**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………………………3**

**РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ………..………………………………………...5**

1.1. Поняття прояву тривожності підлітків………………………………5

1.2. Особливості темпераменту підлітків…………………………….…12

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ…..…………………………………………….17**

2.1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)…………………………………………………………..…17

2.2. Методика визначення тривожності за шкалою Тейлора……………23

**ВИСНОВКИ……………………………………………………..…….…27**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………..……..…..29**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Велике значення для успішного навчання підлітка в школі має психічне здоров’я, тобто стан психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Основою складності підліткового віку є швидкі темпи змін, що відбуваються в цей період. Підліток переживає за свій зовнішній вигляд, як його оцінять однолітки, що сказати батькам тощо, що викликає занепокоєння. Тривога – емоційний стан людини, що виникає в умовах несподіванок як при відкладенні приємних ситуацій, так і частіше в очікуванні неприємностей. В основі феноменології тривоги, з точки зору сучасної психології, лежить переживання страху. Страх, як і будь-яка базова емоція (радість, гнів, огида, презирство тощо) може бути різною за своєю інтенсивністю, відповідно, а в стані тривоги може виражатися слабо, помірно і сильно. Певний рівень тривожності є природною і обов’язковою характеристикою активної людини. У кожного свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисної тривоги.

**Мета** курсової роботи полягає у комплексному та об'єктивному дослідженні психологічних особливостей прояву тривожності підлітків

**Об’єктом дослідження** є тривожність як прояв психо-емоційної сфери.

**Предметом дослідження** є визначення рівня тривожності підлітків.

**Структура та обсяг курсової роботи**. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальна кількість сторінок – 30.

**РОЗДІЛ 1**

**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**1.1. Поняття прояву тривожності підлітків**

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв’язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в’ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. «Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги» [1, с. 21]

Підлітковий вік, як суперечливий вік, є часом досягнень і часом певних втрат. Підліткові досягнення пов'язані зі стрімким нарощуванням знань, умінь, становленням моральності і відкриттям «Я», опануванням нової соціальної позиції. Підліткові втрати корелюють зі зникненням дитячого світосприймання, безтурботливого і безвідповідального способу життя, що пов'язано з сумнівами у собі, у своїх здібностях, з пошуками правди у собі та в інших людях. Крім того, досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе становище: він вже не дитина, але ще не ствердився в культурі дорослих [2, с.178].

**1.2. Особливості темпераменту підлітків**

Темперамент істотно впливає на формування багатьох важливих рис людини, її здібностей, виступає необхідною умовою регуляції і адаптації людської поведінки в нормальній ситуації. Найбільш загальною особливістю темпераменту є його немотиваційний фактор, що визначає поведінку людини. На відміну від характерологічних і особистісних реакцій, основою яких служить мотиваційний ряд, що ґрунтується на життєвому досвіді, пізнавальному рівні, інтересі і значимості зовнішніх і внутрішніх процесів, реакції на рівні темпераменту носять інстинктивну специфіку [17].

 У підлітковому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення [18]

Темперамент обумовлює характер перебігу психічної діяльності, приховує психічні прояви індивіда, впливаючи на перебіг емоцій та мислення [19]. Однак від цього не залежать ні інтереси, ні соціальні установки, ні моральна вихованість особистості.

Найпоширенішим способом пристосування підлітка до вимог соціуму є формування індивідуального стилю темпераменту, який поступово виробляється протягом усього життя. При високому рівні нейротизму спостерігається неврівноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи, властива мінливість настрою, чутливість, тривожність, підозріливість, нерішучість, повільність. Низький рівень нейротизму - це емоційна стабільність особистості, яка відрізняється урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і в чинків [20, с. 75].

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)**

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».

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності

**2.2. Методика визначення тривожності за шкалою Тейлора**

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

**Інструкція обстежуваним**

 Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

**ВИСНОВКИ**

Феномен тривоги відіграє важливу роль у розвитку особистості і, на думку багатьох відомих філософів і психологів, є основним фактором, що визначає формування індивідуальності людини протягом усього її життєвого шляху. Наукові підходи до феномену тривоги досить багатогранні, а іноді навіть протилежні в трактуванні його смислової та функціональної сутності. Високий рівень тривожності, що проявляється у вигляді підвищеної напруги, стимулює активізацію правильних реакцій, але можливий підхід, згідно з яким тривога допомагає вирішувати лише прості задачі, а при вирішенні складних виникає стан напруженості, що активізує дві реакції: правильну і неправильну. у зв'язку з цим кількість помилок у сильно тривожних людей значно зростає.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень. *Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р.* Дніпропетровськ, 2005: Т. 47, С. 20–22.

2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / за ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

3. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С.835-838

4. Михайлишин У.Б., Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 187-197

5. Арутюнян Т.А. Особенности соотношения общительности и тревожности подростков : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 М., 2013. 25 с.

6. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2000. 197 с

7. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности: На примере преодоления экстремальных ситуаций: автореф. дис. на соискание науч степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13. Ставрополь: Сев.-Кавказ. государственный техн. университет, 2002. 19 с.

8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2000. 304 с.

9.Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб.: Пер Сэ, 2008. С. 85-99.

10. Тревога и тревожность. Хрестоматия / под. ред. В.М. Астапова. Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 240 c. URL: http://www.iprbookshop.ru

11. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. №7. С. 17 – 22.

12. Мэй Р. Проблема тревожности. / Мэй Р. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 431с.

13. Мерлин В.С. Собрание починений : в 4 т. / Мерлин В.С. Т. 3: Очерк теории темперамента. Пермь: ПСИ, 2007. 276 с.

14. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

15. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. № 23-24 (119-120). С. 4143.

16. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии/ Г.С.Салливан. Москва-Санкт-Петербург, 1999. 290 с.

17. Вервейко И. Н. Учет психологических свойств личности в управлении персоналом URL: http://econf.rae.ru/pdf/2012/11/ 1809.pdf

18. Огороднійчук З. В. Оcобливості темпераменту підлітків з легкою розумовою відсталістю URL: http://irbis-nbuv.gov. ua/cgi-bin/irbis\_nbuv/cgiirbis\_ 64.exe?C21COM =2&I21DBN= UJRN&P21DBN= UJRN&IMAGE\_ FILE\_DOWNLOAD=1&Image\_file\_name= PDF/Nchnpu\_019\_2014\_26\_76.pdf

19. Харченко Д. М. Особливості темпераменту у осіб з психосоматичними розладами. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць* 2009. Т. 7, Вип. 19. С. 256-260

20. Масік О.І. Особливості темпераменту підлітків з психосоматичними розладами. “*Biomedical and biosocial anthropology”* 2016. №27. С. 77-81

21. Типи темпераменту у дітей та підлітків URL: http://chynadievschool.ucoz.ua/publ/fakhivci/storinka\_psikhologa/tipi\_temperamentu\_u\_ditej\_ta\_pidlitkiv/9-1-0-11

22. Манєва І. Е. Вплив темпераменту юнаків на їх соціометричний статус в класі URL: https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/341-vpliv-temperamentu-yunakiv-na-jikh-sotsiometrichnij-status-v-klasi

23. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\_PR-4-2019.pdf

24.Шкала тривоги Спілбергера (STAI) URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI

25. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова. Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с.

26. Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) URL: <https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67>