання діяльності в стресогенних умовах викликає значне нервово-психічне напруження, зумовлене їхньою надмірною вимогливістю до себе. Такі люди частіше й інтенсивніше відчують стан тривоги. З цієї причини відбувається зміщення мотиву діяльності, за якого людина замість активного пошуку рішення виходу із ситуації акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість досконалих помилок і відповідальність за них. В основі нервово-психічного напруження, що розвивається з цієї причини, лежать непродуктивні енергетичні витрати, які надмірно підвищують "собівартість" або "ціну інтелектуального напруження".

На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, знервованість і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, невдачі, що загрожує, неможливості ухвалити рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривожності проявляються в посиленні серцебиття, прискоренні дихання, збільшенні хвилинного об'єму кровообігу, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення.

При цьому передекзаменаційна тривожність відображає індивідуальні відмінності в схильності суб'єкта відчувати тривогу в ситуації оцінювання, іспиту. Її високий рівень точніше прогнозує погіршення діяльності в ситуації іспиту, ніж величина загальної особистісної тривожності. [5]

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

2.1. Етапи емпіричного дослідження.

Аналіз теоретичних джерел допоміг у визначенні основних орієнтирів констатувальної частини дослідження, а також основної гіпотези. Базове дослідницьке припущення передбачало таке формулювання: «Тривожність студентів суттєво впливає на їхню навчальну діяльність, зокрема на академічну успішність, концентрацію уваги та когнітивні процеси».

Гіпотеза, не зважаючи на її побутову очевидність потребує емпіричної перевірки та уточнення, що й відображено в плані емпіричного дослідження. Охарактеризуємо етапи дослідження:

1. Організаційний етап передбачав формування дослідницької вибірки й підбір валідної і надійної діагностичної методики. А саме Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Проаналізуємо вибрану методику.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

2.2. Результати дослідження рівня тривожності у студентів.

В експериментальному дослідженні взяло участь 17 осіб, які навчаються на 4 курсі віком від 20 до 22 років, з яких 12 – дівчата, 5 – хлопці.

Дослідження проводилось в два етапи, з студентами декількох університетів: Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. На першому етапі опитування проводилося під час навчання, а на другому під час сесії.

Етапи проведення дослідження:

1.Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2.Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

3. Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

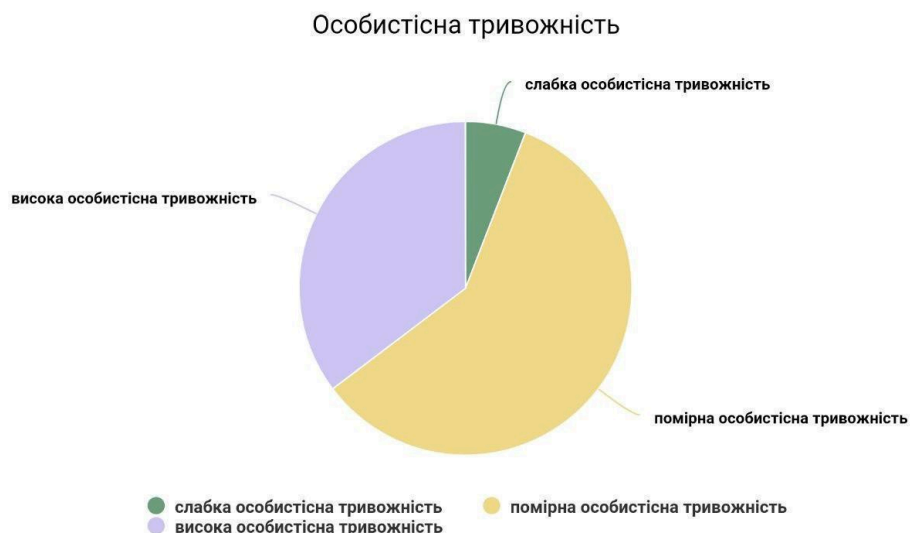
Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, а реактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

4. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Результати дослідження:

Оцінка особистісної тривожності під час навчання (Діаграма 1):

- 59% (10 осіб) опитаних мають помірний рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що ці люди схильні до постійного відчуття тривоги та занепокоєння, навіть у відсутності явних стресових факторів.
- 6% (1 особа) опитаних мають слабкий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що ця людина зазвичай відчуває спокій та впевненість у собі.
- 35% (6 осіб) опитаних мають високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що ці люди постійно відчувають сильне занепокоєння та тривогу, що може негативно впливати на їхнє життя.



Діаграма 1. Результати особистісної тривожності

Оцінка ситуативної тривожності під час навчання(Діаграма 2):

- 65% (11 осіб) опитаних мають слабку ситуативну тривожність. Це свідчить про те, що ці люди зазвичай не відчують тривоги в стресових ситуаціях.
- 12% (2 особи) опитаних мають високу ситуативну тривожність. Це свідчить про те, що ці люди дуже сильно реагують на стресові ситуації, що може призводити до паніки або інших негативних наслідків.
- 23% (4 особи) опитаних мають помірну ситуативну тривожність. Це свідчить про те, що ці люди відчувають занепокоєння в стресових ситуаціях, але їхня реакція не є надмірною.

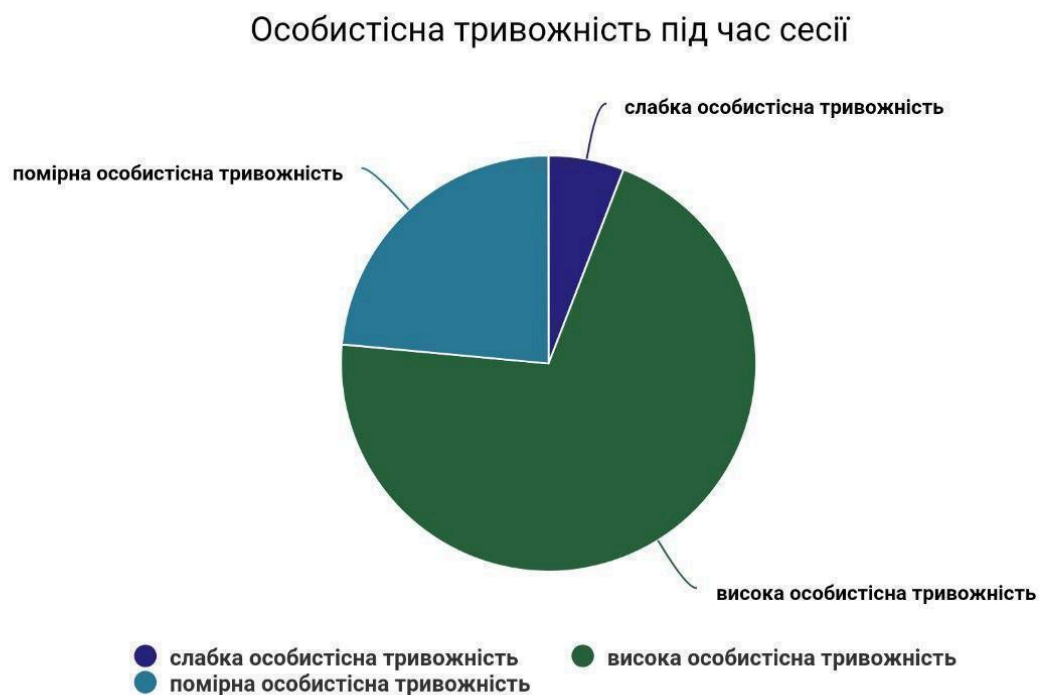


Діаграма 2. Результати ситуативної тривожності

Оцінка особистісної тривожності під час сесії(Діаграма 3):

- 24% (4 особи) опитаних мають помірний рівень особистісної тривожності, що на 35 % менше ніж під час навчання;
- 6% (1 особа) опитаних мають слабкий рівень особистісної тривожності, такий же як при навчанні;

- 70% (12 осіб) опитаних мають високий рівень тривожності. Це означає що їх кількість збільшилася вдвічі.

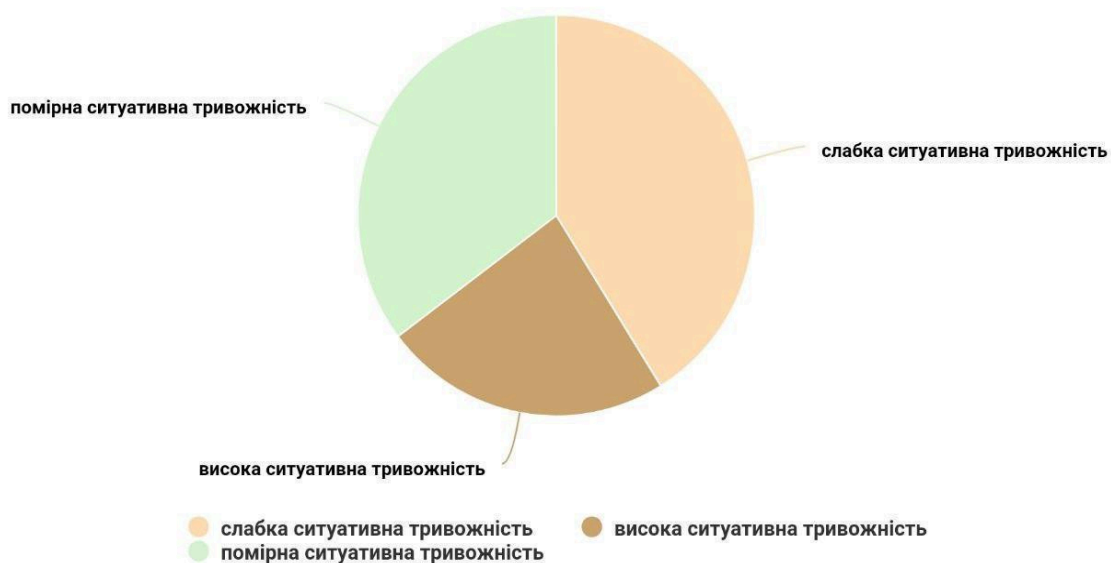


Діаграма 3. Результати особистісної тривожності під час сесії.

Оцінка ситуативної тривожності під час сесії(Діаграма 4):

- 41% (7 осіб) опитаних мають слабку ситуативну тривожність;
- 24% (4 особи) опитаних мають високу ситуативну тривожність;
- 35% (6 осіб) опитаних мають помірну ситуативну тривожність.

Ситуативна тривожність під час сесії

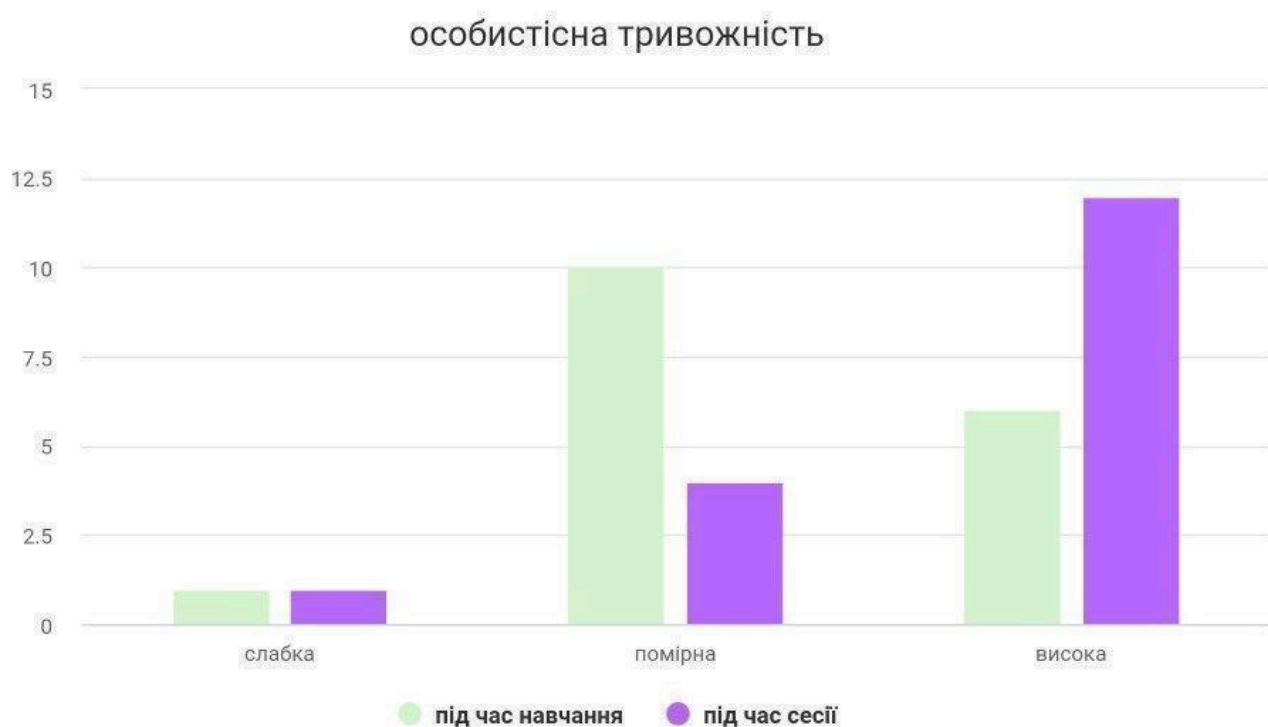


Діаграма 4. Результати ситуативної тривожності під час сесії

Порівняльний аналіз результатів дослідження

Рівень особистісної тривожності (Графік 1):

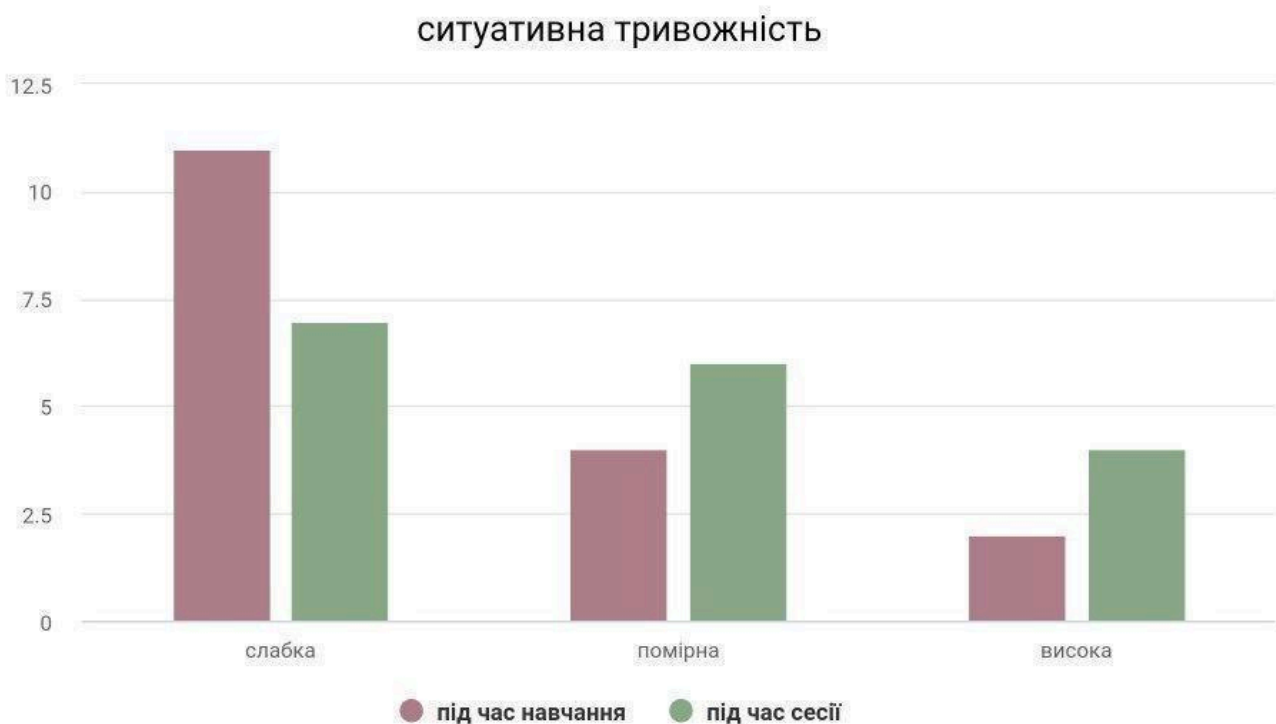
Порівняно з навчальним часом, у період сесії спостерігається значне зростання кількості студентів, які відчувають високий рівень особистісної тривожності. Це може бути пов'язано з підвищеним емоційним навантаженням, занепокоєнням щодо результатів екзаменів та страхом невдачі. Кількість студентів, які відчувають помірний рівень особистісної тривожності, під час сесії дещо зменшується. Це може бути пов'язано з тим, що деякі студенти, які мали помірний рівень тривожності під час навчання, переходять до категорії з високим рівнем тривожності під впливом екзаменаційного стресу. Кількість студентів, які не відчувають значної тривожності, практично не змінюється в залежності від періоду навчання чи сесії. Це може свідчити про те, що для деяких людей рівень особистісної тривожності є стійким до зовнішніх факторів, включаючи екзаменаційний стрес.



Графік 1. Порівняння особистісної тривожності

Рівень ситуативної тривожності (Графік 2):

У період сесії спостерігається значне зменшення кількості студентів, які відчувають низький рівень ситуативної тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що екзаменаційна ситуація сама по собі викликає у більшості людей підвищення рівня тривожності. Кількість студентів, які відчувають помірний рівень ситуативної тривожності, під час сесії дещо зростає. Це може бути пов'язано з тим, що деякі студенти, які не відчували значної тривожності під час навчання, стикаються з нею під впливом конкретних екзаменаційних ситуацій. Порівняно з навчальним часом, у період сесії значно зростає кількість студентів, які відчувають високий рівень ситуативної тривожності. Це може бути пов'язано з максимальним емоційним напруженням та стресом, які виникають під час екзаменів.



Графік 2. Порівняння ситуативної тривожності

Психологічний портрет високотривожних осіб

Для них характерна схильність у діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їхньої особистості, будь-яку зацікавленість у них як можливу загрозу їхньому престижу, самооцінці. Ускладнені ситуації вони схильні сприймати як загрозливі, катастрофічні. Відповідно до сприйняття проявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі й перебувають у постійній готовності до конфлікту та готовності до захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання. Особливо велика ймовірність нервових зривів, афективних реакцій у ситуаціях, де йдеться про їхню компетенцію в тих чи інших питаннях, їхній престиж, самооцінку, їхнє ставлення. Зайве підкреслення результатів їхньої діяльності або способів поведінки, як у кращий, так і в гірший бік, категоричний щодо них тон або тон, що виражає сумнів, - все це неминуче призводить до зривів, конфліктів, створення різного роду

психологічних бар'єрів, що перешкоджають ефективній взаємодії з такими людьми.

До високо тривожних людей небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли об'єктивно вони здійсненні для них. Неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й узагалі відсунути на довгий час виконання необхідного результату.

Психологічний портрет низькотривожних осіб

Для них характерний яскраво виражений спокій. Вони не завжди схильні сприймати загрозу своєму престижу, самооцінці в найширшому діапазоні ситуацій, навіть коли вона реально існує. Виникнення стану тривоги в них може спостерігатися лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному становищу тощо). В особистісному плані такі люди спокійні, вважають, що особисто в них немає приводів і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів у таких людей вкрай мала.

2.3 Рекомендації студентам для профілактики тривожності під час навчальної діяльності.

Загальні рекомендації:

1. Записування думок також може бути корисним. Ведення щоденника, де записуєш свої думки, почуття та переживання, щоб виразити їх і краще зрозуміти свої емоції, або створення списку подяки, де щодня записуєш кілька речей, за які вдячний, щоб перемістити фокус на позитивні моменти життя, може бути дуже корисним.
2. Організація часу є ще одним важливим аспектом. Складання розкладу, розподіл завдань на невеликі частини і виконання їх поступово допомагають уникнути перевантаження.

3. Не варто забувати і про соціальну підтримку. Розмови з друзями та родичами, обговорення своїх переживань і почуттів можуть допомогти зменшити тривожність. Участь у групах підтримки або онлайн-форумах також може допомогти знайти однодумців і отримати поради від інших. Ці вправи допоможуть студентам краще справлятися зі стресом і тривожністю, покращуючи їхнє загальне самопочуття.

Рекомендації для високотривожних людей

Корисно змістити акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності та високої значущості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності, варто формувати почуття впевненості в успіху.

Рекомендації для низькотривожних людей

Таким людям потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості та почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань. [10]

Для зниження психоемоційної напруги та емоційної нестабільності молодих людей можуть бути використані різні вправи. Наприклад:

Перший блок - Дихальні вправи

Дихання не просто дає нам кисень. Дихання допомагає збалансувати емоції, воно дарує глибокий внутрішній спокій. Дихання це інструмент, який допомагає нам бути стійкими до стресів і жити повним життям. Дихання – це таємна мова нашого внутрішнього світу. Дихання це не просто механічна дія, це місточок між фізичним і духовним «Я» . Кожний вдих – це заряд енергії, Кожний видих – звільнення від напруги. В метушні повсякденності ми забуваємо, що завдяки диханню ми відчуваємо момент – ТУТ І ЗАРАЗ. Чи помічали ви, як змінюється дихання в залежності від вашого настрою? ГНІВ І СТРАХ – прискорює його, СПОКІЙ - робе його глибоким та розмірним.

Вправа 1. «Контрольоване дихання»

Мета – зняття напруги, стабілізація дихання, повернення відчуття безпеки в тілі.

Вік: від 6 років. Форма роботи - індивідуальна та групова.

Алгоритм дій: Сядьте зручно, розслабте м'язи обличчя. Зробіть повний видих. Зробіть вдих на рахунок чотири. Затримайте дихання на рахунок чотири. Зробіть повний видих. Важливо! Вправу починати з повного видиху. Повторювати не більше трьох разів, щоб не викликати гіпервентиляцію та не спровокувати запаморочення. Якщо закрутилася голова, повільно подивитися на всі боки, назвати навколишні предмети.

Вправа 2. Почергове носове дихання

Мета — стабілізація емоційного стану, зняття тривоги

Вік — від 6 років. Форма роботи — індивідуальна, групова.

Алгоритм дій:

1. Сядьте, схрестив ноги.
2. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю.
3. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю.
4. Вдихніть через ліву ніздрю.
5. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву.
6. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Вправа 3. Дихання 4-7-8

Мета – зняття напруги, стабілізація дихання, повернення відчуття безпеки в тілі.

Вік: від 6 років. Форма роботи – індивідуальна та групова.

Алгоритм дій: Займіть зручне положення сидячи чи лежачи, за бажання заплющити очі. Притисніть кінчик язика до піднебіння, трохи відкрийте рот і повністю видихніть. Закрийте рота і зробіть вдих носом, рахуючи до чотирьох. Потім дорахуйте до семи, постійно затримуючи дихання. Після цього повільно зі свистом видихніть, рахуючи до восьми. Повторіть дихання з рахунком 4-7-8 кілька разів, поки не відчуєте заспокоєння.

Другий блок - Тілесні справи

4. Техніка «Пробуджуємо своє тіло»

Мета: зняття напруги і панічної атаки, повернути тілу тонус, зниження тривожності.

Вік: від 6 років Форма роботи – індивідуальна та групова.

Варіант А: Розслабленою долонею поплескуйте себе по всьому тілу, починаючи з рук. Потім перейдіть на ноги, корпус, спину, сідниці, голову. Поплескайте себе по кожній частині тіла, до якої можете дотягнутися, не напружуючись.

Варіант Б: Проминаємо все тіло, починаючи з плечей. Потім перейдіть на руки, ноги, корпус, шию. Закінчуємо розтиранням вух.

5. Техніка «Метелик»

Мета - зняття напруги, стабілізація дихання, повернення відчуття безпеки в тілі, подолання стресу, тривожності та страху.

Вік: від 6 років. Форма роботи – індивідуальна та групова.

Алгоритм дій:

1. Схрестити руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве.
2. Почати повільні послідовні постукування. Відстежити, які асоціації виникають під час виконання даної техніки.
3. Паралельно з вправою рахуйте та повільно дихайте.

Це видозмінений варіант обіймів, що допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а отже, і здоровою.

Третій блок - Позбавлення від негативних емоцій

6. Техніка «Каракулі і метаморфози» (Автор О. Копитін)

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вік: 10 + . Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Форма роботи: індивідуальна, групова.

Інструкція: Пропонуємо вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті ви отримаєте складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

7. Техніка «Фрірайтінг»

Ціль: опрацювати негативні спогади, знайти оптимальне рішення для поточної ситуації.

Вік: 10+. Інструменти: папір А4, блокнот, олівець, ручка

Алгоритм: Вільний лист — техніка та методика листа, що допомагає знайти неординарні рішення та ідеї. Це механічне записування всіх думок, що виникають у голові, протягом певного часу (10-20 хвилин). Текст пишуть без редагування, змін, швидко, не зупиняючись і не турбуючись про граматику чи стиль. Потрібно писати без зусиль. Якщо немає думок про що писати, починаємо писати: «Я не знаю, що писати. У мене немає ідей та думок». Зазвичай вистачає два-три повторення подібних фраз, щоб думки перескочили щось інше, і потік свідомості став розумніший.

8. Вправа «Кошик для сміття»

Мета: позбутися негативних емоцій.

Вік: 6+ . Інструментарій: аркуші паперу, олівці, ручка.

Хід вправи: Станьте у коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (якщо працює група). Якщо працюєте сам, поставте кошик перед собою. Напишіть на аркуші, які негативні емоції ви відчуваєте просто зараз. Потім, якщо є бажання поділіться з товаришами змістом свого аркуша. Називаєте негативні емоції, які зараз вам дошкуляють, а потім мніть папірець та викидайте в кошик для сміття.

Висновки до другого розділу

За результатами дослідження можна зробити висновок що рівень особистісної тривожності значно вищий, ніж рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що у більшості опитаних людей тривожність має стійкий

характер, а не викликана лише поточними обставинами. Найпоширенішим рівнем особистісної тривожності є помірний (59%), що свідчить про те, що багато людей відчувають постійну тривогу, яка може негативно впливати на їхнє життя. А найпоширенішим рівнем ситуативної тривожності є слабкий (65%), що свідчить про те, що більшість людей не відчувають сильного занепокоєння в стресових ситуаціях.

Загальні висновки

Сьогодні у психологічній літературі не існує однозначності у визначенні поняття тривожність. Існують різні підходи до визначення тривожності: внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та Super-Ego (З. Фрейд [11]), хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках (К. Хорні [12]), страх бути неприйнятним, зі сторони значимого оточення (Г. С. Саліван), конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» (К. Роджерс), фізіологічна особливість нервової системи у концепції І.П. Павлова , властивість темпераменту (В. С. Мерлін), риса характеру (Н.Д. Левітов), форма адаптації особистості до умов стресу як клінічний вияв психоемоційної напруги (Ц. П. Короленко), наслідок поєднання факторів, що порушують значимі стосунки особистості (В.Н. Мясищева), системне утворення афективної сфери

особистості (А. М. Прихожан), потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці (Л.І. Божвич).

На основі теоретичного аналізу літератури ми зробили висновок, що проблема тривожності стає в наш час дедалі актуальнішою. Стан тривожності пов'язаний з емоційним дискомфортом, він ще й найбільш значущий ризик-фактор, що призводить до виникнення психосоматичних захворювань, а нерідко слугує причиною й ендогенної депресії.

Тривога у світі людських стосунків - явище дуже поширене, що має величезну кількість різних відтінків, що породило безліч різних визначень цього психічного стану. Найчастіше термін "тривога" різні автори використовують для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з фізіологічного боку - активацією автономної нервової системи.

Дослідженням проблеми тривожності займалися такі автори, як К. Ізард, який розглядав тривожність як емоційний стан, А. М. Прихожан, яка розглядає тривожність як стійке особистісне утворення, З. Фройд, К. Хорні, що розкрили природу тривожності, і багато інших. У цій роботі проаналізовано психологічні теорії тривоги, розроблені різними авторами, види тривоги; розглянули особливості тривожності молодих людей у віці 20-22 років; а також розглянуто деякі методи для зниження рівня тривожності студентів.

Список використаних джерел:

1. Бахур В.Т. Емоції: плюси і мінуси. М.: Знання, 1975. 95 с.
2. Бачинін В.А. Психологія. Енциклопедичний словник. СПб.: Видавництво Михайлова В.А., 2005, с.272 .
3. Велика психологічна енциклопедія. М.: ЕКСМО, 2007. 544 С.
4. Бреслав Г.М. Психологія емоцій: навч. Посібник для вузів. М.: Академія: Сенс, 2004 541 с.
5. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: Видавництво «Вісь - 89», 2005. 256 с.

6. Вікова психологія: Дитинство, отрочество, юність: Хрестоматія: Учб. Посібник для студ. пед. Вузів / сост. і. наук.ред. Мухіна В.С., Хвостаков А.А. М.: Изд. У центр «Академія» 2000. 624 с.
7. Дьяченко М.І. та ін. Психологія вищої школи / М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибовіч, С.Л. Кандибовіч. Мн.: Харвест, 2006. 416 с.
8. Душков Б.А. Психологія людинознавства / Б.А. Душков. М.: Персе, 2003 477 с.
9. Дьяченко М.І., Кондибовіч Л.А., Психологічний словник довідник. Мн.: Харвест.: АСТ, 2001. 576 с.
10. Євтихій О.В. Практика психологічного тренінгу. СПб.: Видавництво «Мова», 2007. 256 с.
11. Фройд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. 1940–1942, Т. 14, 35 с.
12. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Переклад з французької В Большакова М., 2006, 78 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваете звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	3	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.