

Гаркавенко Ніна Власіївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет ім.Ю.Федьковича
e-mail: nina.vl.garkavenko@gmail.com

Доскач Світлана Сільверстівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет ім.Ю.Федьковича
e-mail: svetlana71dsk@meta.ua

ТРИВОЖНІСТЬ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ У СУСПІЛЬСТВІ

Анотація

У статті проаналізовано теоретичні аспекти прояву психологічного феномена тривоги. Визначено поняття: тривога, страх і специфічні особливості тривоги як особистої власності. З'ясовано, що тривога також вивчалася на різних рівнях, таких як: нормальний (оптимальний) рівень тривожності, який сприймається як необхідний для ефективної адаптації, рівня адаптаційної тривоги та надмірно високих рівнів, які сприймаються як неадаптивна реакція.

Тривога, занепокоєння, страх, паніка, жах – явища, які часто присутні в нашому психічному житті. Вони можуть бути різними за інтенсивністю, тривалістю, структурою від легкого короткочасного неспокою до паралізуючого жаху, складаючи різноманітну гаму переживань, які супроводжують найрізноманітніші життєві події: хвороби, конфлікти, неприємні і несподівані події.

Наукова традиція аналізу людської тривожності фіксує переважно такі основні підходи: типовий психічний стан як реакція на ймовірні загрози; особливий психічний стан, який найчастіше проявляється в кризових чи екстремальних умовах; специфічна властивість людини; багатоманітне

емоційне переживання переважно негативної спрямованості; реалізація страху тощо.

Встановлено, що проблема тривожності – це добре розвинена наукова тема в роботах, пов'язаних з вивченням індивідуально-типологічних характеристик людини. Зроблено висновок про те, що серед багатьох форм словесного регулювання та самопрограмування вчені називають самозадоволення, самотійність, самовідданість, самовіддачу, самонавіювання, самореалізацію.

Виявлено результати констатувального експерименту, які стверджують, що високий рівень особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці значною мірою зумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, що вказує на необхідність пошуку шляхів, форм та методів спеціально організованої корекційно-профілактичної роботи зі зниження дії виявлених негативних чинників з метою корекції високого рівня особистісної тривожності юнаків.

***Ключові слова:** тривожність; тривога; особистість; емоційний стан; страх; когнітивність; емоції; феномен.*

Гаркавенко Нина Власьевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологи
Черновицкий национальный университет им.Ю.Федьковича

Доскач Светлана Сильверстовна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Черновицкий национальный университет им.Ю.Федьковича

ТРЕВОЖНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ В ОБЩЕСТВЕ

Аннотация

В статье проанализированы теоретические аспекты проявления психологического феномена тревоги. Определены понятия: тревога, страх и

специфические особенности тревоги как личной собственности. Установлено, что тревога также изучалась на разных уровнях, таких как: нормальный (оптимальный) уровень тревожности, который воспринимается как необходимый для эффективной адаптации, уровня адапционной тревоги и чрезмерно высоких уровней, которые воспринимаются как неадаптивная реакция.

Тревога, беспокойство, страх, паника, ужас - явления, которые часто присутствуют в нашей психической жизни. Они могут быть разными по интенсивности, продолжительности, структуре от легкого кратковременного беспокойства в парализующего ужаса, составляя разнообразную гамму переживаний, которые сопровождают самые разнообразные жизненные события: болезни, конфликты, неприятные и неожиданные события.

Научная традиция анализа человеческой тревожности фиксирует преимущественно следующие основные подходы: типичный психическое состояние как реакция на возможные угрозы; особое психическое состояние, которое чаще всего проявляется в кризисных или экстремальных условиях; специфическое свойство человека; многообразно эмоциональное переживание преимущественно негативной направленности; реализация страха и тому подобное.

Установлено, что проблема тревожности - это хорошо развитая научная тема в работах, связанных с изучением индивидуально-типологических характеристик человека. Сделан вывод о том, что среди многих форм словесного регулирования и самопрограммирования ученые называют самоудовлетворения, самостоятельность, самоотверженность, самоотдачу, самовнушение, самореализацию.

Выявлено результаты констатирующего эксперимента, которые утверждают, что высокий уровень личностной тревожности в раннем юношеском возрасте в значительной степени обусловлено личностными, адаптационными и мотивационными факторами, указывает на

необходимость поиска путей, форм и методов специально организованной коррекционно-профилактической работы по снижению действия выявленных негативных факторов с целью коррекции высокого уровня личностной тревожности юношей.

Ключевые слова: тревожность; тревога; личность; эмоциональное состояние; страх; когнитивность; эмоции; феномен.

Harkavenko Nina

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

Svitlana Doskach

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**CITIZENSHIP IN THE CONDITIONS OF SOCIAL
TRANSFORMATIONS IN SOCIETY**

Summary

The article analyzes the theoretical aspects of the manifestation of the psychological phenomenon of anxiety. The concept is defined: anxiety, fear and peculiarities of anxiety as a personal property. It has been found that anxiety has also been studied at different levels, such as: the normal (optimal) level of anxiety that is perceived as necessary for effective adaptation, the level of adaptive anxiety and excessively high levels that are perceived as a non-adaptive response.

Anxiety, anxiety, fear, panic, horror are phenomena that are often present in our mental lives. They can be different in intensity, duration, structure from mild short-term anxiety to paralyzing horror, forming a diverse range of experiences that accompany a variety of life events: illness, conflict, unpleasant and unexpected events.

The scientific tradition of analyzing human anxiety mainly captures the following basic approaches: typical mental state as a response to probable threats; a special mental state that most often manifests itself in crisis or extreme

conditions; the specific property of the person; multifaceted emotional experience of predominantly negative orientation; the realization of fear and the like.

It is established that the problem of anxiety is a well-developed scientific topic in works related to the study of individual-typological characteristics of a person. It is concluded that among many forms of verbal regulation and self-programming, scientists call self-satisfaction, autonomy, dedication, self-help, self-realization, self-realization.

It is revealed that the results of the ascertainment experiment state that the high level of personal anxiety in early adolescence is largely caused by personality, adaptation and motivational factors, which indicates the need to find ways, forms and methods of specially organized corrective action for preventive action in order to correct the high level of personality anxiety of young men.

Key words: *anxiety, anxiety, personality, emotional state, fear, cognition, emotions, phenomenon.*

Постановка проблеми. Постійні трансформації у суспільстві, пошуки, тенденції зміни спонукають людину до пошуку адаптивної поведінки, але напревеликий жаль не в кожній особистості є можливості, здібності, тенденції до швидкого пристосування до суспільних змін. Попри те, що феноменологія людської тривожності є досить добре дослідженим явищем як на філософсько-психологічному рівні (екзистенціалізм, психоаналіз, біхевіоризм та ін.), так і у вимірах прикладного характеру (численні психодіагностичні заміри й інтерпретації результатів, тренінгово-корекційні технології тощо), все ж вона потребує невинного моніторингу для отримання актуальної інформації про реальний стан справ. Рівень особистої тривожності при цьому, визначається виходячи з того, як часто і як інтенсивно у людини виникає стан тривоги.

Тривога, занепокоєння, страх, паніка, жах – явища, які часто присутні в нашому психічному житті. Вони можуть бути різними за інтенсивністю, тривалістю, структурою від легкого короткочасного неспокою до

паралізуючого жаху, складаючи різноманітну гаму переживань, які супроводжують найрізноманітніші життєві події: хвороби, конфлікти, неприємні і несподівані події.

Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві посідає одне з найважливіших місць у діяльності практичних психологів. Формування ефективної стратегії вироблення практичних засобів вивчення тривожності у молодих людей надасть можливість запровадити якісно нові форми подолання тривожності, що дозволять зменшити їх загальну напругу у суспільстві.

Метою статті є розкриття сутності ключових науково-психологічних підходів до особистісної тривожності як складного афективного стану людини та фактору невротичності.

Завдання: розкрити основні проблеми виникнення тривожності як захисної реакції організму людини і її нервової системи на зовнішні і внутрішні чинники, які деформують можливість стабільно почувати себе в життєвому середовищі; з допомогою методики визначення шкали тривожності встановити індивідуальну можливість особистості гостро не реагувати на зміни в суспільних процесах; визначити вплив суспільних трансформацій на тривожність особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На підставі аналізу тематичної науково-психологічної літератури можна констатувати, що визначальним підходом до розуміння особистісної тривожності здебільшого обирається система поглядів, згідно з якими вона трактується як сукупність різноманітних життєвих переживань і проявів людини, в яких відображається насамперед психодинамічний аспект емоційно-вольового регулювання її діяльності та поведінки (Прихожан А.М., 2007, с. 92).

Наукова традиція аналізу людської тривожності фіксує переважно такі основні підходи: типовий психічний стан як реакція на ймовірні загрози; особливий психічний стан, який найчастіше проявляється в кризових чи екстремальних умовах; специфічна властивість людини; багатоманітне

емоційне переживання переважно негативної спрямованості; реалізація страху тощо (Титаренко Т.М., 2006, с.204).

Звичайно, що такі фрагментарні підходи до тлумачення тривожності висвітлюють її не як цілісне структурно-динамічне утворення, що є, по суті, системно-організованим механізмом психічної регуляції, а лише як частковий погляд, що виокремлює певний ракурс чи специфіку прояву.

Тільки системний і цілісний підхід до розуміння феномену особистісної тривожності дає змогу багатогранно дослідити різні аспекти окресленої проблематики. Синтез наукових уявлень про ситуативну, міжособистісну, самооцінну, академічну (шкільну), патологічну та інші види тривожності може дати досяжне бачення людської тривожності як відображення її базальної архетипної екзистенційної тривоги.

Філософсько-психологічна традиція відводить тривожності дуже важливу роль, наголошуючи, що вона є базовою детермінантою життєвого шляху людини (Р. Аткинсон, К. Горні, А. Камю, С. К'еркегор, Дж. Тейлор, Г. Салліван, Дж. Спілбергер та ін.). Вважається, що найпершою, найважливішою та найтиповішою емоцією в суб'єктивному переживанні людиною тривоги є страх.

Окремим дослідницьким аспектом виступало вивчення нейрофізіологічних основ страху і тривожності (К. Ізард, Р. Лазарус, М. Левітов, К. Мей та ін.). Досить результативним було створення психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричних студій з метою виявлення особливостей різновидової тривожності (Р.Б. Кеттелл, Ч. Спілбергер, Ф.Тейлор, Б. Філіпс, Ю. Ханін та ін.). Помітним напрямком була розробка розвивальних психокорекційних програм і тренінгів для оптимізації роботи з тривожними дітьми (Прихожан А.М., 2007, с.192).

О. Кузнецова на основі експериментальних даних доводить, що за високого рівня тривожності в юнацькому віці суттєво знижується можливість для її опрідметнення, яка складається з уміння суб'єкта співвідносити тривожність із конкретними особистісними проблемами або соціальними

ситуаціями і тим самим опосередковує стан дифузної напруги та значно послаблює можливості для адаптації (Прахова С.А., 2018, с.474).

Виклад основного матеріалу. Про призначення тривожності у науково-психологічній літературі існує низка припущень, зокрема виокремлюють два ключові напрями, за якими вона впливає на людину: 1) активна участь у формуванні нових особистісних утворень; 2) швидка регуляція поведінки.

Тривожність розглядається як розгалужене інтеграційне особистісне утворення, що містить у собі цілий конгломерат системних і субординованих психодинамічних властивостей нервової системи людини та залежить від багатьох нейродинамічних, афективних, волевових, комунікативних та інших передумов. Їй характерна активна психорегуляційна функція, насамперед потужний (конструктивний або деструктивний) афективний вплив на різні форми і ситуації діяльності та спілкування людини. Якраз тривожність виступає тим вагомим чинником, що детермінує діяльнісну психодинаміку та комунікативну успішність особистості. Тривожність як прямим, так і опосередкованим чином здійснює інвазію на функціональну семантику кожного з видів людської діяльності та знаходить своє відображення в якості, швидкості, успішності ситуацій і біосоціальних циклів існування особистості (Коренєва Ю.П., 2016, с.103).

Тривожності притаманна мотиваційна функція, зокрема вона проявляється доволі часто як спонука до дій і реалізації особистісних потенціалів. Вона виконує ще й інформативну роль, адже виступає у ролі знакового сигналу про ймовірність невдачі, поразки, травми, конфлікту тощо (Коренєва Ю.П., 2016, с.103-104).

Тривожності властива своєрідна антиципаційна функція, адже вона може спонукати людину до уникнення тих несприятливих ситуацій, які її породжують. Тому відомими є випадки, коли деякі люди навмисно нагнітають у собі прояви тривожності, оскільки негативні переживання (невпевненість у власних силах, недовіра до власних здібностей, занижена самооцінка, розбалансоване самоприйняття, надмірне зниження самооцінки і

накручування ситуації, самокартання, песимістичні прогнози і похмурі передчуття тощо) певною мірою підготовлюють їх до негативного результату. Завдяки цьому може істотно пом'якшитися болісно травмогенна дія стресового чинника. Важливою функцією тривожності є її безпосередня участь в організації таких форм поведінки, які полегшують переживання людиною стресових навантажень. Оскільки в загальному процесі діяльності людини проявляється і ситуативна тривожність, і особистісна, то регулятивна функція є для них спільною. Правда, для ситуативної тривожності регулятивна функція відбувається в конкретній ситуації, тоді як для особистісного виду тривожності регулюються загально-особистісні поведінкові тактики і стратегії.

Отже, важливим є семантично-функціональний ракурс аналізу тривожності, зокрема з урахуванням специфіки вікового, статевого, сімейного, соціально-статусного та іншого стилю життєдіяльності людини.

Вивченню тривожності присвячена велика кількість робіт в області фізіології, психофізіології, психології, психіатрії, біохімії, філософії, соціології.

Необхідно, однак відзначити, що це переважно відноситься до пошуків і діагностик практичних психологів зарубіжних країн.

У вітчизняній літературі тривожні стани особистості досліджуються на фрагментарному рівні, а єдина концепція тривожності до нашого часу відсутня.

Список питань, які дуже важливі в епоху трансформації цінностей суспільства як з наукової, так і з практичної точки зору, надзвичайно великий і думки дослідників у пошуках єдиної толерантної думки діаметрально відрізняються в діапазоні бачення і розуміння фізіологічних першопричин і відповідних проявів у поведінці.

Найбільш суттєва з них стосується можливості вирішення проблеми інтерпретації тривожності як психічного стану і властивості особистості реагувати на зміни в швидкоплинному соціумі як середовищі існування.

Проблеми співвідношення тривожності як переживання, не пов'язане з певним конкретним об'єктом (загальна турбота) і тісно взаємозв'язана з будь-якою сферою життя (ситуативна тривожність); проблема різниці між тривогою та страхом; проблема визначення нормальної та патологічної тривожності.

Слід відмітити, що при аналізі проблеми співвідношення поняття «Тривожність» і «тривога», погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників розходяться.

З позицій багатьох зарубіжних досліджень поняття «тривога» є досить об'ємним і багатогранним, а «тривожність» аналізується з точки зору еволюції видових змін.

З позицій вітчизняної науки взаємозв'язок поняття «тривога» і «тривожність» представляється більш лінійним зв'язком, а проблеми формування та розвитку високої особистої турботи викликають значний інтерес у дослідників різних галузей наукового знання. Спеціалісти розглядають тривожність по-різному, але можна дійти загального висновку, що тривожність – це стан побоювання, занепокоєння, що відчувається людиною в умовах очікування неприємностей та нестабільності.

Одним із факторів підвищення тривожності може стати переживання життєвих криз.

За В. Олпортом, криза – це ситуація емоційного і розумового стресу, яка потребує значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Часто подібний перегляд уявлень тягне за собою зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер (Нартова-Бочавер С.К., 1994, с.3-18).

Аналіз досліджень різних авторів (Ізард К., 1980; Мэй Р., 2001; Прихожан А.М., 2007) дозволив нам виділити наступні типи життєвих криз: кризи становлення особистості, кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків, криза особистісної автономії, криза самореалізації, криза життєвих помилок.

Отже, метою нашого дослідження стало вивчення тривожності молодих чоловіків, що переживають психологічну кризу 21 року, пов'язану із закінченням вишу та вибором подальшого життєвого шляху.

Вік чоловіків, що розглядається в нашому дослідженні (21 рік) відноситься до періоду переходу до ранньої дорослості. Шарлотта Бюлер вік з 16-20 років до 25-30 років називає другою фазою дорослості – фазою спроб і пошуку (професії, супутника життя тощо), життєві цілі в цей період часто нереалістичні й часто змінюються. У періодизації Уотеринга, який виділяє семирічні фази в житті дорослої людини, вік 21-28 років характеризується завоюванням життєвого базису. Деякі вчені початок зрілості називають юністю, інші – ранньою дорослістю або молодістю; одні виділяють юність як окрему фазу, а інші розглядають її як частину молодості, але слід зазначити, що у всіх вікових періодизаціях вік 21 рік є знаковим у становленні зрілої особистості.

Каталізатором кризи 21 року є завершення ЗВО й початок професійної діяльності. Цей каталізатор С. Шишков називає «батьківською ініціацією». Вона складається з двох аспектів: 1) психологічне відділення від батьківської сім'ї; 2) фактичне відокремлення від батьківської сім'ї. Відбуватися це може по-різному – через створення сім'ї і народження дитини, початок свого бізнесу, появу свого заробітку. У будь-якому випадку відбувається сепарація, відділення.

Р. Олпорт вважав, що зрілість особистості визначається ступенем функціональної автономії її мотивації. Дорослий індивід є здоровим і продуктивним, якщо він перевершив ранні (дитячі) форми мотивації і діє цілком усвідомлено (Сінельнікова Т.В., 2014).

У теорії Е. Еріксона зрілість – це вік здійснення діянь, найбільш повний розквіт, коли людина стає тотожною самій собі (Сінельнікова Т.В., 2014, с.109).

У зв'язку зі зміною соціальних ролей і зміною діяльності, випускники ЗВО стикаються з кризою самовизначення.

Термін «самовизначення» вживається в літературі у різних значеннях. Так говорять про самовизначення особистості в соціальному, життєвому, професійному, моральному, сімейному, релігійному аспекті. Самовизначення – це відносно самостійний етап соціалізації, сутність якого полягає у формуванні в індивіда усвідомлення мети й сенсу життя, готовності до самостійної життєдіяльності на основі співвіднесення своїх бажань, наявних якостей, можливостей і вимог, що пред'являються до нього з боку оточуючих і суспільства (Сінельнікова Т.В., 2014, с.110).

Важливим внеском Е. Еріксона у вивчення особистісного самовизначення є його розробка проблеми ідентичності. Остання являє собою твердо засвоений особистістю образ самого себе у всьому багатстві відносин особистості до навколишнього світу з відповідними формами поведінки.

Вважається, що особистісне самовизначення є більш широким поняттям, оскільки включає в себе не тільки пошук і набуття ідентичності, але і постановку цілей, знаходження сенсу життя, конструювання свого життєвого шляху (Сінельнікова Т.В., 2014, с.109).

У дослідженні прийняло участь 20 юнаків, які щойно закінчили різні за профілем навчальні заклади, впевненості в собі вони не мають, причина – невдалий пошук роботи. Ми провели анкетування і діагностику за методикою Ю.Л. Ханіна і встановили поріг тривожності на початку роботи і по закінченню психологічного тренінгу. Результати показали, що у вузі практично не проводилася профорієнтаційна робота і це стало причиною неготовності юнаків до соціальних реалій пошуку відповідної до фаху діяльності.

Зарубіжними науковцями (А. Салліван, Б. Харріс, А. Сакс, Е. Ешфорт та ін. (Сінельнікова Т.В., 2014; Салліван А., 1999). процес пошуку роботи розглядається більш узагальнено та відображається у таких етапах: 1. Встановлення цілей. Сюди належать формування уявлення про галузь діяльності, посаду, графік роботи, географічне розташування місця праці,

очікувану заробітну плату та кар'єрний розвиток. 2. Підготовка кар'єри. Отримання базової освіти чи проходження необхідних додаткових навчальних курсів, проектів, тренінгів; здобуття досвіду (під час стажування, волонтерства чи на попередньому місці праці). 3. Підготовка та використання інструментів пошуку роботи. Сюди належать створення резюме, отримання супровідних листів, вибір методів пошуку роботи. 4. Інтерв'ю (співбесіда). 5. Вибір, прийняття та початок нової роботи.

Тому, закінчивши вищий навчальний заклад, молода людина одразу намагається знайти роботу за спеціальністю та приходиться до розуміння, що це не завжди легко та можливо. Відповідно вона погоджується на будь-яку запропоновану посаду, щоб мати хоча б якесь матеріальне забезпечення та самореалізацію. Проте на ринку праці можна знайти і вакансії, які хоч і не прямо, але пов'язані з отриманою спеціальністю, де можна використати отримані у вищому навчальному закладі знання та вміння. Як зазначалося, аналіз ринку праці є необхідною та важливою складовою пошуку роботи, оскільки надає можливість для якнайкращої професійної реалізації.

Існує і недостатня взаємодія між органами освіти, роботодавцями й органами служби зайнятості. На нашу думку, проблема невідповідності кількості випускників та існуючих вакансій частково пов'язана зі співпрацею вищезазначених структур. У Державній службі зайнятості немає всієї інформації про можливості працевлаштування, оскільки більшість приватних підприємств надає перевагу пошуку працівників через рекрутингові агентства, оголошення чи приватні зв'язки. Відповідно, звертаючись у державну службу зайнятості, потенційний працівник втрачає частину можливих вакансій. Це є одним із недоліків такого методу пошуку роботи.

Також невідповідність підвищених вимог молоді щодо високої заробітної плати та гідних умов праці можливостям роботодавців.

На процес пошуку роботи впливає значна кількість соціально-психологічних факторів. Ці чинники мають вплив як на окремі етапи, так і загалом на процес.

За методикою глибинного зняття тривожності, розроблено методику «занурення в пошук» у результаті якого, встановлюються основні глибинні причини виникнення тривожності і невпевненості. Виявлено, що 42,7% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються низькою самооцінкою (напротивагу 8,3% з помірним рівнем особистісної тривожності). Низька самооцінка спричинює надмірну залежність від інших, несамостійність і навіть підлецування, з'являється боязкість, замкнутість, перекручене сприйняття оточуючих.

Результати методики «Ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього» констатували, що 52% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності виявляють суперечливе ставлення до свого минулого, теперішнього та майбутнього (напротивагу 13,3% та 16,7% осіб з помірним та низьким рівнями особистісної тривожності). Майбутнє здається їм невизначеним та не чітко сформованим.

Аналіз малюнків високотривожних юнаків та дівчат за допомогою проективної методики «Я-реальний, Я-очима інших, Я-ідеальний» дозволив зафіксувати елементи внутрішньої напруженості, протиріч у взаємодії з оточуючим світом, відчуття нестабільності, незахищеності, емоційної уразливості, агресивні прояви.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона отримано тісні зв'язки ($p \leq 0,01$) між особистісною тривожністю та рівнем самоствавлення ($r_{xy} = -0,52$), зовнішністю ($r_{xy} = -0,42$), спілкуванням ($r_{xy} = -0,40$), відчуттям щастя та задоволеності життям ($r_{xy} = -0,56$), впевненістю у собі ($r_{xy} = -0,43$), ставленням до минулого, теперішнього та майбутнього ($r_{xy} = -0,41$). Між особистісною тривожністю та самооцінкою зафіксовано значущий кореляційний зв'язок ($p \leq 0,01$) лише у групі високотривожних юнаків ($r_{xy} = 0,35$), що зумовлюється, на нашу думку, неадекватним (конфліктним) сприйманням тривожними юнаками самих себе.

Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності раннього юнацького віку найбільш значущими ми припускали: локус контролю та

соціально-психологічну дезадаптованість. Методика «Шкала соціально-психологічної пристосованості» дозволила констатувати – юнаки з високим рівнем особистісної тривожності мають значні труднощі, пов'язані з процесом адаптації, що проявляються у неприйнятті себе, внутрішніх вагань та протиріччях, конфліктній взаємодії з іншими людьми, залежній поведінці, а також у відчутті емоційного дискомфорту.

За допомогою методики «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» встановлено, що 96,8% юнаків з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються екстернальним локусом контролю. Особливо яскраво він проявляється в сферах невдач, досягнень та міжособистісних стосунках з іншими людьми. Юнаки, які вважають себе позбавленими можливості контролювати події, що з ними відбуваються, є більш тривожними та рідко обирають лінію поведінки, яка призводить до позитивних наслідків. Очевидно, що, в цілому, інтернальність сприяє психічній адаптації, екстернальність – погіршує її. Таким чином, високий рівень особистісної тривожності може розглядатися як дезадаптивна реакція.

Між особистісною тривожністю та неприйняттям себе ($r_{xy}=0,51$), конфліктом з іншими ($r_{xy}=0,40$), зовнішнім локусом контролю ($r_{xy}=0,60$), емоційним дискомфортом ($r_{xy}=0,62$), залежністю ($r_{xy}=0,54$), ухиленням від вирішення проблем ($r_{xy}=0,43$), соціально-психологічною дезадаптованістю ($r_{xy}=0,50$) існують тісні взаємозв'язки ($p \leq 0,01$). Визначено значущі обернені зв'язки ($p \leq 0,01$) між особистісною тривожністю та прийняттям, себе ($r_{xy}=-0,31$), прийняттям інших ($r_{xy}=-0,22$), внутрішнім локусом контролю ($r_{xy}=-0,13$; $p=0,028$), емоційним комфортом ($r_{xy}=-0,45$), загальною інтернальністю ($r_{xy}=-0,33$), інтернальністю в сфері досягнень ($r_{xy}=-0,27$), невдач ($r_{xy}=-0,18$; $p=0,02$), інтернальністю в сферах сімейних ($r_{xy}=-0,22$), міжособистісних стосунків ($r_{xy}=-0,31$), виробничих відносинах ($r_{xy}=-0,29$).

У мотиваційній групі чинників особистісної тривожності досліджувались: рівень домагань, мотиви афіліації та мотиви, пов'язані з вибором професії. Рівень домагань юнаків з високою особистісною

тривожністю характеризується конфліктною взаємодією мотивів, зокрема, при невисокій внутрішній мотивації юнаки виказують високу значущість результатів діяльності, демонструючи при цьому невисокий рівень мобілізації зусиль та очікуваний рівень результатів. Високотривожні юнаки у порівнянні з низько та помірно тривожними характеризуються незначними змагальними мотивами, низькою оцінкою власного потенціалу, зниженим рівнем ініціативності. Групу високотривожних юнаків визначає переважання двох типів мотивів: високого прагнення до прийняття – високого страху відторгнення та низького прагнення до прийняття – низького страху відторгнення. У першому випадку можна припустити наявність у юнака внутрішнього конфлікту: він прагне до спілкування, схвалення з боку оточення і одночасно уникає його. У другому – переважання мотиву «страх відторгнення» призводить до невпевненості, скутості, ніяковості, почуття самотності.

Виявлено значущі кореляційні зв'язки ($p \leq 0,01$) між особистісною тривожністю та: внутрішнім мотивом ($r_{xy} = -0,23$); пізнавальним мотивом ($r_{xy} = -0,26$); змагальним мотивом ($r_{xy} = -0,21$); мотивом до зміни поточної діяльності ($r_{xy} = 0,13$; $p \leq 0,028$), значущістю результатів діяльності ($r_{xy} = 0,12$; $p \leq 0,05$), складністю завдання ($r_{xy} = 0,22$); оцінкою свого потенціалу ($r_{xy} = -0,34$), наміченим рівнем мобілізації зусиль ($r_{xy} = -0,23$); очікуваним рівнем результатів ($r_{xy} = -0,37$), закономірністю результатів ($r_{xy} = -0,37$); ініціативністю ($r_{xy} = -0,29$). Між рівнем особистісної тривожності та страхом відторгнення отримано значущий кореляційний зв'язок ($r_{xy} = 0,46$; $p \leq 0,01$). Мотиви, пов'язані з вибором професії, істотно не відрізняються у групах досліджуваних. Процес професійного самовизначення триває і є актуальним для юнаків.

Таким чином, результати констатувального експерименту дозволяють стверджувати, що високий рівень особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці значною мірою зумовлюється особистісними, адаптаційними та мотиваційними чинниками, що вказує на необхідність пошуку шляхів,

форм та методів спеціально організованої корекційно-профілактичної роботи зі зниження дії виявлених негативних чинників з метою корекції високого рівня особистісної тривожності юнаків.

Тривалість пошуку роботи впливає на рівень майбутньої зарплати і тривалість подальшого працевлаштування. Чим довшим є час первинного пошуку роботи (після отримання освіти), тим нижчим є рівень зарплати та довшою тривалість працевлаштування. Можна припустити, що апліканти, не маючи змоги довгий час отримати посаду, яка відповідає їхнім цілям, із більшою ймовірністю погодяться на іншу пропозицію, яка за короткий термін забезпечить їх роботою. У майбутньому досвід тривалого пошуку місця праці негативно впливатиме на бажання змінити поточну посаду.

Д. Нільсен та Р. Врегберг зазначають, що час первинного (після завершення навчального закладу) пошуку роботи зворотно залежить від рівня освіти (Гриджук І., 2013, с. 224).

Також варто звернути увагу на те, що частина працівників шукає нову роботу, залишаючись на старому місці праці. Наприклад, у Швеції кількість таких осіб становить 8%, а у Великій Британії – 5%. Е. Еріксон та С. Готфріес пропонують модель, у якій частина зайнятих працівників намагається влаштуватися на нову роботу, зберігаючи свої поточні робочі місця (це пов'язане із тим, що вони бояться втратити кваліфікацію, стати безробітними, а також з тим, що факт безробіття є сигналом для фірм про низьку якість співробітника – цей факт враховувався і в інших моделях (наприклад, А. Бленчард, П. Даймонд). Рішення працівника – шукати нову роботу чи ні – залежить від відносної заробітної плати, запропонованої його фірмою, та від його задоволеності поточною роботою.

Для більшості безробітних на ринку праці характерний соціальний і професійний консерватизм, невпевненість у собі, низька соціально-професійна мобільність. Дослідники у таких осіб виявляють також синдром «вивченої безпорадності» – своєрідне делегування відповідальності за вирішення проблем, пов'язаних із власною професійною зайнятістю, різним

соціальним інститутам.

Найбільш стійкими та постійними індивідуально-психологічними особливостями особистості, що тривалий час не може знайти роботу, є легка вразливість, підвищена чутливість до різних впливів, схильність глибоко переживати навіть незначні події, тривожність, песимістичність. У стресових ситуаціях вони проявляють схильність до прояву замкненості, боязливості, тривожності, нездатності витримувати дію сильних подразників, низьку витривалість і працездатність, неврівноваженість.

Поряд із емоційністю, чутливістю й артистичністю, відмічаються такі риси, як песимізм, пасивність, підвищена чутливість до психотравмуючих впливів, а також схильність до емоційного застрягання.

Особи, які впродовж тривалого часу не можуть знайти роботу, в ситуації ситуативної тривоги втрачають здатність контролювати власну поведінку, схильні до імпульсивності та проявів психопатії. Індивіди, які швидко можуть знайти роботу, в ситуації ситуативної тривожності, навпаки більше контролюють власну поведінку й емоції.

Така сукупність індивідуально-психологічних особливостей безробітних пояснюється значними переживаннями ситуації втрати роботи, що призводить до стійких змін у психоемоційному стані та поведінці індивіда.

Безробітним, особливо зі значним стажем відсутності роботи, притаманна спрямованість на групу, залежність від неї. Такі особи намагаються будь-яким чином знайти підтримку у своєму становищі (як моральну, так і матеріальну).

Ще однією особливістю осіб, що тривалий час шукають роботу, є підвищений рівень агресивності як наслідок ситуації фрустрації.

Агресивні реакції можуть проявлятися у вигляді аутоагресії. Це призводить до підвищення рівня емоційної збудливості та нестійкості. Відповідно знижується опір до стресових впливів, можуть виникати депресивні стани. Виникнення таких психоемоційних станів у поєднанні з постійними невдалими спробами знайти роботу призводять до відмови від

подальшої діяльності. Як уже зазначалося, довготривале безробіття значно зменшує ймовірність знайти роботу.

Для подолання безробіття необхідною є здатність швидко змінювати власний стиль поведінки, переосмислювати цінності та критерії життєвого успіху. «Отже, складність ситуації безробіття пов'язана з тим, що внутрішній світ людини з її цінностями та настановами має тенденцію до інерційності, прагнення до постійності та збереження власного внутрішнього стану» (Березин Ф.Б., 1988).

Невизначеність соціально-професійного вибору, низькі стартові можливості професійної мобільності, негарантований характер зайнятості визначають необхідність принципово нових стратегій і підходів до формування і реалізації професійного потенціалу молоді. Тому об'єктивно оптимізація професійних і життєвих стратегій молоді постає як першочергове завдання трудової політики держави і суспільства.

Важливими факторами низької імовірності працевлаштування та значної тривалості пошуку роботи серед багатьох осіб є недостатній запит на працю в більшості регіонів, можливість отримання доходів від випадкових заробітків або підсобного господарства, вікова та статева дискримінація, професійний і територіальний баланс на ринку праці. Працевлаштування після 14 місяців пошуку роботи невпинно скорочується майже до нуля.

Такими чином, на активність особи у пошуку роботи значною мірою впливає її самовизначення та прагнення до самореалізації, адекватна оцінка власних якостей і можливостей, їхнє співставлення з потребами ринку праці. Все більше пошук роботи потребує від людини лабільності, швидких дій і різнобічності. Для підвищення ймовірності швидкого отримання посади необхідно активно себе презентувати та використовувати різноманітні методи пошуку роботи.

Висновки. Отже, проведений аналіз показав, що сучасний стан дослідження проблеми тривожності характеризується: 1) багатозначністю та семантичною невизначеністю поняття «тривожність»; 2) взаємообумовленим

зв'язком всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності; 3) складністю у виявленні домінуючого джерела тривожності, а отже, трактуванням тривожності як інтегрального психічного явища, яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела; 4) різноманіттям у здійсненні психотерапевтичних впливів на особистість з метою зниження рівня тривожності; 5) недостатньою експериментальною та клінічною доведеною загальноприйнятими положень.

Отже, апробація авторської програми психокорекційної роботи дозволила зменшити вплив психологічних чинників на особистісну тривожність юнаків, 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 юнаків зафіксовано достатньо гармонійне сприйняття себе, виробились навички, які покращують психологічну адаптованість, оптимізувалися компоненти мотиваційної сфери.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в обґрунтуванні та виробленні практичних засобів вивчення тривожності юнаків та дівчат після отримання другої вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 267 с.
2. Гриджук І. Пошук роботи: аналіз етапів, стратегій та психологічних особливостей аплікантів на ринку праці [Текст]: соціальна педагогіка і соціальна робота / І. Гриджук. – 2013. – № 3. – С. 219-228.

3. Изард К. *Эмоции человека* [Текст] / К. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980.
4. Коренева Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми [Текст]: теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. наукових праць / Ю.П. Коренева. – № 1(39). – Сєвєродонецьк, 2016. – С.103-104.
5. Мэй Р. Смысл тревоги [Текст] / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 240 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehaviour» в системе понятий психологии личности [Текст]: Психологический журнал / С.К. Нартова-Бочавер. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3–18.
7. Прахова С.А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп [Текст]: Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / С.А. Прахова. – Вип. 41. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018.
8. Прихожан А.М. Психология тревожности [Текст] / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192с.
9. Психология личности: Словник-довідник / Під ред. Горностая П.П., Т.М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001. – 320с.
10. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии [Текст] / Г.С. Салливан. – М.: СПб., 1999. – 290 с.
11. Сінельнікова Т.В. Дослідження тривожності у молодих жінок, що переживають кризу самовизначення [Текст] / Т.В. Сінельнікова. – Наука і освіта, 2014. – №6. – С.108-113.
12. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді [Текст]: Науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2006. – 204с.

References Transliterated

1. Berezyn F.B. Psyxycheskaya y psyxofyziolohycheskaya adaptacyya cheloveka [Tekst] / F.B. Berezyn. – L.: Nauka, 1988. – 267 s.
2. Gridzhuk I. Job search: analysis of stages, strategies and psychological features of applicants in the labor market [Job search: analysis of the stages, strategies and psychological characteristics of applicants in the labor market] Social Pedagogy and Social Work, No. 3. – 2013. – P. 219-228. (in Ukrainian)
3. Izard K. Emotsii cheloveka [Human Emotions]. M.: Publishing house of Moscow University, 1980. (in Russian)
4. Korenyeva YU. Tryvozhnist yak chynnyk nevrotyzatsiyi osobystosti: teoretychnyy rakurs problem [Anxiety as a Factor in the Neuroticization of the Person: A Theoretical Perspective]. Theoretical and applied problems of psychology: Coll. scientific works No. 1 (39). – Severodonetsk, 2016. P.103-104. (in Ukrainian)
5. Mey R. Smysl trevogi [The Meaning of Anxiety]. M.: Independent firm "Class", 2001. – 240 p.
6. Nartova-Bochaver S. «Copingbehaviour» v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti [“Copingbehavior” in the system of concepts of personality psychology] Psychological journal. T.15. – No. 1. –1994. S. 3–18. (in Russian)
7. Prakhova S. Tryvozhnist u predyktorniy strukturi frustratsiynykh staniv shkolyariv riznykh vikovykh hrup [Tryvozhnist u predyktorniy strukturi frustratsiynykh staniv shkolyariv riznykh vikovykh hrup] Problems of present-day psychology: Zaibirnik naukovih prats Kamyanets-Podilsky University imeni Ivana Oginka, Institute of Psychology imeni G.S. Kostyuk NAPN of Ukraine / for science editorial S.D. Maksimenka, L.A. Onufriyevoyi. – VIP. 41. – Kamyanets-Podilsky: Aksioma, 2018. – 474 p. (in Ukrainian)
8. Prikhozhan A. Psikhologiya trevozhnosti [The Psychology of Anxiety] – St. Petersburg: Peter, 2007. – 192 p. (in Russian)
9. Hornostaya P.P., Tytarenko T.M. Psykholohiya osobystosti: Slovnyk-dovidnyk – [Personality Psychology] – Kyiv: Ruta, 2001. – 320 p. (in Ukrainian)

10. Sallivan G.S. Interpersonal'naya teoriya v psikhiatrii [Interpersonal theory in psychiatry]. M. – St. Petersburg, 1999. – 290 p. (in Russian)

11. Sinyelnikova T.V. Doslidzhennya tryvozhnosti u molodykh zhinok, shcho perezhyvayut kryzu samovyznachennya [Anxiety research in young women experiencing a crisis of self-determination] – Science and Education, No 6. – 2014. – P.108-113 (in Ukrainian)

12. Tytarenko T.M., Lyepikhova L.A. Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoyi molodi [Psychological prevention of stress overload among school youth]. Scientific and methodological manual. – K.: Millennium, 2006. – 204 p. (in Ukrainian)