

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ТАНЧЕНКО АЛЕКСЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23

Руководитель
канд. психол. наук, доцент
Годышева Т. Ю.
26.05.23

Обучающийся
Танченко А. С.
26.08.23

Дата защиты
26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	7
1.1. Сущностная характеристика понятия «тревожность».....	7
1.2. Социально - психологическая характеристика периода ранней взрослости	13
1.3. Психологическая коррекция тревожности в период ранней взрослости.....	17
Выводы по Главе 1.....	23
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	24
2.1. Обоснование необходимости проекта программы.....	24
2.2. Реализация программы.....	34
Выводы по Главе 2.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	48
Приложение 1.....	51
Приложение 2.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Изменение социально-экономических условий в современном обществе приводит к возникновению эмоционального напряжения у людей, что непосредственно влияет на их поведение. Одним из наиболее распространенных проявлений неблагоприятных эмоциональных состояний личности является повышенная тревожность.

Тревожность в период ранней взрослости представляет собой серьезную проблему для психического и психологического здоровья. Этот период характеризуется многочисленными проблемами и изменениями в жизни молодых людей, такими как получение высшего образования, начало трудовой деятельности, формирование интимных отношений и принятие на себя новых обязанностей. Следовательно, понимание и коррекция тревожности в период ранней взрослости имеет первостепенное значение для укрепления благополучия и обеспечения оптимальной психологической адаптации.

Молодые люди постепенно вступают во взрослую жизнь. Перед ними стоят множество серьезных задач, включая профессиональное и личностное самоопределение, планирование жизненного пути. Все это может привести к кризисным ситуациям, которые способствуют развитию тревожности

В обществе часто делается акцент на достижениях успеха, что может оказывать сильное давление на молодых людей. Ожидания и нормы, навязанные обществом, семьей и сверстниками, могут способствовать возникновению беспокойства, страха неудачи и внутреннего напряжения.

В современном обществе тревожность становится все более распространенным психологическим состоянием. Молодые люди, находящиеся на стыке детства и зрелости, сталкиваются с множеством изменений и вызовов, которые могут вызвать тревожность и негативное

воздействие на их физическое и психологическое благополучие. В свете этого возникает необходимость разработки эффективных программ коррекции тревожности, которые бы способствовали развитию здоровой психической адаптации в ранней взрослости.

Актуальность данной работы заключается в высокой распространенности тревожных расстройств в период ранней взрослости. Кроме того, тревожность в раннем взрослом возрасте ассоциируется с долгосрочными негативными последствиями, такими как повышенный риск развития хронических тревожных расстройств и других психических заболеваний. Учитывая потенциальное влияние на личную и профессиональную жизнь людей, крайне важно разработать эффективные стратегии психологической коррекции, учитывающие специфические потребности и проблемы этой возрастной группы.

Объект: тревожность в период ранней взрослости

Предмет: тревожность

Цель данной работы заключается в исследовании тревожности в период ранней взрослости и разработке программы психологической коррекции.

Задачи:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблемам проявления тревожности в период ранней взрослости.
2. Выявить и охарактеризовать уровни тревожности в период ранней взрослости.
3. Организовать эмпирическое исследование тревожности в период ранней взрослости.
4. Проанализировать результаты эмпирического исследования
5. Разработать проект программы психологической коррекции тревожности в период ранней взрослости.

Проектная идея заключается в том, что участие в программе коррекции тревожности с использованием индивидуального подхода и разнообразных методов способствует снижению уровня тревожности, развитию эмоциональной стабильности и повышению психологического благополучия у молодых людей в период ранней взрослости.

В процессе выполнения работы применялись следующие **методы**:

1. Теоретические методы (контент-анализ литературы, обобщение, систематизация).
2. Эмпирические методы (опрос, тестирование).
3. Математической обработки (U-критерий Манна-Уитни)

Методики:

1. Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.
2. Личностная шкала проявления тревожности (автор Д. Тейлор, адаптац.Т.А. Немчина).

Эмпирическая база исследования:

Респондентами являлись молодые люди в возрасте 25-30 лет, имеющие высшее образование.

Выборка данной работы представляет собой результаты опросника Ч.Д. Спилберга. Для анализа было отобрано двадцать результатов тестирования, что является достаточным для проведения анализа и разработки программы психологической коррекции тревожности в период ранней взрослости.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что она позволяет предоставить научно обоснованную основу для создания и реализации программ коррекции тревожности в период ранней взрослости. Результаты и выводы, полученные в рамках данной работы, могут быть

использованы практикующими психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с молодежью, для повышения эффективности и качества проводимых мероприятий по поддержке и развитию молодежи.

В первой главе будет рассмотрено понятие тревожности и особенности ранней взрослости, а также проведён контент-анализ источников зарубежной и отечественной литературы.

Вторая глава посвящена разработке проекта программы коррекции тревожности в период ранней взрослости, включая обоснование необходимости такой программы и описание ее основных компонентов.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка использованной литературы, состоящего из 31 источника, и двух приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

1.1. Сущностная характеристика понятия «тревожность»

В современном обществе тревожность стала одной из наиболее распространенных эмоциональных реакций, с которой сталкиваются многие люди. Она охватывает различные сферы жизни, включая личные отношения, работу, учебу и общественные взаимодействия. Однако, несмотря на широкое использование термина «тревожность», его сущностная характеристика и точное определение остаются предметом активных исследований и обсуждений в научном сообществе.

Сущностная характеристика понятия «тревожность» имеет важное значение для понимания и эффективной работы с этой эмоциональной реакцией. Понимание сущности тревожности позволяет выявить ее особенности, причины возникновения, последствия и способы ее регуляции. Цель данного параграфа заключается в том, чтобы раскрыть основные аспекты сущности тревожности и предоставить читателю более глубокое понимание этой эмоциональной реакции.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам[3]. Тревожность может быть связана с различными психологическими и физическими условиями, включая общую тревожность, паническое расстройство, социальную фобию, посттравматическое стрессовое расстройство и другие. Также она может быть вызвана внешними факторами, такими как стресс, травматические события, переживания потерь или изменений в жизни. Поведенческие проявления тревожности могут включать избегание определенных ситуаций

или мест, повышенную осторожность, непокойство, повышенную раздражительность или произвольные ритуалы.

Рассмотрение тревожности с разных психологических подходов позволяет более полно понять ее механизмы и разработать эффективные стратегии для ее управления. Интеграция психоаналитического подхода, когнитивного подхода и поведенческого подхода позволяет учитывать как эмоциональные, так и когнитивные аспекты тревожности, а также влияние поведения на ее проявление и поддержание.

Понимание сущности тревожности и использование комплексного подхода помогает психологам и клиницистам разрабатывать индивидуальные планы лечения и помощи людям, страдающим от тревожных состояний. Это может включать терапевтические методы, такие как психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, релаксационные техники, медикаментозное лечение и другие стратегии, направленные на снижение тревожности и повышение благополучия пациента.

Тревожность - это психологическое состояние, которое характеризуется ощущением беспокойства, напряжения, неуверенности и беспокойства. Она может возникать в ответ на реальные или предполагаемые угрозы, стрессовые ситуации или неопределенность в будущем. Тревожность является сложным психологическим явлением, которое проявляется в эмоциональных, когнитивных и физиологических проявлениях.

Эмоциональный компонент тревожности отражает чувство беспокойства, страха, тревоги и напряжения. Человек может испытывать неприятные эмоции, ощущение опасности или неуверенности в своих способностях. Когнитивный компонент связан с мыслями, ожиданиями и интерпретацией событий. Люди, страдающие от тревожности, могут иметь негативные мысли, переживания и ожидания относительно будущего, предполагая худшие сценарии или возможные угрозы.

Проявления тревожности также могут иметь физиологические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, мышечное напряжение, потливость и трепетание. Эти физические реакции могут быть результатом активации симпатической нервной системы, которая готовит организм к борьбе или бегству в ответ на воспринимаемую угрозу.

Важно отметить, что тревожность становится проблемой, когда она существенно влияет на жизнь человека, ограничивает его возможности, вызывает страдания и нарушает повседневные функции. В таких случаях может потребоваться профессиональная помощь и подходящее лечение.

В современной научной литературе тревожность рассматривается как комплексное психологическое состояние, характеризующееся эмоциональным напряжением, беспокойством, тревогой и неуверенностью. Она является нормальной реакцией на стрессовые ситуации и представляет собой результат взаимодействия между внутренними факторами (например, личностными чертами) и внешними стимулами (например, угрозами или неопределенностью).

1.2 Социально - психологическая характеристика периода ранней взрослости

В жизни молодых людей происходят существенные изменения как на личностном, так и на социальном уровне. Период ранней взрослости жизни является важным этапом для каждого человека. Молодые люди в этот период сталкиваются с различными трудностями, включая выбор профессии, установление личных отношений и самоопределение. Юношеский возраст, также известный как период ранней взрослости, является промежуточным этапом между подростковым и зрелым возрастом в жизни человека. Этот период начинается примерно в возрасте 18-20 лет и продолжается до 30-35 лет. Важно отметить, что он отличается не только физическими изменениями, но также включает в себя значительные социальные и психологические аспекты[7].

Ранняя взрослость, с точки зрения социальных изменений, связана с рядом существенных перемен в жизни молодых людей. В этот период молодые люди начинают самостоятельную жизнь, вступают в новые социальные отношения, такие как работа, учеба, брак. Для многих молодых людей период ранней взрослости является сложным с психологической точки зрения. В это время они сталкиваются с различными жизненными вызовами, такими как строительство карьеры, установление личных отношений и принятие ответственности за свою жизнь[2]. В результате многие из них могут испытывать повышенную тревожность и неуверенность в себе и своем будущем[9].

Кроме того, в период ранней взрослости люди могут столкнуться с различными социальными проблемами, включая адаптацию к новому окружению, дискриминацию, стереотипы и предрассудки[4]. Все эти

факторы могут негативно сказываться на психическом здоровье и повышать уровень тревожности.

Поэтому, понимание социально-психологического контекста периода ранней взрослости играет значительную роль в изучении тревожности в этом возрасте. Это позволяет более глубоко понять факторы и причины, которые влияют на уровень тревожности у молодых людей в период ранней взрослости.

Рассмотрим основные аспекты социально-психологической характеристики этого периода:

Первым аспектом является изменение роли индивида в обществе. В период ранней взрослости человек начинает осознавать себя как независимую личность, готовую к выполнению социально значимых ролей. Он стремится к самостоятельности и свободе, однако не всегда может адекватно оценить свои возможности. Социальная роль молодого человека становится сложнее и требует большей адаптации [14].

Вторым аспектом является формирование личности. В период ранней взрослости происходит активное формирование личности, связанное с переходом от подросткового возраста к зрелости. В этот период молодые люди определяют свои ценности, интересы, развивают свои способности и выбирают профессиональный путь. Однако не всегда у молодых людей есть представление о своём будущем, что может вызывать повышенную тревожность.

Третьим аспектом являются социальные связи и отношения. В период ранней взрослости молодые люди начинают формировать свои социальные связи и отношения. Они сталкиваются с новыми ситуациями, в которых необходимо уметь адаптироваться и взаимодействовать с другими людьми. Однако не все молодые люди обладают навыками построения здоровых

отношений, что может вызывать чувство одиночества, неудовлетворенности и тревоги [5].

1.3. Психологическая коррекция тревожности в период ранней

В период ранней взрослости тревожность может возникать из-за различных причин, включая нерешенные проблемы из прошлого, страх перед неизвестным будущим, переживания из-за социального статуса, проблем с самооценкой.[12]

Одним из наиболее значимых исследований тревожности является работа Чарльза Спилбергера, американского психолога и пионера в области исследования тревожности. В своей работе "Теория и меры тревожности" он представил свою концепцию тревожности и разработал шкалу самооценки уровня тревожности, которая широко используется до сих пор.[8] Еще одним важным исследователем в области тревожности является Ричард Лазарус, который предложил теорию оценки стресса и разработал модель, которая объясняет, как люди оценивают стресс и как они реагируют на него. Его работы имеют важное значение для понимания взаимосвязи между стрессом и тревожностью.

Одной из наиболее распространенных форм тревожности в период ранней взрослости является социальная тревожность, которая проявляется в страхе перед социальными ситуациями, связанными с оценкой другими людьми. Это может включать ситуации, такие как собеседования на работу, публичные выступления, знакомства с новыми людьми и др. Люди, страдающие повышенной тревожностью, часто чувствуют неуверенность, стыд, беспокойство и страх перед отказом[6].

Личностная тревожность может быть вызвана различными причинами, такими как низкая самооценка, недостаточное доверие к себе, неуверенность в своих способностях и т.д. Кроме того, сравнение с другими людьми и стремление соответствовать стандартам общества могут также вызывать личностную тревожность.

Симптомы личностной тревожности могут включать неспособность принимать решения, низкую самооценку, неспособность высказывать свое мнение, перфекционизм и страх перед конфликтами. В некоторых случаях личностная тревожность может приводить к социальной изоляции и депрессии[1].

Тревожность в период ранней взрослости может существенно влиять на качество жизни людей, а также на их психическое и физическое здоровье. Поэтому изучение причин и факторов, влияющих на тревожность в этом возрасте, является важной задачей для психологов и исследователей.

В период ранней взрослости молодые люди сталкиваются с различными факторами, которые могут способствовать развитию тревожности [21]. Социальная среда, в которой они функционируют, оказывает значительное влияние на их эмоциональное состояние. Высокие требования со стороны общества, будь то успех в карьере или соответствие определенным стандартам красоты, могут создавать дополнительное давление и страх неуспеха [8]. Кроме того, культурные нормы и ожидания, связанные с ролями взрослости, могут также оказывать влияние на уровень тревожности в этом периоде.

Однако, семейная среда также играет важную роль в формировании тревожности у молодых людей. Дисфункциональные семейные отношения, насилие, конфликты и нестабильность могут значительно повысить уровень тревожности [16]. Стиль воспитания и эмоциональная поддержка, предоставляемые родителями или опекунами, также оказывают влияние на формирование стратегий справления с тревогой и, следовательно, на уровень тревожности в этом периоде.

Личностные особенности также могут влиять на развитие тревожности в период ранней взрослости. Некоторые люди по своей природе более предрасположены к тревожности из-за своей врожденной

конституции, характера или генетических факторов [31]. Личности, склонные к перфекционизму, самокритичности, пессимизму или низкой самооценке, могут быть особенно уязвимыми перед тревожностью.

Наконец, проблемы самооценки играют важную роль в развитии тревожности в период ранней взрослости. Низкая самооценка, неуверенность в себе и постоянное сравнение себя с другими могут вызывать тревогу и беспокойство относительно своего социального и личного успеха [19].

Все перечисленные факторы являются лишь некоторыми из наиболее распространенных и изученных влияний на развитие тревожности в период ранней взрослости. Понимание этих факторов позволяет психологам и специалистам по психологической коррекции разработать эффективные стратегии для снижения уровня тревожности и повышения благополучия молодых людей. Рассмотрим каждый из этих факторов более подробно:

Социальная среда, в которой молодые люди живут и функционируют, может оказывать значительное влияние на их уровень тревожности. Например, высокие требования со стороны общества, такие как достижение успеха в карьере или соответствие определенным стандартам красоты, могут создавать дополнительное давление и страх неуспеха [17]. Кроме того, культурные нормы и ценности, связанные с ролями и ожиданиями взрослости, могут также влиять на уровень тревожности в этом периоде.

Семья является одним из ключевых факторов, влияющих на психологическое благополучие молодых людей. Дисфункциональные семейные отношения, насилие, конфликты и нестабильность могут увеличить уровень тревожности у молодых людей [23]. Также значительное влияние оказывает стиль воспитания и поддержка, которые молодые люди получают от родителей или опекунов. Недостаток эмоциональной поддержки или излишняя защита могут привести к неправильному

формированию стратегий справления с тревогой и увеличению уровня тревожности [24].

Индивидуальные характеристики и особенности личности могут быть связаны с уровнем тревожности. Некоторые люди могут иметь более высокую предрасположенность к тревожности из-за своей врожденной конституции, характера или генетических факторов [32]. Личности, склонные к перфекционизму, самокритичности, пессимизму или низкой самооценке, могут быть более подвержены тревожности в период ранней взрослости.

Низкая самооценка и негативное отношение к себе могут также способствовать развитию тревожности [22]. Молодые люди, которые неуверены в себе, сомневаются в своих способностях или всегда сравнивают себя с другими, могут испытывать тревогу и беспокойство [28].

В психологии существует множество методик и подходов, которые успешно применяются для устранения тревожности в период ранней взрослости. Эти методы охватывают различные аспекты, помогающие молодым людям справиться с тревогой и достичь психологического благополучия.

Один из основных методов - это методика релаксации, которая включает различные техники, направленные на снятие физического и эмоционального напряжения. Глубокое дыхание, медитация и другие подобные практики способствуют снижению тревожности и улучшению общего состояния психики.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) - еще один распространенный подход к устранению тревожности. Она основана на связи между мыслями, эмоциями и поведением. В рамках КПТ молодые люди учатся распознавать и изменять негативные мысли и установки, которые поддерживают тревогу. Они также развивают навыки

рационального мышления, конструктивные стратегии справления и постепенно преодолевают страховые ситуации.

Психотерапия, включая индивидуальные и групповые сессии, также эффективна для работы с тревожностью в ранней взрослости. Психотерапевты помогают молодым людям исследовать и понять причины своей тревоги, а также разрабатывать стратегии преодоления и личностного роста.

Однако помимо профессиональной помощи, важно обращать внимание на самоуправление и развитие навыков преодоления тревоги в повседневной жизни [25]. Молодым людям полезно осознавать свои эмоции, учиться управлять стрессом, вести здоровый образ жизни, поддерживать социальные связи и проводить самоанализ [20].

Все эти методы и подходы представляют ценные инструменты для преодоления тревоги в период ранней взрослости. Они помогают молодым людям эффективно управлять своими эмоциями, развивать стратегии справления и повышать качество своей жизни.

Выводы по Главе 1

В этой главе были исследованы теоретические аспекты тревоги в раннем взрослом возрасте, с акцентом на важные элементы понятия «тревожность», такие как ее определение, основные признаки, типы и причины.

Дополнительно представлена социально-психологическая характеристика периода ранней взрослости, выделены его особенности и значение в жизни человека.

Также обсуждались различные социально-психологические факторы, влияющие на уровень тревожности в этот период. Кроме того, в главе были рассмотрены методы и приемы снижения тревожности в раннем взрослом возрасте, а также основные факторы, способствующие её развитию.

Кроме того, были изучены последствия высокого уровня тревожности на этом этапе, которые включают негативное влияние на психическое и физическое здоровье, снижение качества жизни и возможность развития различных психических расстройств.

Таким образом, первая глава выпускной квалификационной работы представила важные теоретические аспекты тревожности в период ранней взрослости. Она позволила получить более глубокое понимание данной проблемы и подготовиться к дальнейшей разработке проекта программы психологической коррекции.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

2.1. Обоснование необходимости проекта программы

Программы коррекции тревожности в период ранней взрослости представляют собой комплексные психологические программы, разработанные с целью помочь молодым людям справиться с тревожностью и развить эмоциональную стабильность в период ранней взрослости. Этот период может быть особенно сложным и вызывать у молодых людей повышенную тревожность, сопровождаемую различными эмоциональными и психологическими проблемами.

Программы коррекции тревожности в период ранней взрослости обычно включают в себя комбинацию различных методов и подходов, таких как психологическое консультирование, групповая работа, тренинги эмоциональной регуляции, медитация, физические упражнения и релаксационные техники. Они стремятся помочь участникам программы развить навыки эмоциональной саморегуляции, справляться с тревожными ситуациями, повысить уверенность в себе и улучшить качество их жизни в целом [26].

Специфика программ коррекции тревожности в период ранней взрослости заключается в учете особенностей этого периода развития и потребностей молодых людей [33]. Программы строятся на основе теоретических концепций и практических подходов, разработанных в области психологии и психотерапии. Они учитывают психологические, эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты развития в период ранней взрослости.

Изучение программ коррекции тревожности в период ранней

взрослости является важным направлением в области психологии и психотерапии. В данной теме исследуются теоретические основы разработки и реализации программ, направленных на снижение тревожности у молодых людей.

Авторы и исследователи в этой области внесли значительный вклад в понимание и применение программ коррекции тревожности. Некоторые известные авторы исследований и теоретических концепций в этой области включают:

Аарон Бек является известным американским психиатром и психологом, разработавшим когнитивную терапию. Его работы сосредоточены на идентификации и изменении негативных мыслей и убеждений, которые могут вызывать тревожность. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), разработанная Беком, широко применяется в программах коррекции тревожности.

Ричард Лазарус - известный американский психолог, который внес важный вклад в понимание стресса и его взаимосвязи с тревожностью. Он разработал теорию приспособительного стресса и предложил подходы к управлению тревожностью и эмоциональным стрессом. Его работы имеют значение для разработки программ, направленных на снижение тревожности в ранней взрослости.

Дэвид М. Кларк - известный британский психолог и специалист в области тревожных расстройств. Он разработал исследовательские и терапевтические программы, включая программу коррекции тревожности, основанную на модели когнитивной терапии.

Андрей Юрьевич Карпов специализируется в области тревожности, адаптации и психологической поддержки по различным направлениям.

Ольга Васильевна Лебедева — специалист по тревожности и психологическому благополучию различных групп людей.

Михаил Львович Курганский — психолог, специализирующийся на проблемах тревожности, социальной адаптации и психотерапии.

Наряду с другими исследователями они вносят значительный вклад в наше понимание тревоги и способов ее облегчения. Их исследования охватывают различные аспекты тревоги, включая психические, поведенческие и эмоциональные факторы, и предлагают ряд подходов и методов управления тревожностью у молодых людей. Их работа помогает в разработке эффективных программ коррекции тревожности, учитывающих уникальные особенности каждого человека.

Эти авторы не только предоставляют теоретические знания, но и активно применяют свои исследования в практических условиях. Их программы управления тревожностью используются в клинической и образовательной среде, чтобы помочь молодым людям справиться с тревожностью и улучшить качество жизни. Благодаря их исследованиям становятся возможными точная диагностика и эффективная коррекция тревожности у молодых людей. Программы коррекции тревожности, основанные на их работе, помогают молодым людям приобрести навыки управления тревогой, трансформировать негативные мысли и тенденции и разработать стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Исследования и работа этих авторов над программами психологической коррекции тревожности молодых людей являются неотъемлемой частью развития психологии и психотерапии. Их теоретические концепции и практические подходы в значительной степени способствуют укреплению психологического благополучия молодых людей и помогают им успешно справляться с тревогой на этом решающем этапе их жизни.

Молодые люди сталкиваются с многочисленными проблемами и переживаниями, которые могут неблагоприятно повлиять на их психическое

и эмоциональное состояние в раннем взрослом возрасте[27]. Беспокойство, страх и неуверенность в себе могут препятствовать раскрытию потенциала молодых людей и препятствовать их росту и самореализации[30]. Поэтому крайне важно разработать и внедрить специализированные программы коррекции тревожности, направленные на помощь молодым людям в управлении своими эмоциями и снижении уровня тревожности.

Поддержка психического здоровья молодых людей имеет первостепенное значение. Тревожность может иметь серьезные негативные последствия для психического благополучия, включая депрессию, низкую самооценку и трудности в межличностных отношениях[18]. Программы психологической коррекции тревожности стремятся предоставить необходимую поддержку и инструменты для улучшения психического здоровья молодых людей.

Тревожность преобладает в раннем взрослом возрасте, и многие молодые люди испытывают ее и сталкиваются с ее неблагоприятными последствиями для своей жизни. Это делает программу коррекции тревожности актуальной и необходимой для удовлетворения потребностей молодых людей[29].

Раннее обнаружение и помощь молодым людям, испытывающим тревожность, помогут предотвратить ее дальнейшее развитие и минимизировать негативные последствия.

Программа коррекции тревожности в период ранней взрослости способствует общественному благополучию и повышению продуктивности. Молодые люди, освобожденные от излишней тревожности, могут лучше осуществлять свой потенциал, быть активными участниками общества и достигать успеха в различных сферах жизни.

Все эти обоснования подтверждают необходимость разработки и реализации проекта программы коррекции тревожности в период ранней

взрослости. В следующих разделах будет представлен более детальный обзор проекта, его целей и методологии, а также рассмотрены примеры эффективных практик и результаты исследований в этой области.

В данной главе описывается организация и проведение эмпирического исследования на тему "Тревожность в период ранней взрослости". Для достижения цели исследования были использованы две шкалы: шкала самооценки уровня тревожности (шкала Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) и личностная шкала проявления тревожности (автор Д. Тейлор, адаптац. Т.А. Немчина).[8] Обе шкалы были использованы для определения уровня тревожности участников исследования.

Исследование проводилось на группе из двадцати человек в возрасте 25-30 лет. Целью исследования было выявление уровня тревожности в период ранней взрослости.

Исследование проводилось в несколько этапов. Сначала участникам были представлены тесты для самооценки уровня тревожности. Участники выполняли тесты индивидуально, без возможности консультироваться с другими участниками.

После выполнения тестов участники проходили беседу с исследователем, в которой обсуждались результаты их заполнения шкал. Во время беседы участникам были заданы дополнительные вопросы, касающиеся их жизненного опыта и общения с другими людьми. Эти вопросы помогали лучше понять причины возникновения тревожности у каждого участника.

После проведения беседы были собраны все данные и произведен анализ результатов исследования. Результаты анализа показали, что у большинства участников был высокий уровень тревожности. Это говорит о том, что проблема тревожности является достаточно распространенной в период ранней взрослости.

Таким образом, организация и проведение исследования позволили получить важные данные о проблеме тревожности в период ранней взрослости. Полученные результаты могут быть использованы для дальнейшего исследования этой проблемы, а также для разработки эффективных методов ее решения. Однако, необходимо учитывать некоторые ограничения данного исследования. Во-первых, группа испытуемых была довольно малочисленной. Во-вторых, использование только двух шкал для оценки тревожности может быть недостаточным для полного понимания проблемы.

В рамках исследования были использованы две шкалы для оценки уровня тревожности у десяти участников в возрасте от 25 до 30 лет. Шкала самооценки уровня тревожности (шкала Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) и личностная шкала проявления тревожности (автор Д. Тейлор, адаптац. Т.А. Немчина).

Результаты исследования показали, что у всех двадцати участников преобладает личностная тревожность на момент проведения исследования. Средний балл по шкале самооценки уровня тревожности составил 56,3, что свидетельствует о высоком уровне тревожности у участников. Средний балл на личностной шкале проявления тревожности составил 41,6, что также указывает на высокий уровень тревожности у участников.



Рисунок 1 – Результаты по шкале самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера.

Двое участников (10%) демонстрируют низкий уровень личностной тревожности. Эти люди обладают внутренним состоянием комфорта и благополучия, они чувствуют себя уверенно, принимают себя и события в своей жизни.

Шестеро участников (30%) демонстрируют средний уровень личностной тревожности. В будущем для них есть возможность как благополучного, так и неблагополучного развития, при котором уровень личностной тревожности может либо снижаться, либо повышаться. Чтобы избежать увеличения личностной тревожности, важно создавать условия, способствующие укреплению уверенности в себе, развитию способности критически анализировать события, происходящие в их жизни, и умению контролировать свои эмоциональные состояния.

Двенадцать участников (60%) демонстрируют высокий уровень личностной тревожности. У них всегда присутствует постоянное ощущение внутреннего дискомфорта, недостатка уверенности в себе и постоянной угрозы своему благополучию.

По личностной шкале проявления тревожности, разработанной Д. Тейлором и адаптированной Т.А. Немчиновым, у опрошенных был выявлен высокий уровень тревожности.

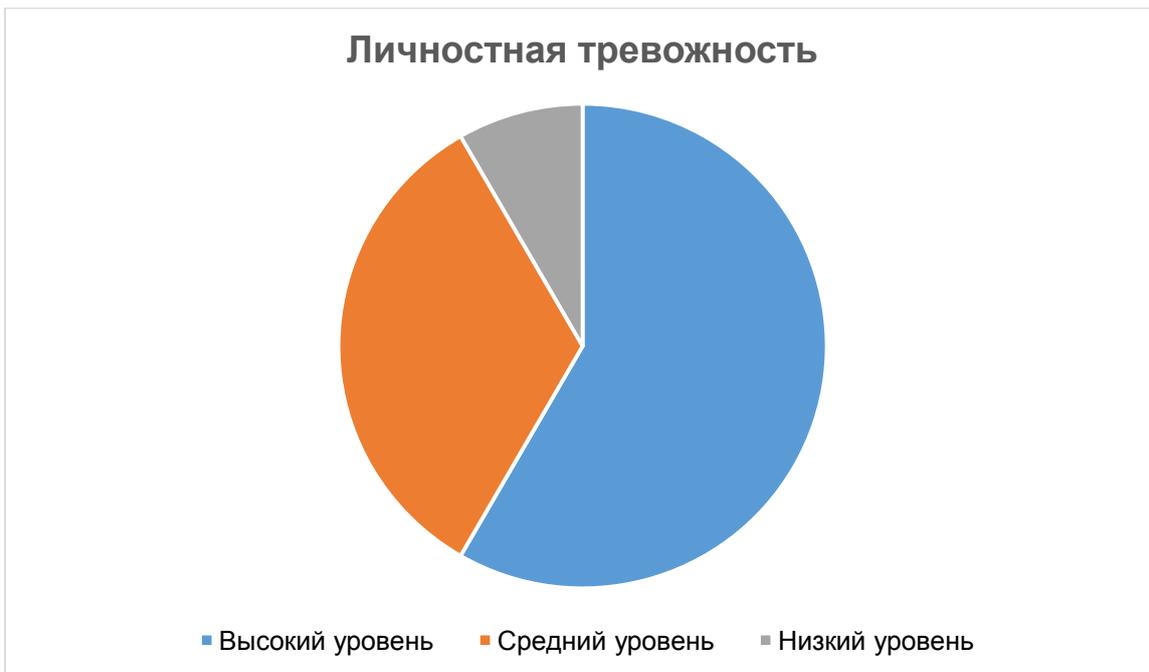


Рисунок 1 – Результаты по шкале самооценки уровня личностной тревожности Д. Тейлора.

Конкретные проявления тревожности у опрошенных могут быть различными и зависят от многих факторов, включая индивидуальные особенности личности и ситуационные условия. При высоком уровне тревожности можно наблюдать следующие проявления:

1. Частые беспокойства и нервозность по поводу мелочей.
2. Трудности с сосредоточением внимания и принятием решений.
3. Страх перед социальными ситуациями и неуверенность в своих способностях.
4. Страх перед будущим и неопределенностью.
5. Недостаточная самооценка и самоуважение.
6. Физические проявления, такие как дрожь, повышенное сердцебиение, потливость и другие.
7. Избегание ситуаций, которые могут вызвать тревожность.

Эти проявления могут существенно влиять на жизнь человека, делая ее более сложной и неприятной. Поэтому, изучение и снижение уровня тревожности являются важной задачей, особенно в период ранней

взрослости, когда многие жизненные изменения могут вызвать тревожные состояния.

Для уточнения результатов были проведены дополнительные исследования, в том числе методом интервьюирования. Участники отметили, что часто переживают ожидание неизвестного, боятся совершить ошибку и попасть в неприятную ситуацию, испытывают страх перед неизбежными изменениями в жизни.

Из полученных результатов можно сделать вывод о необходимости создания программы, которая помогла бы снизить уровень тревожности в данной возрастной группе. Однако, учитывая преобладание личностной тревожности, следует использовать методы, которые фокусируются на индивидуальных особенностях.

В целом результаты исследования подчеркивают важность изучения проблемы тревожности в раннем взрослом возрасте и необходимость разработки эффективных подходов для её диагностики и коррекции. Исследование показало, что люди, участвующие в программе, имеют высокий уровень личностной тревожности, что может оказывать пагубное воздействие на их психическое и физическое благополучие, а также на общее качество жизни.

В ходе исследования был разработан проект программы психологической коррекции тревожности молодых людей. Эта программа учитывает уникальные потребности каждого участника и состоит из информационного этапа, основного этапа и контрольного этапа. Для проведения будущих исследований необходимо принять во внимание различные подходы к диагностике тревожности, в том числе интервью и проективные тесты. Также стоит изучить более широкий спектр методов снижения тревожности, например, использование техник арт-терапии.

В заключение следует отметить, что изучение проблемы тревожности в раннем взрослом возрасте имеет большое значение для психологии. Опираясь на результаты и прогресс, достигнутый в разработке программы коррекции, можно сделать вывод, что эти программы служат ценным инструментом в борьбе с тревожностью. Создавая и внедряя такие программы, можно помочь молодым людям эффективно управлять своими эмоциями и улучшить общее самочувствие.

2.2. Реализация программы

Программы, которые помогают молодым людям справиться с тревожностью и развить эмоциональную стабильность в периоде перехода от подросткового возраста к взрослости, представляют собой комплексные психологические программы. В этом периоде молодые люди часто сталкиваются с различными эмоциональными и психологическими проблемами, что делает его особенно сложным и вызывает повышенную тревожность.

Такие программы обычно включают комбинацию различных методов и подходов, включая психологическое консультирование, групповую работу, тренинги по эмоциональной регуляции, медитацию, физические упражнения и релаксационные техники. Они направлены на развитие участников программы навыков эмоциональной саморегуляции, умения справляться с тревожными ситуациями, повышение уверенности в себе и общего качества жизни.

Программы коррекции тревожности в периоде ранней взрослости особенно учитывают особенности этого периода развития и потребности молодых людей. Они основаны на теоретических концепциях и практических подходах, разработанных в области психологии и психотерапии. Они учитывают психологические, эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты развития в период ранней взрослости.\

Программы коррекции тревожности в период ранней взрослости также учитывают важность контекста, в котором молодые люди находятся. Они учитывают факторы, такие как семейная среда, образовательная среда, социальная поддержка и культурные особенности, которые могут оказывать влияние на уровень тревожности и способность молодых людей справляться с ней.

Одной из особенностей программ коррекции тревожности в период ранней взрослости является активное привлечение участников к процессу изменения. Программы обычно включают элементы саморефлексии, самоанализа и развития навыков самоуправления. Участники получают возможность исследовать свои эмоции, мысли и поведение, а также разработать индивидуальные стратегии справления с тревогой и стрессом.

Российские авторы внесли значительный вклад в разработку программ коррекции тревожности в период ранней взрослости. Они представляют различные подходы и методики, основанные на своих исследованиях и практическом опыте. Например, Елена Корнеева, психолог и автор программы "Развитие эмоциональной устойчивости в период ранней взрослости", сосредоточилась на развитии навыков эмоциональной саморегуляции и снижении тревожности с помощью методов позитивной психологии и когнитивно-поведенческой терапии.

Елена Корнеева предлагает участникам программы различные техники и стратегии, которые помогают осознать и изменить негативные мысли и установки, связанные с тревожностью. Она также включает в программу элементы позитивного мышления, помогая участникам фокусироваться на позитивных аспектах своей жизни и развивать оптимистическую жизненную позицию.

Программа "Развитие эмоциональной устойчивости в период ранней взрослости", разработанная Еленой Корнеевой, имеет следующие характеристики:

Цель:

1. Снижение уровня тревожности у молодых людей в период ранней взрослости.
2. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.
3. Повышение уверенности в себе и психологической устойчивости.

Задачи:

1. Обучение участников программы методам позитивной психологии и когнитивно-поведенческой терапии.
2. Помощь в осознании и изменении негативных мыслей и установок, связанных с тревожностью.
3. Развитие навыков эмоциональной регуляции и стратегий справления с тревогой.
4. Формирование оптимистической жизненной позиции и позитивного мышления.
5. Поддержка участников в процессе перехода от подросткового возраста к взрослости.

Принципы программы коррекции тревожности:

1. Индивидуальный подход: учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого участника.
2. Комплексность: использование различных методов и подходов, включая психологическое консультирование, групповую работу, тренинги эмоциональной регуляции и релаксации.
3. Позитивная направленность: акцент на развитие позитивного мышления, оптимизма и осознания позитивных аспектов жизни.
4. Постепенность: пошаговое введение и усиление техник и стратегий, соответствующих развитию участников программы.

5. Взаимодействие и поддержка: создание доверительной атмосферы и групповой поддержки, обмен опытом и эмоциональная поддержка со стороны участников и психолога.

Место проведения:

Программа может проводиться в психологических центрах, образовательных учреждениях, специализированных групповых комнатах или онлайн-формате.

Участники:

Программа предназначена для молодых людей в период ранней взрослости (от 18 до 25 лет), которые испытывают тревожность и нуждаются в психологической поддержке и коррекции.

Количественные и качественные характеристики группы:

1. Групповой формат: от 6 до 10 участников.
2. Разнообразие в возрасте, поле, образовании и жизненном опыте.
3. Участники, испытывающие сходные проблемы и желающие изменить свою тревожность и повысить эмоциональную устойчивость.

Правила, принятые группой:

1. Соблюдение конфиденциальности и уважение личных границ каждого участника.
2. Активное участие в программе и выполнение заданий.
3. Взаимная поддержка и содействие в процессе работы.
4. Открытость к новым идеям и готовность к изменениям.

Этапы программы:

1. Ознакомление и оценка тревожности: ознакомление участников с программой, определение уровня тревожности и установление целей.
2. Обучение навыкам эмоциональной регуляции: освоение техник дыхательных упражнений, релаксации, медитации и других методов саморегуляции.
3. Изменение мышления: распознавание и изменение негативных мыслей и установок, развитие позитивного мышления и оптимизма.
4. Групповая поддержка и обмен опытом: обсуждение проблем, обмен опытом, поддержка со стороны группы и психолога.
5. Закрепление достигнутых результатов: укрепление полученных навыков и стратегий, оценка прогресса и планы на будущее.

Оборудование:

Для проведения программы может потребоваться проекционное оборудование для презентаций, материалы для групповых упражнений, звуковое оборудование для проведения релаксационных сеансов.

Ожидаемый результат:

1. Снижение уровня тревожности участников.
2. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и позитивного мышления.
3. Повышение уверенности в себе и психологической устойчивости.
4. Улучшение качества жизни и успешная адаптация в период ранней взрослости.

Предпроектный этап психологической коррекции тревожности в период
ранней взрослости

Этап	Сроки	Описание действий	Ответственные
Предпроектный	Февраль 2023г. - Март 2023г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение литературы по данной проблеме; 2. Разработка методической базы проекта; 3. Подбор пакета диагностических методик; 4. Предпроектное исследование; 5. Анализ полученных результатов 6. Создание проектного продукта 7. Разработка критериев оценки эффективности проекта. 	Психолог

На предпроектном этапе осуществлялась полная подготовка и разработка проекта, с учетом изученной психологической литературы и результатов предпроектного исследования. Целью проекта было создание

программы психологической коррекции тревожности в период ранней
взрослости.

Проектный этап представляет реализацию подэтапов разработанного
проекта: информационный, практический и аналитический.

Таблица 2

Проектный этап реализации проекта психологической коррекции
тревожности в период ранней взрослости

Подэтап	Сроки	Описание действий	Ответственный
1. Информационный 2. Практический 3. Аналитический	Март 2023г. - апрель 2023г.	1. Разработка содержания проекта 2. Реализация проекта 3. Методические рекомендации 4. Анализ результатов	Психолог

Методика реализации проекта предполагает:

1. Подготовку методических рекомендаций;
2. Поэтапное формирование и развитие оптимальных психологических установок
3. Подведение итогов, анализ достигнутых результатов

Контрольная диагностика проводилась в мае 2023 года в контрольной группе и направлена на выявление результативности реализации разработанной программы психологической коррекции личностной тревожности молодых людей. В ходе диагностики

использовались диагностические методики Д.Тейлора в адаптации.
Т.А. Немчина и шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д.
Спилбергера.

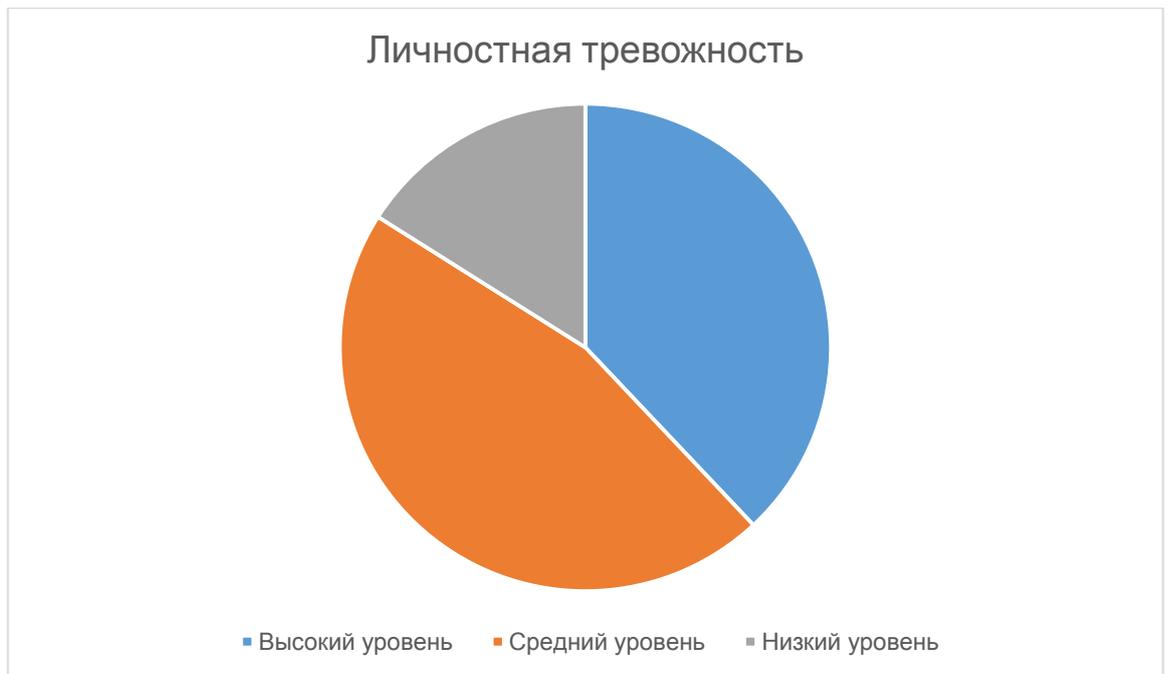


Рисунок 3. Результаты по шкале самооценки уровня личностной тревожности Д. Тейлора.

Пятеро участников (25%) демонстрируют низкий уровень личностной тревожности.

Семь участников (35%) демонстрируют средний уровень личностной тревожности.

Восемь участников (40%) демонстрируют высокий уровень личностной тревожности.

Таблица результатов по шкале самооценки уровня личностной тревожности Д. Тейлора

Таблица 3

№	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	38	34
2	1	2
3	19	19
4	13	8
5	31	33
6	16	13
7	32	28
8	10	5
9	10	11
10	41	39
11	28	26
12	21	16
13	27	22
14	33	31
15	8	7
16	36	31
17	20	18
18	12	10
19	28	27
20	4	3

Результаты проведения программы показали, что у всех двадцати участников снизился уровень личностной тревожности.



Рисунок 1. Результаты по шкале самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера.

Средний балл по шкале самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера составил 43.5, что говорит о снижении уровня личностной тревожности среди опрошенных.

Таблица 4

Таблица результатов по шкале самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Личностная	Ситуационная	Личностная	Ситуационная
1	53	44	45	42
2	70	51	61	46
3	49	34	40	36
4	75	45	66	37
5	59	40	51	43
6	61	59	52	59
7	21	26	13	23

8	47	19	38	19
9	49	35	35	34
10	57	46	46	40
11	36	32	23	28
12	33	38	13	25
13	34	35	14	36
14	53	35	43	34
15	40	27	33	27
16	60	40	56	39
17	46	35	39	34
18	43	26	37	27
19	68	44	59	43
20	65	49	52	50

U-критерий Манна-Уитни равен 122.5. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет $127122.5 \leq 127$, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ($p < 0,05$).

Выводы по Главе 2

Выполнение практической части работы осуществлялось в три этапа: диагностика актуального состояния участников; анализ полученных данных; разработка проекта программы психологической коррекции тревожности в период ранней взрослости.

Для проведения диагностики использовались следующие методики: шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина; личностная шкала проявления тревожности Д. Тейлора в адаптации Т.А. Немчина.

Проведённое исследование показало, что личностная тревожность проявляется у большинства опрошенных.

Была проведена эмпирическая оценка уровня тревожности у группы людей в возрасте 25-30 лет. Анализ результатов показал преобладание личностной тревожности у исследуемых лиц. Кроме того, была разработана программа психопрофилактики тревожности в период ранней взрослости, основанная на индивидуальном подходе и системности. Цель программы заключается в снижении уровня тревожности, приобретении знаний и навыков по методам снижения тревожности, а также умении эффективно справляться со стрессом.

С учетом всех вышеизложенных фактов, можно сделать вывод о важности разработки программы коррекции тревожности в период ранней взрослости. С ростом проблемы тревожности среди молодых людей, такая программа имеет существенную значимость. Первая глава позволила получить теоретические основы и понимание проблемы тревожности в данном периоде, а вторая глава представила эмпирическую оценку уровня тревожности и разработку конкретной программы психопрофилактики. Это

позволяет предположить, что реализация такой программы может помочь молодым людям эффективно справляться с тревожностью, улучшить их психологическое благополучие и успешную адаптацию во взрослой жизни.

Однако следует отметить, что разработка программы является лишь первым шагом. Дальнейшие исследования и практическая апробация программы необходимы для оценки ее эффективности и дальнейшего совершенствования. Важно также учитывать индивидуальные особенности и потребности участников программы, адаптируя ее под их конкретные условия. Таким образом, разработка программы коррекции тревожности в период ранней взрослости представляет собой актуальную и важную задачу, которая может принести значимую пользу молодым людям и обществу в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель выполнения выпускной квалификационной работы заключалась в теоретическом исследовании проблемы тревожности в период ранней взрослости и разработке проекта программы психологической коррекции тревожности в период ранней взрослости.

В данной работе были исследованы теоретические аспекты и разработан проект программы коррекции тревожности в период ранней взрослости. В свете растущей проблемы тревожности среди молодых людей разработка такой программы представляет существенную значимость.

Были рассмотрены теоретические аспекты изучения программ коррекции тревожности в период ранней взрослости. Были проанализированы работы авторов, которые посвящены данной теме. Это позволило получить обзор существующих подходов и теорий, а также определить основные принципы и компоненты программы коррекции тревожности.

Также был представлен проект программы коррекции тревожности в период ранней взрослости. В рамках данного проекта была обоснована необходимость разработки программы и определены цели и задачи. Также было представлено основное содержание программы, включающее планы программы, психологические техники и методы, групповую работу и индивидуальное консультирование. Оценка эффективности программы также была выделена в качестве важного аспекта.

Разработка программы коррекции тревожности в период ранней взрослости имеет значительное практическое значение. Она позволит молодым людям научиться эффективно управлять своими эмоциями, снижать уровень тревожности и развивать психологическую устойчивость.

Программа может быть реализована в различных образовательных и психологических учреждениях, а также использоваться в индивидуальной работе с клиентами.

В заключение, разработка программы коррекции тревожности в период ранней взрослости является актуальной и важной задачей. Такая программа может помочь молодым людям эффективно справляться с тревожностью и развивать психологическую устойчивость, что будет способствовать их психологическому благополучию и успешной адаптации во взрослой жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Давыдова Р.Р. Оценка уровня и характера тревожности у студентов лечебного и педиатрического факультетов медицинского вуза / Р.Р. Давыдова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 5. С. 670.
2. Габдулхакова М. В. Соотношение толерантности к неопределённости, мотивации к успеху, мировосприятия и тревожности у студентов мужского и женского пола в высших учебных заведениях г. Казани / М.В. Габдулхакова // Образование и саморазвитие. 2019. Т. 14. № 1. С. 45-56
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – М.:Просвещение, 2010. – 560 с.
4. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий / А. Н. Курденко. // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2019. №1. С. 128–135.
5. Козлов Н.И. «Самоактуализация», URL <https://psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya> (дата обращения: 03.01.2023)
6. Мещерякова Ирина, «Тревожность: почему она возникает и как ее преодолеть?», URL <https://careofsoul.ru/trevozhnosty-simptom-pritchin-vid-kak-preodolety-tot-nedug/> (дата обращения: 21.12.2022)
7. Алексей Дедов, «Период ранней взрослости», URL <http://dedovkgu.narod.ru/porm/porm17.htm> (дата обращения: 19.12.2022)
8. Константинова, О. В. Тревожность как фактор развития личности. Ученые записки Республиканского научно-методического центра развития образования, 3(64), 2020 183-188.
9. Кузнецова, Н. А., & Королева, А. В. Особенности проявления тревожности у студентов с разным уровнем самооценки. Научный вестник Лесного государственного университета, 1 (150), 2020 59-63.

10. Магомедова, С. С. Изучение психологических особенностей личности с высоким уровнем тревожности. Молодой ученый, 14(359), 2021 101- 103.
11. Мамонтов, И. В. Тревожность в период становления личности. Мир науки и практики, 2(2), 2021 75-77.23
12. Письменская, Е. В. Тревожность у студентов высшего учебного заведения: причины и способы преодоления. Известия Южного федерального университета. Технические науки, 11(207), 2021 73-79.
13. Пономарева, Е. С. Тревожность как показатель адаптации личности. Молодой ученый, 13(358), 2021 109-111.
14. Черкасова, Ю. С. Тревожность как психологическая проблема современного общества. Интеллектуальная собственность, 8(20), 2020 123-125
15. Андреева, И.Н. Проблема тревожности в психологии / И.Н. Андреева. - М.: Издательство "Смысл", 2008.
16. Астапова, В.М. Психология тревожности / В.М. Астапова. - СПб.: Речь, 2012.
17. Попов, Ю.А. Тревожность в психологии личности / Ю.А. Попов. - М.: Издательство "Эксмо", 2015.
18. Прихожан, А.М. Психология тревожности: исследование и практика / А.М. Прихожан. - СПб.: Питер, 2010.
19. Волченков, В.С. Психологическое сопровождение молодежи в переходный период / В.С. Волченков. - М.: Издательство "Когито-Центр", 2011.
20. Ильин, Е.П. Психология позитивного мышления / Е.П. Ильин. - М.: Издательство "Эксмо", 2019.
21. Солдатова, Е.Л. Психология самоопределения в период ранней взрослости / Е.Л. Солдатова. - М.: Издательство "Смысл", 2017.
22. Бакланова, Е.А. Особенности проявления тревожности у молодых людей / Е.А. Бакланова // Психологические исследования. - 2010. - Т. 3, № 4.

- С. 52-61.

23. Гаврилова, Е.С. Психологические особенности молодых людей в период взрослости / Е.С. Гаврилова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. - 2013. - № 2. - С. 42-55.

24. Давыдова, Р.Р. Формирование самоопределения молодых людей в период взрослости / Р.Р. Давыдова // Вопросы психологии. - 2015. - № 6. - С. 84-95.

25. Сычева, И.В. Особенности проявления тревожности у студентов / И.В. Сычева // Вестник Казанского государственного университета. Серия 14: Психология. - 2012. - Т. 1, № 3. - С. 120-128.

26. Афанасьев, С.О. Тревожность и дезадаптация у молодых людей / С.О. Афанасьев // Психологический журнал. - 2014. - Т. 35, № 6. - С. 67-76.

27. Ордин, В.А. Взаимосвязь тревожности и учебной деятельности у молодых людей / В.А. Ордин, А.В. Ордин // Психологическая наука и образование. - 2016. - Т. 21, № 4. - С. 79-87.

28. Хусаинова, Р.М. Особенности ситуативной и личностной тревожности у молодых людей / Р.М. Хусаинова, О.П. Гредюшко // Психологический журнал. - 2018. - Т. 39, № 2. - С. 34-42.

29. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1982. 488 с.

30. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. М.: Логос, 2015. С. 198–227

31. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. М.: ИД ГУ ВШЭ, 2015.

32. Taylor, J. Anxiety Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments / J. Taylor. - New York: Springer, 2016.

33. Spielberger, C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research (2 vols.) / Academic Press, New York, 1972 (ed.)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник для участников

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Таблица 5

Бланк опросника ситуативной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк опросника личностной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Опросник для участников

Инструкция: Проставьте «да» около тех положений, с которыми Вы согласны, и «нет» – около тех, с которыми Вы не согласны.

Таблица 7

Бланк опросника

№	Вопрос	Ответ	
		Да	Нет
1	Я могу долго работать не уставая		
2	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет		
3	Обычно руки и ноги у меня теплые		
4	У меня редко болит голова		
5	Я уверен в своих силах		
6	Ожидание меня нервирует		
7	Порой мне кажется, что я ни на что не годен		
8	Обычно я чувствую себя вполне счастливым		
9	Я не могу сосредоточиться на чем-то одном		
10	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали		
11	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка		
12	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит		
13	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей		
14	Я не слишком застенчив		
15	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением		
16	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь		
17	Я краснею не чаще, чем другие		
18	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков		
19	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку		
20	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся		
21	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит		
22	Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить		
23	Меня часто мучают ночные кошмары		
24	Я склонен все принимать слишком серьезно		
25	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость		

26	У меня беспокойный и прерывистый сон		
27	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать		
28	Я более чувствителен, чем большинство людей		
29	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех		
30	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие		
31	Мой желудок сильно беспокоит меня		
32	Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами		
33	Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда		
34	Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть		
35	Я легко прихожу в замешательство		
36	Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть		
37	Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений		
38	У меня бывают приступы тошноты и рвоты		
39	Я никогда не опаздывал на свидание или работу		
40	Временами я определенно чувствую себя бесполезным		
41	Иногда мне хочется выругаться		
42	Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо		
43	Меня беспокоят возможные неудачи		
44	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею		
45	Меня нередко охватывает отчаяние		
46	Я – человек нервный и легко возбудимый		
47	Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать		
48	Я почти всегда испытываю чувство голода		
49	Мне не хватает уверенности в себе		
50	Я легко потею, даже в прохладные дни		
51	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать		
52	У меня очень редко болит живот		

53	Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе		
54	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте		
55	Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения		
56	Я легко расстраиваюсь		
57	Практически я никогда не краснею		
58	У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых		
59	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня		
60	Обычно я работаю с большим напряжением		