

Курсова робота

з соціальної педагогіки

**ПІДЛІТКОВА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА
ПРОБЛЕМА**

ВСТУП

Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років, що характеризується підйомом життєдіяльності та перебудуванням організму і є одним із складних періодів в онтогенезі людини. У цей період відбувається не тільки перебудування психологічних структур, що склалися раніше, але виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок [13, с. 192].

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами. У цей період закладаються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Це «центральна проблема сучасної цивілізації», найважливіша характеристика нашого часу їй надається значення основного «життєвого переживання сучасності». Тому не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології [8, с. 7].

Варто зазначити, що на даний час у соціально-педагогічній літературі зростає кількість публікацій, що стосуються проблеми тривожності. Це вказує на зростання інтересу до вивчення цієї проблеми.

Тема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній соціально-педагогічній літературі. Оскільки серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. У стані тривоги підліток, як правило, переживає не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на його соціальні

взаємини, на його соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку. Ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх. Саме тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка.

Дана тема потребує уваги тому, що тривожність іноді важко розпізнати. Трапляються такі випадки, що діти з високою тривожністю вважаються «слухняними», «безпроблемними» для батьків та вчителів, а інші з «поганою поведінкою», «некеровані» та «неуважні». Як і у першому так і в другому випадку ці діти потребують кваліфікованої допомоги з боку дорослих.

Даною проблемою у вітчизняній і зарубіжній психології займалися такі вчені як К. Еріксон, У. Морган, Ю.В. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е.Г. Ейдемільер, А.І. Захаров. Вони багато років досліджували явище підліткової тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молодого особистості.

На основі їх досліджень і з урахуванням того факту, що проблема достеменно не вивчена, нами була сформульована мета, об'єкт, предмет, завдання, гіпотеза даного дослідження.

Мета: дослідження підліткової тривожності як соціально-педагогічної проблеми.

Завдання:

- ознайомитись із психофізичними особливостями підліткового віку;
- проаналізувати основні види темпераменту;
- визначити сутність понять «тривога», «страх», «тривожність»;
- описати значення тривожності та її прояви;
- дослідити рівень тривожності у підлітків.

Об'єкт: явище тривожності у підлітковому віці.

Предмет: особливості підліткової тривожності та їх взаємозв'язок з темпераментом.

Гіпотеза:

1) припустимо, що в більшості учнів переважатиме особистісна тривожність над реактивною;

2) припустимо, що у підлітків з високим рівнем особистісної тривожності домінуватиме меланхолічний та флегматичний тип темпераменту.

Дослідження проводилось в два етапи. На першому етапі було використано методика на визначення рівня тривожності Ч. Спілберга - Ю. Ханіна. На другому етапі використовувався опитувальник Г. Айзенка.

Підсумовуючи можна сказати, що підліткова тривожність потребує значної уваги тому, що її іноді важко розпізнати. Адже діти з високою тривожністю можуть бути «слухняними», «безпроблемними» для батьків та вчителів, а інші з «поганою поведінкою», «некеровані» та «неуважні». Як і у першому так і в другому випадку ці діти потребують кваліфікованої допомоги з боку дорослих.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Психофізіологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослості, сутність якого полягає у втраті дитячого статусу та прагненні досягти статусу дорослої людини [10, с. 104].

Анатомо-фізіологічні особливості. У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни організму дитини на шляху до біологічної зрілості.

Активізація діяльності гіпофізу спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Прискорюється ріст тіла в висоту. Спостерігається невідповідність, нерівномірність розвитку серцево-судинної системи. Посилена діяльність органів внутрішньої секреції призводить до деяких розладів кровообігу: підвищення кров'яного тиску, напруженості серцевої діяльності [6, с. 51].

Центральним біологічним новоутворенням цього віку є статеве дозрівання.

Статеве дозрівання розпочинається і закінчується раніше, ніж завершується загально органічний розвиток підлітка, і швидше, ніж підліток досягне завершення власного соціально-культурного становлення. Невідповідність психічного і біологічного розвитку, підвищена збудливість центральної нервової системи можуть викликати афективні стани, хворобливі реакції на зауваження, хизування недоліками, збільшення невмотивованих вчинків, можливість проявів асоціальної поведінки, потяг і здатність до героїчних вчинків тощо.

У підлітковому віці продовжується інтелектуалізація всіх психічних процесів.

Продовжує інтенсивно розвиватися теоретичне мислення. Підліток уже вміє оперувати гіпотезами, розвиваються мислительні операції. Проявляється рефлексивний характер мислення.

Активно засвоюються процеси запам'ятовування, оволодіння способами і прийомами учіння. Розвивається логічна пам'ять. Розвивається після довільна увага [6, с. 53].

Стрімко розвивається читання, монологічне і писемне мовлення. Розвиваються комунікативні здібності учнів.

Уява в цей період обслуговує бурхливе емоційне життя підлітка.

В житті підлітків емоції і почуття займають цільне місце. У більшості підлітків спостерігається емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Нестійкість емоцій зумовлюється значною невпевненістю підлітка стосовно правильності виборів форм поведінки. Хоча нові почуття уже виникли, але вони не набули ще адекватних способів вираження. Мотивація підлітків характеризується, з одного боку, прагненням до самостійності і самоповаги, а з іншої – вони зіштовхуються з регламентаціями, контролем, заборонами і вимогами дорослих. Такий конфлікт часто викликає імпульсивні, нестабільні, інколи важко передбачувані емоції [14, с. 164].

В підлітковому віці в процесі формування цінностей, ідеалів, цілей, професійних і особистісних планів особливого розвитку набуває складова основа особистості, її «Я».

Становлення «Я» підлітка це:

- досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових значущих цінностей безвідносно до поглядів референтних осіб, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до фрустрацій;
- потреба в самостійності, підвищення вимог до самого себе, поглиблення самооцінки, прийняття на себе відповідальності;
- заміна гедоністичних мотивів більш віддаленими цілями, які спрямовані на досягнення в майбутньому певного соціального статусу [6, с. 58].

Непростим завданням у цей вік стає пошук ідентичності. Головною особливістю якого є поглиблене вивчення самого себе. У центрі пошуку

ідентичності – узгодженість позитивних і негативних переживань про самого себе.

Провідним видом діяльності є інтимно-особистісне спілкування.

Основні новоутворення цього віку: почуття дорослості, потреба в самореалізації та суспільному визнанні, прагнення до самоствердження, самосвідомість набуває морального характеру, вміння підпорядковуватись нормам колективного життя.

Основні протиріччя: прагнення бути дорослим і разом з тим відсутність соціального досвіду; відмінності між фізичною і соціальною зрілістю підлітка [6, с. 52].

У підлітковому віці дитина робить значний поступ в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто неадекватними та нестійкими. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ. Підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної й когнітивної сфери.

1.2. Особливості темпераменту

Темперамент – головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності [24].

Темперамент – це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів [4, с. 227].

У людини виявляються такі типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний.

Холерик — людина із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка характеризується перевагою збудження над гальмуванням.

Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці.

Для особистості з таким типом темпераменту характерна підвищена збудливість та емоційна реактивність. Вона буває нетерплячою, запальною та різкою у стосунках, прямолінійною. Її вольові дії є гарячкуваті. За спрямованістю холерик – екстраверт, любить бути в центрі уваги, але в спілкуванні не є лагідним, любить, щоб усе було, як він того хоче, непоступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення [24].

Сангвінік – людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій.

Для цього типу темпераменту характерна висока лабільність.

Особистість з таким темпераментом дуже рухлива, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю сангвінік яскравий екстраверт. У колі своїх друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього здебільшого оптимістичний.

Для сангвініка характерні висока психічна активність, енергійність, працездатність, жвавість рухів, розмаїтість міміки, швидкий темп мови. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відкликається на навколишні події [4, с. 228].

Флегматик – спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий. Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на швидкі зміни середовища. Важко пристосовується до нових умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрій переважно стабільний,

рівний. Якщо є серйозні неприємності, залишається зовні спокійним. Вони точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці.

В своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий і невиразний [4, с. 229].

Меланхолік – це людина зі слабкою, невірноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них «зрив».

За спрямованістю меланхолік – інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюється. Він буває надміру сором'язливим, відлюдкуватим, боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Меланхолік – дуже вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Грубість, нетактовність, неповагу та інші негативні моменти поведінки меланхоліки переносять дуже боляче, їм потрібне спокійне, звичне оточення, де вони можуть успішно працювати [24].

Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за властивостями (див. Додаток А).

Темперамент – індивідуальні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки і міру врівноваженості реакцій на життєві впливи. У людини виявляються такі типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний.

1.3. Співвідношення понять «тривога», «страх» і «тривожність»

Значні проблеми пов'язані з співвідношенням понять тривога, страх, тривожність. Розмежування явищ тривоги як безпредметного, невизначеного страху-туги, на відміну від страху як конкретний, емпіричний страх-боязнь, відбулось лише на початку 19 ст. Раніше ж все об'днювалось єдиним поняттям «страх» [21].

Тривога визначається як емоційний стан, який виникає, в ситуації невизначеності і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. [15, с. 31].

Тривога є суб'єктивним проявом дискомфорту особистості.

Тривога – епізодичні прояви неспокою і хвилювання. Тривога – мобілізуюча (дає додатковий імпульс) і розслаблююча (паралізує людину). Конкретизована тривога виявляє собою страх (Березін Ф.Б.). Страх є домінуючим компонентом тривожності (К.Ізард).

Характерна ознака тривоги – неможливість визначити характер загрози і передбачити час її виникнення.

Можна виділити 2 групи ознак тривоги: перша – внутрішні, соматичні ознаки, що виникають під впливом хвилювань; друга – зовнішня поведінка як відповідь на тривожну ситуацію [15, с. 32].

Спільним для тривоги і страху є відчуття неспокою.

Отже, тривога – це стан неспокою, неприємного передчуття, без наявної на те причини.

На сьогодні прийнято вважати, що страх – це реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність – як переживання непевної, неясної, безоб'єктної загрози переважно уявного характеру.

У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність – як більш складне емоційне утворення, що формується на його основі, часто у комбінації з іншими базовими емоціями (К.Ізард, Д.Левітов).

Отже, страх – це емоційно загострене відчуття у свідомості людини конкретної загрози для її життя і благополуччя.

Виділяють два види страхів – вікові та невротичні.

Вікові страхи – це страхи які характерні для певного віку. Переважають у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Вони виникають під впливом наступних факторів: наявності страхів у батьків, тривожності у взаєминах з дітьми, багато чисельні нереальні погрози

від дорослих у сім'ї, психічні гострі травми у вигляді переляку. Сприяють виникненню страху деякі типологічні властивості вищої нервової діяльності.

Страхи які не вирішуються в результаті довготривалого періоду переростають в невротичні [5, с. 217].

Підсумовуючи можна сказати, що тривога – це безпредметне ірраціональне передчуття віддаленої небезпеки, джерело якої є глибинним та неусвідомленим, страх – емоційний стан у конкретній, об'єктивній формі, джерело якого пов'язане з усвідомлюваною зовнішньою загрозою, а тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення.

1.4 Сутність тривожності та її види

Емоції і почуття є відображенням реальної дійсності у формі переживань. Різні форми переживань в сукупності формують емоційну сферу особистості.

Виділяють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. Класифікація емоцій, яку запропонував К. Ізард, виділяє емоції фундаментальні та похідні. До фундаментальних відносять: інтерес-збудження; радість; здивування; горе-страждання; гнів; огида; презирство; страх; стид; провина [14, с. 54].

Решту емоцій похідні. Вважається, що саме з фундаментальних емоцій виникає такий комплексний стан, як тривожність, яка може поєднувати в собі і страх, і гнів, і провину, і інтерес-збудження.

Тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки.

У психологічній літературі тривожність як правило, розглядають як системну рису, яка проявляється на усіх рівнях активності людини (Б. Г. Ананьєв). Найчастіше її прояви вирізняють на фізіологічному та психологічному рівнях [8, с. 12].

Спектр фізіологічного прояву тривожності надзвичайно широкий (див. Додаток Б).

Описуючи психологічний рівень проявів тривожності, виділяють її емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти (див. Додаток В).

Емоційна складова тривожності проявляється як складна комбінація переживань людини. Представник теорії диференційованих емоцій К. Ізард вважає, що тривожність складається із домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом [8, с. 13].

Дослідження поведінкових проявів тривожності показують, що вона по-різному впливає на стійкість поведінки і навички самоконтролю.

При адекватному рівні тривожності відзначається збереження впевненості у своїй силі, відсутність нервовості, а у випадку помилок у діяльності – адекватне ставлення та прагнення виправити їх. При підвищеному рівні тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а у випадку помилок у діяльності – прагнення пояснити їх зовнішніми причинами.

Описуючи вплив тривожності на мотиваційну сферу, зазначають, що тривожність може шкодити процесу цілепокладання, оскільки активізує дію захисних механізмів психіки. Все ж певний рівень тривожності необхідний для мотивації – це дозволяє передбачити наслідки власної діяльності, активізуватися, докладати вольових зусиль [8, с. 17].

Вплив тривожності на самооцінку, у більшості випадків, оцінюють як негативний.

Емоційний, когнітивний, та поведінковий компоненти тривожності можуть бути представлені безпосередньо або опосередковано – через образ (уявлення, що здійснюється завдяки функції уяви). В образі відображено як усвідомленні прояви психічної діяльності людини, так і неусвідомлені.

Емоційні, когнітивні та поведінкові прояви тривожних переживань можуть функціонувати у прямій формі (за умови збігу психологічного змісту та

його зовнішньої репрезентації) або символічній (за умови непрямой, опосередкованої репрезентації конфліктного психологічного змісту) [8, с. 20].

До різновидів тривожності можна віднести:

- Стійку тривожність у повній сфері (шкільна, міжособистісна, екологічна, тестова, комп'ютерна, та ін.) – її прийнято позначати як специфічну.

- Загальну, генералізовану тривожність, яка вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. В даних випадках специфічна тривожність є лише формою вираження загальної.

Є 2 основні категорії тривожності (За А.Прихожан) :

1) відкрита – яка свідомо переживається і виявляється у поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;

2) прихована – у різній степені неусвідомлена, яка виявляється або у надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його або опосередкованим шляхом через специфічні способи поведінки [23].

До форм відкритої тривожності можна віднести:

- гостру, нерегульовану або слабо регульовану тривожність – сильна, усвідомлена, яка виявляється зовні через симптоми тривоги, самостійно справитись з нею індивід не може (34% вивчені випадки).
- регульовану і компенсовану тривожність, при якій людина самостійно виробляє достатньо ефективні способи подолання тривожності.
- культивовану тривожність – в цьому випадку, тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, яка дозволяє досягати бажаного.
- приховану тривожність, яка зустрічається рідше. До форм прихованої тривожності можна віднести – «неадекватний спокій», «втечу від ситуації», замасковану тривожність, що може виявлятися через агресивність, uzалежнення, апатію, надмірну мрійливість і т.п. [23].

Прихована тривожність зустрічається рідше. До форм прихованої тривожності можна віднести – «неадекватний спокій», «втечу від ситуації», «замасковану тривожність», що може виявлятися через агресивність, узалежнення, апатію, надмірну мрійливість і т.п.

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення).

Тривожність проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Психологічний рівень має емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти. Емоційний компонент характеризується індивідуальною комбінацією різноманітних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження та гальмування у корі головного мозку у відповідь на подразник та від рівня тривожності. Поведінковий компонент проявляється двома типами реакцій – пригніченням та збудженням. Когнітивний компонент охоплює мотиваційну, комунікативну сфери, стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості.

Існує два різновиди тривожності: стійка та загальна. До основних форм тривожності відносять: відкриту та приховану. Відкрита включає у себе гостру, нерегульовану або слабо регульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність та культивовану тривожність. Прихована – «неадекватний спокій», «втечу від ситуації», «замасковану тривожність».

1.5 Тривожність в підлітковому віці

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості [2, с. 41].

Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль відіграє ЦНС, місце інтеграції нервових і психічних феноменів.

Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: тому що підліток постійно відчуває себе залежним, несамостійним. Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому плані через довгу тривалість навчання у школі. Неуспішність у школі може бути причиною конфліктів.

З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності.

Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Одним із частих проявів тривожності в підлітків – 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 [2, с. 42].

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походять з різних джерел, неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними

вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне незалежності та свободи.

Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками. При цьому значущість відносин і батьками і вчителями може зменшитися.

Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає підлітку можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які б могли призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено.

Однією з частих причин тривожності є завищені вимоги до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності.

Е. Шпрангер, С. Холл, Л. Виготський, А. Бодальов, Д. Фельдштейн – усі дослідники психології підлітків визнають велике значення, що має у цьому віці спілкування, особливо з ровесниками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності.

Для підлітка важливо не просто бути разом з ровесниками, а посідати серед них певний статус, що задовольнятиме його. Для деяких це намагання може виражатися через бажання посісти в групі позицію лідера, для інших – бути визнаним, улюбленим товаришем або непорушним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку є головним мотивом поведінки школярів у середніх класах. Як свідчать різні дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, супроводжується їх підвищеною комфортністю щодо підліткових компаній, емоційними порушеннями [2, с. 42].

Стан тривожності – це наслідок підліткової кризи, що протікає по-різному й дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть стати причиною тривожності [1, с. 2].

Підліткова тривожність пов'язана, насамперед, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком і його затримкою. Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Вихідні дані

Дослідження проводилося в Львівському навчально-виховному комплексі школа-садок.

Керуючись критеріями вибору учасників дослідження, які визначають мету, предмет і гіпотезу дослідження ми обрали 30 учнів 7-го класу, з них 15 – хлопців і 15 – дівчат.

Дослідження проводилось в два етапи. На першому етапі було використано методика на визначення рівня тривожності Ч. Спілберга - Ю. Ханіна. Дана методика містить у собі 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 – для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ). На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», учням пропонується вибрати ту, яка більше їм підходить. Підрахунок балів здійснюється за відповідною формулою. Результати визначають низький, середній та високий рівень тривожності (див. Додаток Г).

На другому етапі використовувався опитувальник Г. Айзенка. Дана методика дає можливість визначити типологічні особливості досліджуваних. Вона складається з 57 запитань на які потрібно відповісти: «так» чи «ні», середнього значення для відповіді не передбачено. Підрахунок балів відбувається за шкалами: «щирість», «екстраверсія», «нейротизм». Відповідно до цього визначаються такі типи темпераменту: «холерик», «сангвінік», «флегматик», «меланхолік» (див. Додаток Д).

Відповіді реципієнтів були переведені у відсоткові співвідношення.

2.2. Опис та аналіз отриманих результатів

Перший етап дослідження полягав у визначенні рівня тривожності за методикою Ч. Спілберга - Ю. Ханіна. Дана методика вивчає реактивну та особистісну тривожність.

Результати відповідей реципієнтів див. Табл. 1 (див. Додаток Е).

Рівень реактивної тривожності школярів схематично можна зобразити так (див. Рис. 1).

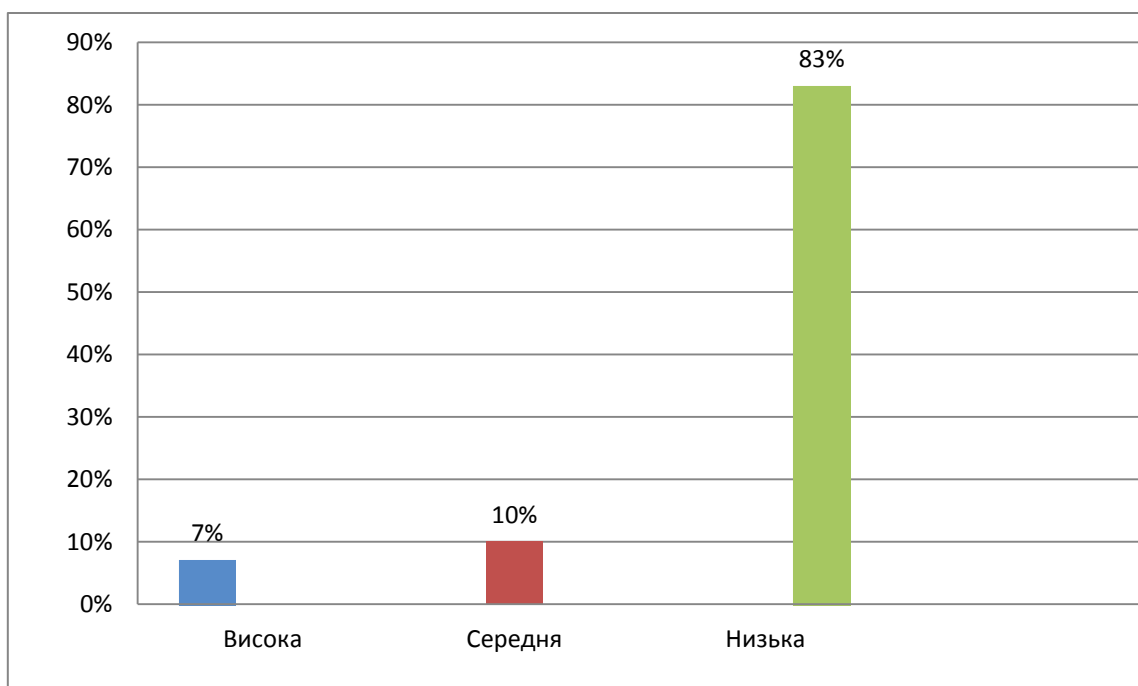


Рис. 1. Рівень реактивної тривожності школярів

Як бачимо з Рис. 1. У групі досліджуваних було виявлено низький рівень реактивної тривожності, а саме 83%. Це свідчить про те, що у більшості підлітків не простежується напруга, занепокоєння, нервозність від певних ситуацій, що може погано позначитися на результатах діяльності. Ймовірно такі дані можна пояснити тим, що під час дослідження атмосфера в класі була спокійною тому досліджуванні не відчували напруження чи остраху.

Лише у деяких учнів простежується середній (10%) і високий (7%) рівень. Рівень виявленої ОТ серед учнів зображено у Рис. 2.

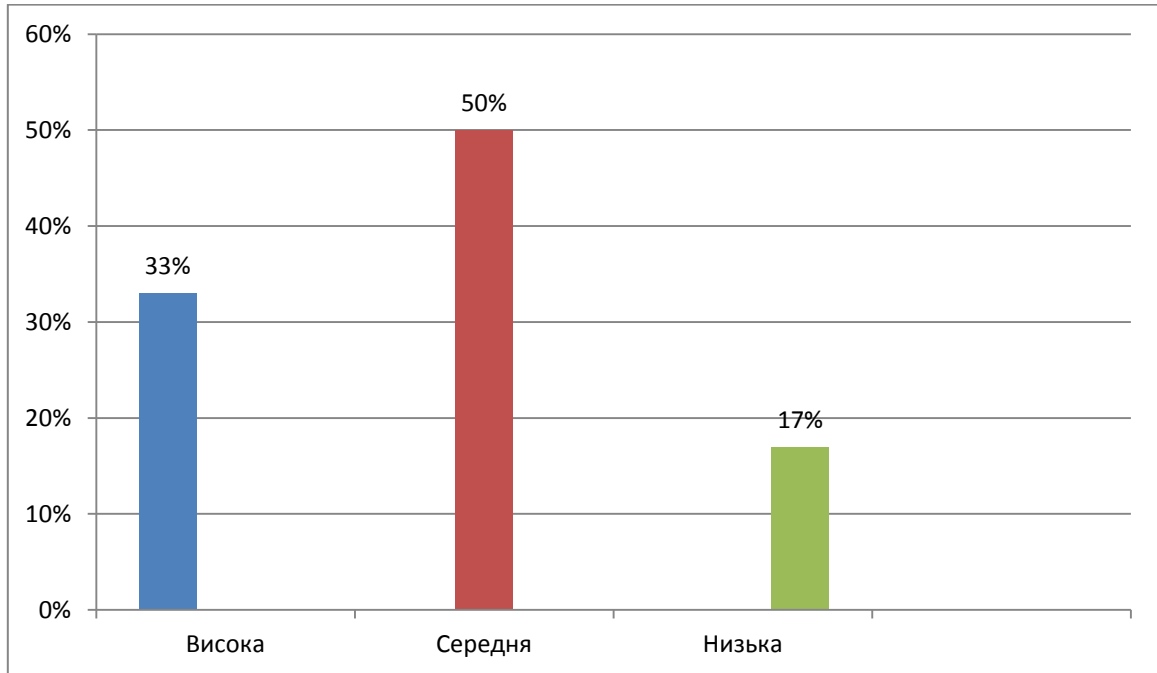


Рис. 2. Рівень особистісної тривожності

З Рис. 2. видно, що в школярів домінує середній рівень ОТ (50%), це говорить про те, що більшість учнів в класі схильні до тривожності, яка простежується як індивідуальна риса характеру особистості та проявляється в тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожну з них певною реакцією. Швидше за все такі дані можна пояснити тим, що в підлітковому віці тривожність опосередковується самооцінкою, внутрішніми та зовнішніми конфліктами також певним статусом серед ровесників. Слідом за ним високий (33%) та низький (17%) рівні.

На Рис. 3. зображено порівняння рівнів РТ і ОТ школярів. Помітно, що в класі, в більшій мірі виражається високий та середній рівень особистісної тривожності. Звідти можна вважати, що гіпотеза №1, яка говорить про те, що в більшості учнів переважатиме особистісна тривожність над реактивною, підтвердилась.

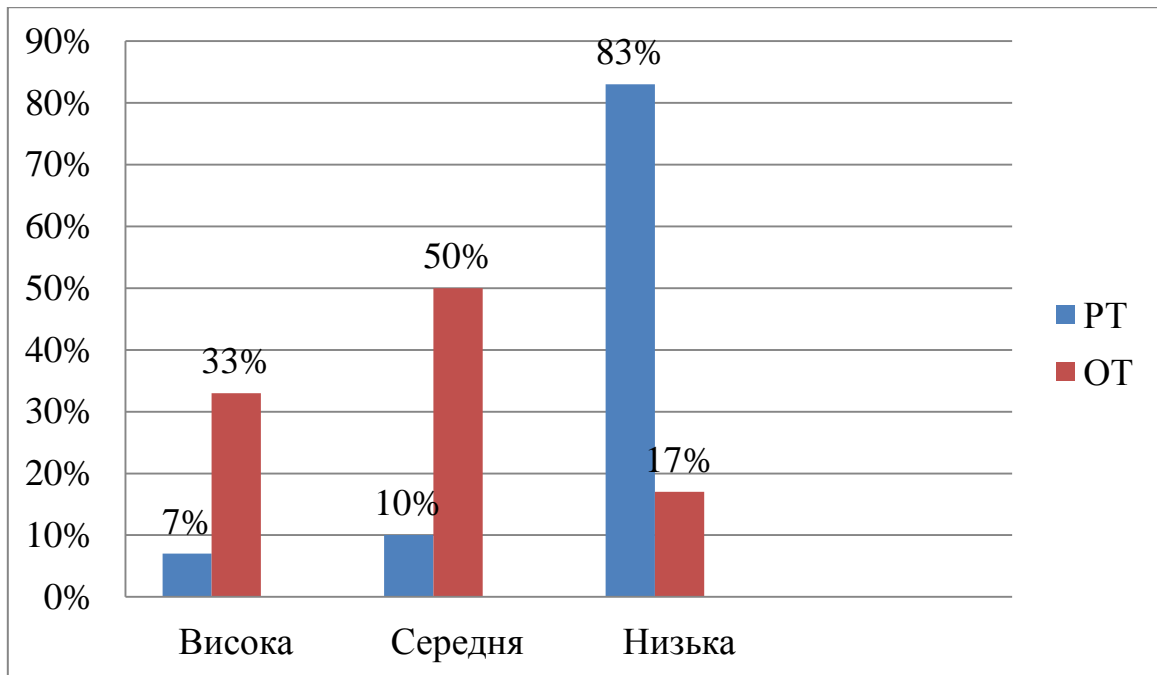


Рис. 3. Порівняння рівнів особистісної і реактивної тривожності

Другим етапом дослідження було визначення типу темпераменту за особистісним опитувальником Айзенка. Результати відповідей реципієнтів див. Табл. 1. (Додаток Ж).

Типи темпераменту школярів графічно подані на Рис. 4.

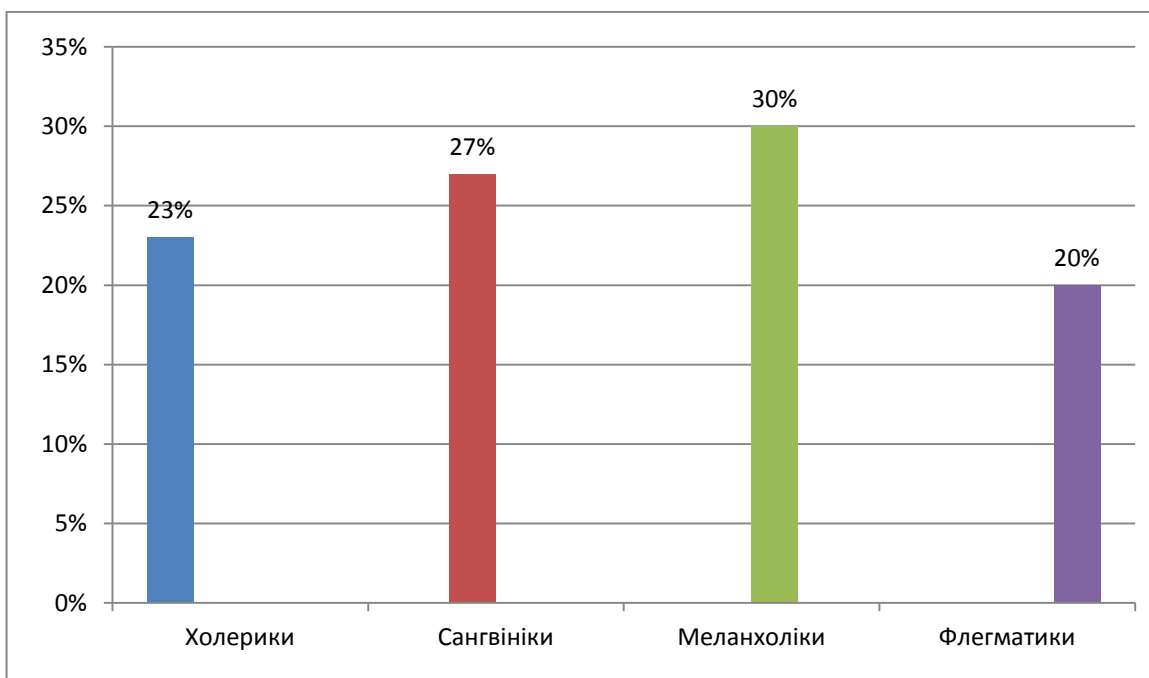


Рис. 4. Типи темпераменту школярів

Як бачимо з Рис. 4. у групі досліджуваних домінує меланхолічний тип темпераменту (30%), це означає, що більшість учнів в класі відзначаються підвищеною чутливістю до подразників, сором'язливістю, відлюдькуватістю, є боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Слідом за ним іде сангвіністичний (27%), це говорить про те, що учні з таким темпераментом дуже рухливі, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні.

Для особистостей з холеричним типом темпераменту (23%) характерна підвищена збудливість та емоційна реактивність. Вони бувають нетерплячими, запальними та різкими у стосунках.

Про школярів з флегматичним типом темпераменту (20%) можна сказати, що вони є спокійними, врівноваженими, наполегливими і завзятими.

За результатами дослідження реципієнтів за методикою Ч. Спілберга – Ю. Ханіна було встановлено, що 33% від загальної кількості учнів мають високу особистісну тривожність. Прирівнявши їх до 100% і висвітливши їх типи темпераменту отримуємо наступні показники (див. Рис. 5.)

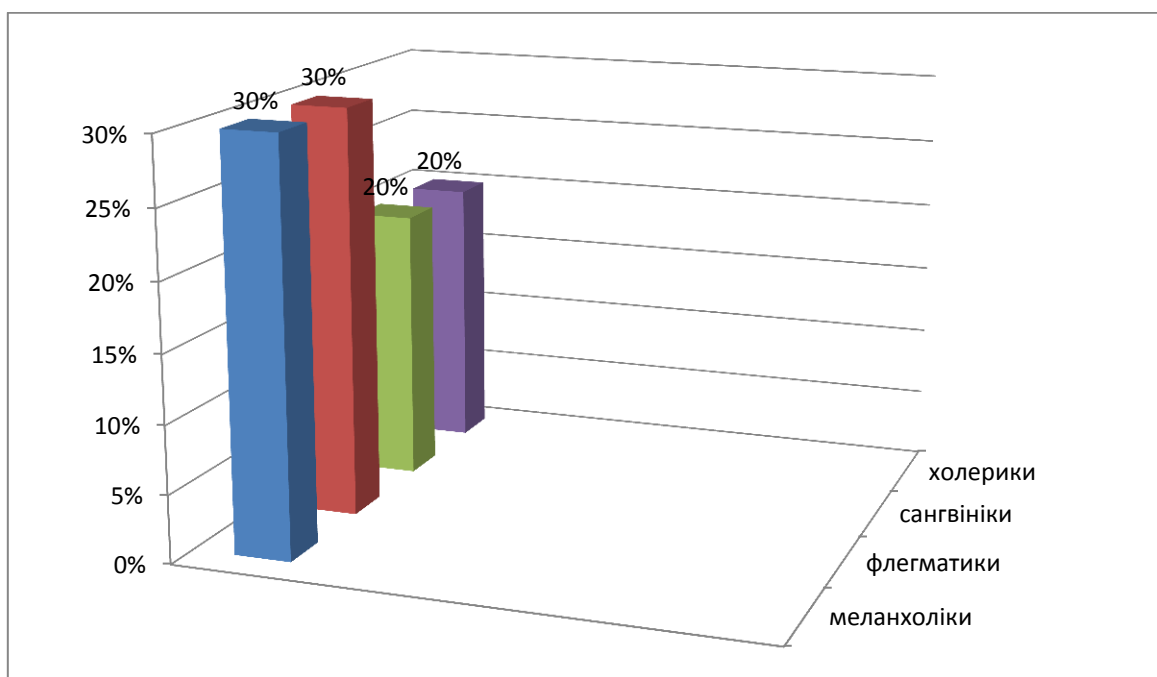


Рис. 5. Типи темпераменту учнів з високою ОТ

З малюнку видно, що дітям з високою особистісною тривожністю притаманні всі типи темпераменту. Проте учнів з меланхолічним (30%) і флегматичним типом (30%) є більше ніж із сангвіністичним (20%) та холеричним (20%). Можна вважати, що гіпотеза №2, яка говорить про те, що у підлітків з високим рівнем особистісної тривожності домінуватиме меланхолічний та флегматичний тип темпераменту, повністю підтвердилась.

Варто описати умови за яких проводилося дослідження. Загалом умови були сприятливі для проведення дослідження. Непорозумінь, пов'язаних з організацією не виникало, також у процесі дослідження різких змін не відбулося. Атмосфера у групі була позитивною. Діти були привітні, позитивно налаштовані на співпрацю. Клас можна вважати спокійним, підлітки з розумінням віднеслись до проведеної роботи.

До обставин, які здійснювали позитивний вплив можна віднести:

- готовність дітей підпорядковуватися поставленим вимогам;
- зацікавленість досліджуваних. Проявлявся інтерес до самого процесу дослідження;
- учні були активними та енергійними.

Однак, не менш важливо вказати і на негативні фактори, що впливали на хід і результати дослідження. До них можна віднести:

- загальний незначний шум в класі. Учні при виконанні завдань говорили в голос, що вони роблять, постійно радились між собою;
- незначний шум, який доносився із коридорів школи.

В перспективі доречно було б дослідити наскільки підліткова тривожність пов'язана з агресивністю. А також розглянути форми та методи роботи соціального педагога з такими дітьми.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років, що характеризується підйомом життєдіяльності та перебудуванням організму і є одним із складних періодів в онтогенезі людини. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту.

У підлітковому віці дитина робить значний поступ в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто неадекватними та нестійкими. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ. Підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної й когнітивної сфери.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні, це «центральна проблема сучасної цивілізації».

Існують значні питання пов'язані з співвідношенням понять тривога , страх, тривожність. Розмежування явищ тривоги як безпредметного, невизначеного страху-туги, на відміну від страху як конкретний, емпіричний страх-боязнь, відбулось лише на початку 19 ст. Раніше ж все об'днювалось єдиним поняттям «страх». Тому можна стверджувати, що тривога – це безпредметне ірраціональне передчуття віддаленої небезпеки, джерело якої є глибинним та неусвідомленим, страх – емоційний стан у конкретній, об'єктивній формі, джерело якого пов'язане з усвідомлюваною зовнішньою загрозою, а тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення.

Тривожність проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Психологічний рівень має емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти. Емоційний компонент характеризується індивідуальною комбінацією

різноманітних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження та гальмування у корі головного мозку у відповідь на подразник та від рівня тривожності. Поведінковий компонент проявляється двома типами реакцій – пригніченням та збудженням. Когнітивний компонент охоплює мотиваційну, комунікативну сфери, стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості.

Існує два різновиди тривожності: стійка та загальна. До основних форм тривожності відносять: відкриту та приховану. Відкрита включає у себе гостру, нерегульовану або слабо регульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність та культивовану тривожність. Прихована – «неадекватний спокій», «втечу від ситуації», «замасковану тривожність».

Також виділяють реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність. Реактивна тривожність (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі. Тривожність може бути результатом недавно пережитих подій, емоційні враження від яких ще не втратило свого впливу на особистість. Але реактивна тривожність не є початково негативною рисою. Певний рівень тривожності - необхідна умова для успішної діяльності.

Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожну з них певною реакцією. Для людини характерні безпричинні чи погано з'ясовні очікування неприємностей, передчуття біди, можливих втрат [25].

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення).

Підліткова тривожність пов'язана, насамперед, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком і його затримкою. Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму

дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості.

З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Дослідження підліткової тривожності проводилось в Львівському навчально-виховному комплексі школа-садок, у якому брали участь учні 7-го класу.

В результатах досліджень було виявлено, що особистісна тривожність переважає над реактивною. В загальному в учнів визначено середній та високий рівень ОТ. Звідси можна сказати, що гіпотеза №1 підтвердилась.

Далі було визначено, що домінуючим типом темпераменту серед учнів є меланхолічний, за ним сангвіністичний далі йде холеричний та флегматичний. Також було встановлено, що 10 осіб з високою ОТ, мають всі типи темпераменту. Таким чином, гіпотеза №2 повністю підтвердилась.

Завдання курсової роботи досягнуто, мету реалізовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2.
2. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – №23-24. – С. 41-42.
3. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2000– № 13. – С. 4.
4. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика К.: Ельга, 2007. – 400 с.
5. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги 21ст., 2005. – 380 с.
6. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
7. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №12. – С. 35-37.
8. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – К.: Шкільний світ. 2008. – 112 с.
9. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. - 2004. - № 13. - С.9-12.
10. Поліщук В. М. . Вікова та педагогічна психологія. Навчально – методичний посібник. – Суми: ВТД «Універсальна книга», 2005. – 220 с.
11. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності // Психологічна наука і освіта. – 1998. – . № 2. – С. 11-17.
12. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.
13. Савчин М. В., Василенко П.П. Вікова психологія: Підручник. – Київ: «Академвидав», 2005. – 360 с.
14. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Каравела, 2009. – 400 с.

15. Сорочинська В. Є. Організація роботи соціального педагога: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2005. – 198 с.
16. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – С.166-177.
17. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 7.– С. 17-22.
18. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 336 с.
19. Мэй Р. Смысл тревоги: Пер. З англ. – Москва: Независимая фирма «Клас», 2001. – 240 с.
20. Прихожан А.М. Психология тревожности. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
21. http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_10/120-128.pdf
22. http://www.gimnazia1.com/publ/storinka_psikhologa/psikhologija_vchitelju/osoblivostitrivozhnosti_suchasnikh_pidlitkiv/68-1-0-34
23. <http://www.social-science.com.ua>
24. http://pidruchniki.ws/00000000/psihologiya/psihologiya_-_variy_my
25. http://refs.co.ua/65338-Diagnostika_i_vyyavlenie_stressa.html

ДОДАТОК А

Основні властивості темпераменту:

- лабільність - відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування;
- сензитивність - це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію;
- реактивність - сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;
- активність - тобто те, наскільки людина виявляє енергійність у житті й діяльності;
- темп реакцій - швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;
- пластичність - гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов;
- ригідність - інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов;
- екстраверсія - спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події;
- інтроверсія - фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість;
- емоційна збудливість - сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію.

ДОДАТОК Б

ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ

Психофізичні стани	Психоматичні порушення	Невротичні комплекси
<ul style="list-style-type: none"> - посилене серцебиття; - прискорення, утруднення дихання; - збільшення хвилинного об'єму циркуляції крові; - відчуття напруження у м'язах; - спазми у горлі; - запаморочення; - почервоніння, блідість шкіри; - часте сечовиділення; - тремор, вологість кінцівок тощо. 	<ul style="list-style-type: none"> - болі у шлунку та його розлад; - нудота та блювота; - головні болі; - серцево-судинні захворювання тощо. 	<ul style="list-style-type: none"> - плаксивість; - гіперактивність; - поганий або непомірний апетит; - порушення сну (нетривалий сон, надмірна сонливість, сноходіння); - енурез, енкопрез; - запинання, тики тощо.

ДОДАТОК В

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ

Емоційний компонент охоплює комбінацію тривожних переживань	Поведінковий компонент пов'язаний із двома типами реакцій	Когнітивний компонент охоплює складові
<ul style="list-style-type: none"> - напруження; - хвилювання; - занепокоєння; - тривога; - страх; - розгубленість; - безпорадність; - роздратованість, тощо. 	<ul style="list-style-type: none"> - пригнічення нервових імпульсів – важко зосередитись, пасивність, несамотійність, мрійливість, безсилля перед труднощами; - збудження нервових імпульсів – агресивність, нездатність переносити ситуацію очікування, раптова бурхлива діяльність, компульсивні дії, різка манера поведінки, пошук небезпечних ситуацій. 	<ul style="list-style-type: none"> - мотиваційна сфера – порушуються процеси цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції; - рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений; - самооцінка – неадекватна (занижена або завищена); - самоусвідомлення – формуються ірраціональні компоненти у сприйманні “Образу Я”; - вербальні прояви – порушується темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні установки тощо.

ДОДАТОК Г

Тест Спілберга – Ханіна

Речення	Ні, це не так	Швидше так	Так	Завжди так
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я почувуюся вільно	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почувуюсь так, наче відпочив (-а)	1	2	3	4
9. Я схвилюваний (-а)	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і почувуюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Речення	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (-ла) би стати таким (-ою) щасливим (-ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою)	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про	1	2	3	4

свої справи і турботи				
-----------------------	--	--	--	--

ІНТЕРПРИТАЦІЯ

Показник РТ і ОТ підраховується за формулами

$$РТ = E1 - E2 + 35$$

Де, E1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 – сума решти закреслених цифр за пунктами 1, 2, 4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ОТ = E1 - E2 + 35$$

Де, E1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

E2 – сума решти закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Результати

До 30 балів – низька тривожність;

31 – 45 – середня тривожність;

46 і більше балів – висока тривожність.

ДОДАТОК Д

ТЕСТ – ОПИТУВАЧ НА ВИЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

№ п/ п	Зміст тверджень	В- д- ь
1	Чи часто відчуваєте потяг до нових вражень, щоб відволікатися, отримати сильне відчуття?	
2	Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, виявити співчуття?	
3	Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?	
4	Чи дуже важко вам відмовитись від своїх намірів?	
5	Чи обмірковуєте ви свої справи неквапом, і чи вважаєте за потрібне зачекати, перш ніж діяти?	
6	Чи завжди ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?	
7	Чи часто у вас бувають спади і піднесення настрою?	
8	Чи швидко ви дієте й говорите і чи не витрачаєте багато часу на обдумування?	
9	Чи виникало у вас коли-небудь почуття що ви нещасні, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?	
10	Чи правда що об заклад ви здатні побитися на будь-що?	
11	Чи ніяковієте ви, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?	
12	Чи буває так, що, розізлившись ви втрачаєте витримку?	

13	Чи часто ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?	
14	Чи часто вас непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?	
15	Чи надаєте ви перевагу читанню книг, над зустріччю з людьми?	
16	Чи правда що вас легко вразити?	
17	Чи любляете ви часто бувати в компанії?	
18	Чи спадає вам на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?	
19	Чи правда, що іноді ви на стільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?	
20	Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?	
21	Чи багато ви мрієте?	
22	Коли на вас кричать, чим відповідаєте ви в такий же спосіб?	
23	Чи часто вас гнітить почуття провини?	
24	Чи всі ваші звички позитивні та бажані?	
25	Чи здатні ви дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?	
26	Чи можна сказати що нерви у вас бувають в край напруженими?	
27	Чи вважають вас людиною жвавою і веселою?	
28	Після того, як справу зроблено, чи часто ви повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?	
29	Чи правда що ви зазвичай мовчазні та стримані?	
30	Чи буває таке що ви передаєте чутке?	
31	Чи буває у вас безсоння від хаотичних думок?	
32	Чи правда що вам приємніше і легше прочитати у книзі те що вас цікавить, навіть коли про це скоріше і простіше дізнатися у друзів?	

33	Чи буває у вас сильне серце биття?	
34	Чи подобається вам робота, яка потребує пильної уваги?	
35	Чи бувають у вас напади тремтіння?	
36	Чи правда що ви говорите про знайомих людей тільки добре, навіть коли впевненні що вони про це не дізнаються?	
37	Чи правда що вам не приємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?	
38	Чи правда що ви дратівливий?	
39	Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дії?	
40	Чи правда що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й «жахи», які могли б статися, хоча все закінчувалося добре?	
41	Чи правда що ви неквапливі в рухах?	
42	Ви коли-небудь запізнювались на побачення або на роботу?	
43	Чи часто вам сняться страхіття?	
44	Чи правда, буцімто ви такий любитель поговорити, що ніколи не минете нагоди поговорити з незнайомою людиною?	
45	Чи непокоять вас якісь болі?	
46	Чи засмутило б вас, якби ви довго не могли бачитись зі своїми друзями?	
47	Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?	
48	Чи є серед ваших знайомих такі які вам явно не подобаються?	
49	Чи зачіпає вас критика ваших вад або роботи?	
50	Чи могли б ви сказати, що ви – впевнена в собі людина?	
51	Чи важко вам отримувати задоволення від заходів в яких багато учасників?	
52	Чи непокоїть вас відчуття що ви чимось гірші за інших?	
53	Чи зумієте ви внести пожвавлення в нудну компанію?	

54	Чи буває так що ви говорите про речі в яких зовсім не тямите?	
55	Чи піклуєтесь ви про власне здоров'я?	
56	Чи любляете ви кепкувати з інших?	
57	Чи страждаєте ви від безсоння?	

Код опитувача

- **Щирість:** «+» на запитання: 6,24,36;
«-» на запитання: 12,18,30,42,48,54;
- **Екстраверсія :** «+» на запитання: 1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,49,53,56 ;
«-»на запитання:5,15,20,29,32,34,37,41,51;
- **Невротизм:** «+» на запитання:
2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,47,50,52,55,57;
«-» немає;

«Щирість»

Числовий показник	Інтерпретація
0-3	Відвертий
4-6	Ситуативний
7-9	Брехливий

«Екстраверсія» та «Невротизм»

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-23 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-23 - вкрай виражений нейротизм.

ДОДАТОК Е

Таблиця 1

Показники рівня тривожності у школярів

№	Ім'я	Реактивна тривожність (РТ)			Особистісна тривожність (ОТ)		
		висока	середня	низька	висока	середня	низька
1	Анна			+			+
2	Анна			+	+		
3	Анастасія		+			+	
4	Вероніка			+		+	
5	Інеса			+	+		
6	Ірина		+			+	
7	Ліза		+			+	
8	Марія			+	+		
9	Наталя			+	+		
10	Роксолана			+		+	
11	Софія			+	+		
12	Тетяна			+	+		
13	Юлія			+	+		
14	Юлія	+				+	
15	Юлія			+		+	
	<i>Всього дівчат %</i>	<i>7</i>	<i>20</i>	<i>73</i>	<i>47</i>	<i>47</i>	<i>6</i>
1	Андрій			+		+	
2	Богдан			+		+	
3	Василь			+		+	
4	Віталій			+			+
5	Віталій			+		+	
6	Владислав	+			+		
7	Мар'ян			+		+	
8	Мар'ян			+			+
9	Михайло			+	+		
10	Назар			+			+
11	Олег			+			+
12	Олег			+		+	
13	Павло			+		+	
14	Тарас			+			+
15	Ярослав			+		+	
	<i>Всього хлопців %</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>93</i>	<i>20</i>	<i>53</i>	<i>27</i>
	ЗАГАЛОМ %	7	10	83	33	50	17

ДОДАТОК Ж

Таблиця 1

Типи темпераменту школярів

№	Ім'я	Сангвінік	Холерики	Флегматик	Меланхолік
1	Анна	+			
2	Анна		+		
3	Анастасія		+		
4	Вероніка				+
5	Інеса			+	
6	Ірина		+		
7	Ліза				+
8	Марія			+	
9	Наталя			+	
10	Роксолана				+
11	Софія	+			
12	Тетяна				+
13	Юлія				+
14	Юлія		+		
15	Юлія		+		
	<i>Всього дівчат %</i>	<i>14</i>	<i>33</i>	<i>20</i>	<i>33</i>
1	Андрій			+	
2	Богдан		+		
3	Василь				+
4	Віталій	+			
5	Віталій				+
6	Владислав		+		
7	Мар'ян	+			
8	Мар'ян				+
9	Михайло				+
10	Назар			+	
11	Олег	+			
12	Олег	+			
13	Павло	+			
14	Тарас	+			
15	Ярослав			+	
	<i>Всього хлопців %</i>	<i>40</i>	<i>13</i>	<i>20</i>	<i>27</i>
	ЗАГАЛОМ %	27	23	20	30