

Research structure and methodology. The research was conducted during October of 2012 when inactive full-time freshmen students at Klaipeda University from 7 faculties (Pedagogy, Social Sciences, Marine Engineering, Art, Natural Sciences and Mathematics, Maritime institute, Humanities) were researched. The research used a questionnaire designed based on an *International Physical Activity Questionnaire*, which currently is acknowledged as one of the best questionnaires designed, rating physical activity of people at the age of 15 – 69 years. The questionnaire is composed of 17 closed-ended questions, which allowed to reveal the main reasons of physical inactivity of students being not engaged in sports. A total number of 203 inactive students were surveyed, i. e. in respect to a gender the sample was comprised of a similar number of males 51,2 % (n (number of students)= 104) and females 48,8 % (n= 99), the age of the majority (97,5 %) varies between 19–21 years. Obtained research results were processed using a *Statistical Program for Social Sciences SPSS 17.0*. For interpretation of a reliability level on obtained statistical data a Chi-square (χ^2) test was applied (used to test hypotheses of non-parametric criteria in respect to distribution of variable in population, i.e. whether difference of an empirical and theoretical distribution is significant based on Pearson's formula), while differences of responses for females and males were rated using Mann-Whitney U test (significance of differences between two independent samples based on rank choices of responses).

Research results. Results of the quantitative research established that almost 15 % of disengaged students (7,1 % of females and 7,8 % of males) do not dedicate their time for active lifestyle at all. Results reveal that a majority of students (28,6 % of females and 25,2 % of males) spend only 1-2 hours per week exercising and engaging in sports. When analyzing duration of time dedicated for exercising and sports (5 hours and more), statistically significant differences in respect to a gender were mostly evident, therefore it is possible to conclude that males more often than females engage in sport related activities and exercising, which is 5 – 6 hours. ($\chi^2(2)=7,353$; $p=0,007$). It was determined that a very low percentage of females (7,1 %) and males (9,7 %) experience a benefit of physical activities of an average intensity on health. 30,6% of females and 19,4 % of males most often engage in sport activities once per week. The present indicators using a non-parametric Chi-square (χ^2) criterion revealed that males are more physically active compared to females ($\chi^2(6)=28,544$; $p=0,000$). A slightly more than one third (31,1 % of females and 30,7 % of males) of students claimed that they have a very poor choice of various clubs for informal physical education. 26,2 % of females and 20,5 % of males are not engaged in sports as they feel lazy and a number of students (19,6 % of females and 27,7 % of males) specified that they do not have time to engage in sports. No significant differences among males and females were identified in respect to reasons for inactivity.

Conclusions. Research results reveal that females tend to be more inactive compared to males. It has been revealed that the main reasons for students' physical inactivity are the following: insufficient choice of sport clubs, lack of time and unwillingness to be active.

Ясточкина И. А.

Национальный педагогический университет имени Н. П. Драгоманова,
Киев, Украина

ТРЕВОЖНОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Аннотация. В статье описаны социальные и психологические причины возникновения личностной тревожности в юношеском возрасте. Подчеркнуто, что высокий уровень тревожности препятствует полноценному личностному развитию. Поэтому актуальным остается во-

прос о проведении своевременной диагностики и психокоррекционной работы по снижению высокого уровня тревожности, особенно среди лиц раннего юношеского возраста.

Ключевые слова: тревога, тревожность, личностная тревожность, юношеский возраст, эмоциональное напряжение.

Yastockina I. A.

National Pedagogical University named after N.P. Dragomanov,
Kiev, Ukraine

ANXIETY IN JUNIOR VOZDASTE: CAUSES AND CONSEQUENCES

Annotation. In the article social and psychological reasons of origin of personality anxiety are described in early youth age. The high level of anxiety prevents to valuable personality development. Therefore the actual is remained by a question about realization of timely diagnostics and correction on the decline of high level of anxiety, especially among the persons of early youth age.

Keywords: alarm, anxiety, personality anxiety, youth age, emotional tension.

Гармоничное развитие подрастающего поколения является важным заданием в построении и дальнейшем развитии крепкого государства, поскольку именно юность связана с зарождением активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Однако формирование личности юношей усложняется социальными катаклизмами, противоречиями внутрииндивидуального развития, особенностями межличностного взаимодействия.

Главные проблемы юношеского возраста, как поиск смысла собственного существования, страх одиночества и непонимания, желание личного счастья, профессиональное самоопределение, самоутверждение в среде сверстников и социуме, достаточно часто сопровождаются тревожными настроениями. Юноши не всегда в состоянии выработать соответствующие механизмы преодоления трудностей. Сложные социально-экономические изменения, которые происходят последними десятилетиями в обществе, заостряют и достаточно часто деформируют развитие личности. Неопределенность и непредсказуемость будущего вызывает у большинства юношей состояние эмоциональной напряженности. Значительное количество молодых людей чувствуют себя одинокими, ощущают душевный дискомфорт в результате отсутствия доверительных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, неопределенности социальной позиции в коллективе, несформированности ценностных ориентаций, планов на будущее [2], [3].

По данным Д. Кузнецова, Д. Фельдштейна, Г. Шихи значительное повышение количества тревожных молодых людей наблюдается именно в периоды нестабильности экономико-политических отношений в обществе. Происходит интенсивная примитивизация сознания молодежи, отмечается рост цинизма, грубости, жестокости, агрессивности. А за этими внешними проявлениями скрываются внутренние, глубинные переживания юношей – опасения, тревоги, страхи [4], [7].

Тревожность рассматривается Г. Прихожан как относительно стойкое образование, которое включившись в структуру личности, имеет тенденцию к самоподкреплению и самоподдержке, приобретает собственную побудительную силу и осуществляет влияние как на развитие других личностных образований, так и на саму себя [5].

Как правило, причины формирования высокого уровня тревожности кроются не только в генетических факторах развития психики личности, но и, по большей части, в социальных [1]. Тревожность возникает как следствие фрустрации потребности в стойком позитивном отношении к себе, чаще связанного с нарушениями отношений с другими значимыми людьми.

Э. Фромм отмечал, что психологическая изоляция, выходя за определенные пределы, всегда приводит к возникновению тревоги. А чувство изоляции и сопровождающую его тревогу трудно переживать долго, поэтому человеку придется или изменять отношение к миру, или отказываться от свободы, «убегать» от нее, во избежание изоляции или тревоги [6].

По мнению, К. Юнга, люди страдают и болеют в тех случаях, когда отдельные компоненты их личности оказываются неуравновешенными, не интегрированными. Непрерывный конфликт разных элементов личности – вот настоящая первопричина любого расстройства, в том числе тревожности [8].

Тревога является серьезным препятствием в личностном развитии юношества, часто выступает в качестве предпосылки невротизации, связанная с ведущими мотивами и потребностями. Можно говорить, что, кроме негативного влияния на здоровье, поведение и производительность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности (особенностях общения и взаимодействия с окружением). Интенсивность тревоги, как правило, больше отражает субъективные противоречия человека, чем реальную значимость угрозы [4].

Для тревожной личности характерным является постоянное переживание чувства напряженности, унижения, тяжелые предчувствия, представления о своей социальной несостоятельности, повышенная озабоченность критикой в свой адрес, нежелание вступать в социальные контакты без гарантии понравиться, уклонение от социальной или учебной деятельности, связанной с интенсивными эмоциональными социальными контактами, решением проблемных заданий.

Исследования ученых доказывают, что повышенная личностная тревожность приводит к неуверенности в своих коммуникативных возможностях, связана с негативным социальным статусом, формирует конфликтные взаимоотношения. Состояние тревожности характеризуется сильным психоэмоциональным напряжением и пролонгированностью. Поэтому высокий уровень тревожности является фактором риска и нуждается в системной коррекционной работе.

Литература

1. *Березин, Ф. Б.* Психическая адаптация и тревога / В. Ф. Березин // Психические состояния / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 219–229.
2. *Герриг, Р.* Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. – 16-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 955 с.
3. *Дьюи, Дж.* Общество и его проблемы / Дж. Дьюи; пер. с англ. И. И. Мюрберг, А. Б. Толстова, Е. Н. Косиловой. – Москва: Идея-Пресс, 2002. – 159 с.
4. *Кузнецов, Д.* Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников / Д. Кузнецов // Школьный психолог. 2005. № 2. – С. 47–49.
5. *Прихожан, А. М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 192 с.
6. *Фромм, Э.* Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. Д. Н. Дудницкий. – Минск: Попурри, 1998. – 672 с.
7. *Шихи, Г.* Возрастные кризисы / Г. Шихи. – Санкт-Петербург: Ювента, 1999. – 436 с.
8. *Юнг, К. Г.* Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – Москва: Канон, 1995. – 333 с.