Міністерство освіти та науки України

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут людини

Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

Курсова робота з психології

на тему:

“Соціально - психологічні особливості тривожності в юнацькому віці”

Студента 3 курсу

Групи ППб-2-12-4.0д

Блиндар Анни Анатоліївни

Науковий керівник:

Старший викладач кафедри загальної,

вікової та педагогічної психології

Терещенко Марія Вікторівна

Київ - 2015

Зміст

ВСТУП

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ

.1 Основні підходи до дослідження тривожності в психології

.2 Психологічна характеристика юнацького віку

.3 Особливості прояви тривожності у юнаків-студентів

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

.1 Методика дослідження

.2 Аналіз результатів дослідження

2.3 Психологічні рекомендації

Висновки до другого розділу

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Вступ

Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психології. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивної діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіштовхнутися з різними соматичними захворюваннями. Вивченням тривожності займалися багато відомих психологів. Такі як З. Фрейд, К.Хорні, А.Фрейд, Дж. Тейлор, А. Прихожан, РоллоМей.

Саме тривожність, як відзначають багато дослідників і практичні психологи, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів, в тому числі багатьох порушень розвитку людини. Роль тривожності надзвичайно висока і в порушеннях поведінки, таких, наприклад, як адиктивна поведінка.

Тривожність виражається в постійному відчутті загрози власному «я» за будь-яких ситуаціях. Тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Тема: Соціально - психологічні особливості тривожності у юнацькому віці.

Об'єкт: тривожність як психологічна категорія.

Предмет: соціально - психологічні особливості тривожності.

Актуальність дослідження:

На даний час обрана тема дослідження не є новою в вивченні психологів, але в кожному поколінні виникають різні причини виникнення тривоги, в тому числі, на даний момент ця тема є актуальною, через виникнення кризової і нестабільної ситуації в країні.

Завдання:

1. Проаналізувати теорії тривожності;

2.Емпірично дослідити особливості виникнення тривожності у юнаків.

. Обробка отриманих результатів та їх аналіз.

Методи дослідження: дослідження рівня тривожності проводились за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера - Ханіна.

Перспективи: аналіз цього дослідження дасть поштовх в майбутньому більш глибоко пропрацювати проблему тривожності в юнацькому віці.

База дослідження: Інститут людини ім. Бориса Грінченка за адресою місто Київ, проспект П. Тичини, 17, у дослідженні брали участь 20 студентів 3 курсу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ

Даний розділ присвячений теоретичному аналізу особливості тривожності: опис її специфіки і проявів. Почати розгляд даної проблеми слід з виникнення перших теорій, які описують першопричини її виникнення.

1.1 Основні підходи до дослідження тривожності в психології

Тривога - особистісна риса, яка відображає зменшення порогу чутливості до різних стресових агентам. Тривожність виражається в постійному відчутті загрози власному «я» за будь-яких ситуаціях; тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних відмінностей [4, с.473].

Традиційно відлік досліджень тривожності починається з робіт З. Фрейда. У ранніх роботах З. Фрейда виявляється два варіанти пояснення тривожності:

) як результат розрядки пригніченого сексуального потягу;

) як сигналу про наявність небезпечної ситуації, що вимагає від індивіда адекватного пристосування.

Тим самим, за З. Фрейдом, неприємний стан тривоги є корисним адаптивним механізмом, що спонукає індивіда до захисного поведінки з подолання небезпеки. При цьому важливо відзначити вказівки З. Фрейда на два джерела загрози - зовнішній світ і внутрішні імпульси. При першому джерелі виникає об'єктивна реакція тривоги, яку він вважав синонімом страху. У цьому випадку мова йде про досить адекватне сприйняття зовнішньої загрози і емоційна реакція пропорційна величині зовнішньої загрози.

Це виражається у вигляді простої схеми з трьох основних взаємопов'язаних компонентів.

Об'єктивна небезпека + сприйнята загроза = Тривога

Згодом Анна Фрейд трактує тривожність як безпредметною стан очікування невизначеної загрози, а К. Хорні говорить про очевидну ірраціональності тривоги і відчутті безпорадності тривожності. «Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж його тривоги по суті йому не відомі».

Альберт Елліс з колегами розрізняють у дітей два види страхів: страхи зовнішніх об'єктів і страх власної неадекватності. Другий вид страхів вони і позначають як тривожність. У наступних роботах А. Елліс розрізняє тривожність як стан, заснований негативною самооцінкою і що призводить до неадекватної поведінки. При цьому розрізняються два види тривожності: тривожність дискомфорту і «Я - тривожність», причому остання пов'язана з передбаченням недостатнього поваги і самоповаги.

В останні роки вважають за краще описувати тривожність коли триває страх, або коли ситуація небезпеки не знімається, також як сукупність трьох компонентів [27, с.71-75]:

) суб'єктивне переживання «невимовного і неприємного передчуття»;

) сприйняття тілесних реакцій (потіння, почастішання дихання);

) поведінка, що з відстороненням або униканням.

Соціальна школа навчання надає тривожності центральну роль у соціалізації індивіда. У результаті досліджень було встановлено, що тривожність, відносно легко виникаючи, надалі стає дуже стійким утворенням, з великими труднощами піддається перенавчанню. Причому вона може сприяти виробленню, як позитивних якостей, так і негативних, таких, наприклад, як агресія або надмірна залежність.

На думку О.Х. Маурера, тривожність поряд з іншими емоціями (надією, розчаруванням і полегшенням) робить вирішальний вплив на вибір, отже, на подальше закріплення способів поведінки. При цьому основні емоції підкріплення - тривожність і надія.

Виходячи з уявлень про центральну роль емоційного обумовлення в навчання й про те, що емоції викликають тенденції до певної поведінки, діючи як мотив, О.Х. Маурер вважав, що основна функція тривожності - сигналізує, вона веде до того, що підкріплюються такі реакції, такі форми поведінки, які сприяють запобіганню переживання більш інтенсивного страху або зменшують вже присутній страх.

Б.Ф. Скіннер вважає тривогу як негативне побічне явище, пов'язане з використанням покарання. Через свою загрозливу природу, тактика покарання небажаної поведінки може викликати - «емоційні ефекти». Якщо людина придбала неправильні навички і помилкові патерни поведінки, які зберігаються за допомогою якогось підкріплення і не знають, як бути дружелюбними, як вести розмову, як висловити відповідним чином гнів, як відхилити нерозумні прохання. Дані соціальні невідповідності можуть призвести до тривоги[25].

У вітчизняній психології дослідження з даної проблеми досить рідкісні і носять розрізнений і фрагментарний характер. Останнім часом інтерес російських психологів до вивчення тривожності істотно посилився у зв'язку з різкими змінами в житті суспільства, породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривогу і тривожність.

Російський дослідник М. Литвак вважає, тривога - це емоція, що виникає при загальній оцінці ситуації як несприятливу. Якщо джерело тривоги ліквідовувати не можна, тривога переходить у страх. У той же час найбільший фахівець у галузі психології емоції К. Ізард вважає, що тривога являє собою комбінацію декількох емоцій, однією з яких є страх, а іншими її компонентами, на думку цього вченого, є почуття печалі, провини і сорому. Більшість авторів схильні розглядати тривогу як реакцію на невизначений, часто невідомий сигнал, тривога частіше виникає задовго до настання небезпеки. Витоки тривоги часто не усвідомлюються або не піддаються логічному поясненню і проектувати на майбутнє[4].

На думку А. Прихожан, на психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, занепокоєння, нервозність і переживання у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує невдачі, неможливість прийняти рішення.

Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що містяться в ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога).

Існує припущення, що тривога визначаться лівої, розумової частиною нашого мозку і, нарешті, тривога носить соціально обумовлений характер.

Досить виражена тривога включає два компоненти: усвідомлення фізіологічних відчуттів (серцебиття, нудота, пітливість тощо) і психологічне усвідомлення факту тривоги. Тривожність іноді посилюється почуттям сорому («Інші побачать, що я боюся») Важливим аспектом «тривожного» мислення є його селективність: суб'єкт схильний вибирати визначені теми з навколишнього життя і ігнорувати інші, щоб довести, що він має рацію, розглядаючи ситуацію як страхітливу, або навпаки, що його тривога даремна і невиправдана. Тривога може спричиняти сплутаність і розлади сприйняття не тільки часу і простору, але і людей, і значень подій[18, с.5-11].

У подальшому було встановлено, що тривожність як така не є лише негативною рисою особистості, провокує більш часте в порівнянні з нормою проживання емоції страху, а в певних ситуаціях навіть може бути корисною для індивідуума і виконання його соціальних функцій. Виявилося, що «тривожні» люди краще справляються з виконанням не дуже складних логічних завдань, а ось важкі завдання краще вирішують «не тривожні».

Як показали дослідження Б. Вейнера і К. Шнайдера, успішність діяльності у «тривожних» і «не тривожних» індивідуалів змінюється в залежності від різних умов. У тривожних особистостей ефективність діяльності збільшувалася в більшою мірою, після повідомлень про успіх їхньої роботи, в той час як «не тривожних» піддослідних набагато більше стимулювало повідомлення про невдачу в пробних експериментах, особливо коли справа стосувалася важких завдань. З цих експериментів автори роблять висновок, що осіб, які побоюються можливої невдачі, бажано стимулювати повідомленнями про успіхи на проміжних етапах роботи, в той час як осіб, спочатку націлених на успіх, сильніше мотивує інформація про невдачі в ході виконання завдання.

Люди значно різняться між собою за рівнем своєї тривожності. Для вимірювання подібних індивідуальних відмінностей у 1953 американський вчений Дж. Тейлор розробила тест, що складається з ряду тверджень типу «Мені часто сняться кошмари» або «Мене легко збентежити». Згодом дослідникам стало ясно, що існує два види тривожності: один - як більш-менш стійка риса особистості, і другий - як реакція індивідуума на загрозливу ситуацію. Хоча ці два типи тривожності є цілком самостійні категорії, між ними є певний зв'язок. Як вказує Х. Хекхаузен під впливом турбот і загрозливих людині обставин (біль, стрес, загроза соціальному статусу тощо) відмінності між високотривожними і слабкотривожними людьми виявляються різкіше. Особливо сильний вплив на поведінку схильних до підвищеної тривожності людей робить боязнь невдач, тому такі індивідууми особливо чутливі до повідомлень про неуспіху їх діяльності, що погіршують показники їх робіт. Навпаки, зворотній зв'язок з інформацією про успіх (навіть вигаданому) стимулює таких людей, підвищуючи їх діяльність.

Для кращого відмінності особистісної та ситуативної тривожності Спілбергер позначив першу як «Т - властивість», а другу - як «Т - стан». Особистісна тривожність є більш постійною категорією і визначається типом вищої нервової системи, темпераментом, характером, вихованням і набутими стратегіями реагування на зовнішні чинники. Ситуативна тривожність більше залежить від поточних проблем і переживань - так, перед відповідальним подією у більшості людей вона значно вище, ніж під час звичайного життя. Як правило, показники особистої та ситуативної тривожності пов'язані між собою: у людей з високими показниками особистої тривожності ситуативна тривожність у схожих ситуаціях проявляється більшою мірою. Особливо виражена така взаємозв'язок у ситуаціях, що загрожують самооцінці особистості. З іншого боку, в ситуаціях, які викликають біль або містять іншу фізичну загрозу, індивідууми, які мають високі показниками особистісної тривожності, не виявляють якусь особливо виражену ситуативну тривожність. Дослідники показали, що чим наполегливіше підкреслюється зв'язок виконуваного завдання з перевіркою здатності індивідуума, тим гірше справляється з ним «високо-тривожні» випробовувані і тим краще його виконують «слабко-тривожні». Таким чином, підвищена тривожність, обумовлена страхом можливої невдачі, є пристосувальним механізмом, що підвищують відповідальність індивідуума перед обличчям суспільних вимог і установок. Це зайвий раз підкреслює соціальну природу явища «тривожності». При цьому негативні емоції, які супроводжують тривожність, є тією «ціною», яку змушена платити людина за підвищену здатність чуйно відгукуватися і, в кінцевому рахунку, краще пристосовується до соціальних вимог і норм [4].

Р. Мей вважає тривогу похмурим передчуттям, викликане загрозою, яку-небудь цінність, яку індивід вважає необхідною для свого існування як особистості. Загроза може бути спрямована на фізичну чи психічну, або на яку-небудь іншу цінність, яку індивід пов'язує зі своїм існуванням (патріотизм, любов іншої людини, «досягнення успіху» тощо). Приводи для тривоги у різних людей можуть бути настільки ж різними, як і цінності, від яких ці приводи залежать.

Р. Мей розрізняє два види тривожності: нормальну і невротичну. Нормальна тривога відрізняється тим, що:

) не є непропорційною об'єктивної загрозу їх виникнення;

) не пов'язана з придушенням або іншими механізмами конфлікту;

) нею не керують невротичні захисні механізми, і тому їй можна конструктивно протистояти на рівні свідомості; крім того, вона припиняє діяти, якщо об'єктивна ситуація змінюється [15].

Таким чином, ми бачимо, що проблемою тривожності займалися багато психологів. Це такі як З. Фрейд, К. Хорні, Р. Мей, А. Прихожан та ін Узагальнюючи погляди вчених можна припустити, що тривога - це невизначене передчуття, вона неконкретна, «невловима», «безпредметна», може бути наслідком не правильних навичок спілкування. Особливі властивості тривоги - почуття невпевненості і безпорадності перед лицем небезпеки. У найзагальнішому вигляді тривожність розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки.

З вище сказаного можемо показати розвиток думки видатних психологів в вигляді таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Погляди різних авторів на визначення поняття тривожності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Автор | Пояснення тривожності: |
| 1. | З. Фрейд | Тривожність як результат розрядки пригніченого сексуального потягу; - як сигнал про наявність небезпечної ситуації, що вимагає від індивіда адекватного пристосування. |
| 2. | Анна Фрейд | Трактує тривожність як безпредметною стан очікування невизначеної загрози. |
| 3. | КаренХорні | Тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. |
| 4. | А. Елліс | Розрізняє тривожність як стан, заснований негативною самооцінкою і що призводить до неадекватної поведінки. При цьому розрізняються два види тривожності: тривожність дискомфорту і «Я - тривожність». |
| 5. | О.Х. Маурера, | Тривожність поряд з іншими емоціями (надією, розчаруванням і полегшенням) робить вирішальний вплив на вибір, отже, на подальше закріплення способів поведінки. |
| 6. | Б.Ф. Скіннер | Вважає тривогу як негативне побічне явище, пов'язане з використанням покарання. |
| 7. | М. Литвак | Вважає, тривога - це емоція, що виникає при загальній оцінці ситуації як несприятливу. |
| 8. | КерроллІзард | Вважає, що тривога являє собою комбінацію декількох емоцій, однією з яких є страх, а іншими її компонентами є почуття печалі, провини і сорому. |
| 9. | А. Прихожан | На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, занепокоєння і переживання у вигляді почуттів невизначеності, безсилля, незахищеності, що загрожує невдачі, неможливість прийняти рішення. |
| 10. | РоллоМей | Вважає тривогу похмурим передчуттям, викликане загрозою, яку-небудь цінність, яку індивід вважає необхідною для свого існування як особистості. |

1.2 Психологічна характеристика юнацького віку

Юнацький вік - це, перш за все, молоді люди у віці від 18 до 25 років. На сьогоднішній день відсутній єдиний підхід до вікової періодизації, виділенню фаз розвитку дорослої людини. За міжнародною класифікацією, завершення юності і початок дорослості починається для жінки з 20 років, а для чоловіка - 21 року.

Юнацький вік є періодом життя людини, що позначає перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості, що включає, з одного боку завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, а з іншого - досягнення соціальної зрілості[13, с.116-118].

У вигляді головних новоутворень цього віку В.І. Слободчиков виділяє: саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме побудова власного життя, поступове вростання в різні сфери життя.

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають все подальше життя студента: вибір професії і свого місця в житті, життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї. Вступ до вузу укріплює віру студента у власні сили і здібності, породжує надію на цікаве життя. У зв'язку з цим на другому і третьому курсах часто виникають питання про правильність вибору вузу, спеціальності, професії. До кінця третього курсу остаточно вирішується питання про професійне самовизначення[13, с.155].

Психологічний розвиток особистості юнака - це діалектичний процес виникнення і вирішення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, самоповага, активної роботи над собою[24,с.649-650].

Характерною особливістю юнацького віку є потреба в досягненнях. Якщо вона не знаходить свого задоволення в основних сферах діяльності студента, то зміщується на інші сфери (спорт, бізнес, тощо). Людина повинна знайти для себе область успішного самоствердження. В іншому випадку можливі: невротизація, відхід у хворобу[5,с.529].

Підводячи підсумок вище сказаного можна зробити висновок, що юнацькі роки - це дуже складний етап в житті людини. На цьому етапі остаточно формується не тільки фізичне, але і психічний розвиток людини, формується особистість студента і все його подальше життя. Найголовніше для студента щоб він міг відчувати себе значущим, спілкуватися з людьми і ці відносини були продуктивні, якісні.

Високий рівень тривожності може перешкодити успішно пройти цей етап в житті людини. Адже замкнутий, нетовариський, що постійно чекає невдачу у всьому людина не може відчувати себе досить комфортно і організовувати продуктивні і якісні стосунки.

1.3 Особливості прояву тривожності у юнаків - студентів

Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людини свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [22,с.234].

Високо-тривожні юнаки схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності [22].

Поведінка тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

 Гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачі;

 Гірше працюють у стресових ситуаціях або умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі;

 Боязнь не удачі домінує над прагненням до досягнення успіху.

Зазвичай тривожні юнаки це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим приводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, поводяться приблизно, намагаються точно виконувати вимогу - не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, соромливими.

Тривожність багато в чому обумовлює поведінку студента. Існує певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення студента до певного типу ситуації і дає непряму інформацію про характер взаємин з однолітками і дорослими [22,с.29].

Коли ж цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про прояв підвищеної тривожності. Підвищений рівень може свідчити про недостатню емоційної пристосованості до тих іншим соціальним ситуацій. У студентів з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілому. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності.

Тривожні студенти, як правило, не користуються загальним визнанням у групі, але й не виявляються в ізоляції, вони частіше входять до числа найменш популярних, тому що дуже часто невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або, ж навпаки, занадто відкриті в спілкуванні, настирливі, або озлоблені. Також причиною непопулярності є їх безініціативність з - за своєї невпевненості в собі, отже, ці студенти не завжди можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах.

Результатом безініціативності тривожних студентів є те, що в однолітків з'являється прагнення домінувати над ним, що веде до зниження емоційного фону, до тенденції уникати спілкування, виникають внутрішні конфлікти, пов'язані зі сферою спілкування, посилюється невпевненість у собі [11].

Невпевнений, тривожний людина завжди недовірливий, а помисливість породжує недовіру до інших. Він побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи. сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так само реакція психологічного захисту. Це виражається у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких йде «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням[22,с.112].

Отже ми бачимо, що тривожним особам властива занижена самооцінка і самоповага, вони не вірять в себе і свої сили і відчувають себе самотніми у цьому світі, закриваються у собі.

тривожність юнак студент невротичний

Висновки до першого розділу

. Проаналізувавши питання, ми бачимо, що проблемою тривожності займалися багато психологів. Це такі як З. Фрейд, К. Хорні, Р. Мей, А. Прихожан та ін. Узагальнюючи погляди вчених можна припустити, що тривога - це невизначене передчуття, вона неконкретна, «невловима», «безпредметна», може бути наслідком не правильних навичок спілкування. Особливі властивості тривоги - почуття невпевненості і безпорадності перед лицем небезпеки. У найзагальнішому вигляді тривожність розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки.

. Підводячи підсумок вище сказаного можна зробити висновок, що юнацькі роки - це дуже складний етап в житті людини. На цьому етапі остаточно формується не тільки фізичне, але і психічний розвиток людини, формується особистість студента і все його подальше життя. Найголовніше для студента щоб він міг відчувати себе значущим, спілкуватися з людьми і ці відносини були продуктивні, якісні.

. Отже ми бачимо, що тривожним особам властива занижена самооцінка і самоповага, вони не вірять в себе і свої сили і відчувають себе самотніми у цьому світі, закриваються у собі. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методи дослідження

У нашому дослідженні було використано такі методи :

Емпіричні - методика « Шкала тривожності» Спілбергера, математичний розрахунок за U-критерієм Мана-Уітні.

Діагностику типу рівня тривожності провели за допомогою методики «Шкала тривожності» Спілбергера.

Призначення методики полягає в тому, що шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблено Ч. Д. Спилбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Теоретичні основи полягають в вимірюванні тривожності як властивості особистості,що особливо важливо, оскільки це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, відбиває схильність суб'єкта до тривозі і передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності й динамічності в часі.

Особистості, які відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну тривожність, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером. Російською мовою його шкала була адаптована Ю. Л. Ханіним.

2.2 Аналіз результатів дослідження

За умовами цієї методики досліджуваним пропонувалося заповнити опитувальник, що містить 40 питань, на які потрібно дати коротку відповідь: ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди.

Для більш чіткого уявлення характеру рівня тривожності у юнаків, ми спів ставили результати тесту двох вибірок, різних вікових категорій.

Серед досліджуваних 20 осіб - віком від 19-21 року, які на даний момент є студентами 3 курсу а також 20 осіб - досліджувані віком від 40 - 50 років.

При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з шкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

 до 30 балів - низька,

 31 - 44 бали - помірна;

 45 і більше - висока.

Особистості, які відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає при попаданні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, неспокоєм і вегетативним порушенням. Природно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній шкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, але і визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Особистісна тривожність являє собою конституціональну межу, яка зумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високої особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Результати дослідження

Таблиця 2.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка тривожності (юнацький вік) | | | Оцінка тривожності ( дорослий вік) | | |
| № | Ситуативна тривожність | Особистісна тривожність | № | Ситуативна тривожність | Особистісна тривожність |
| 1 | 15 | 32 | 1 | 56 | 68 |
| 2 | 22 | 34 | 2 | 42 | 60 |
| 3 | 25 | 36 | 3 | 38 | 40 |
| 4 | 18 | 35 | 4 | 28 | 36 |
| 5 | 33 | 40 | 5 | 48 | 52 |
| 6 | 24 | 33 | 6 | 30 | 48 |
| 7 | 16 | 31 | 7 | 46 | 60 |
| 8 | 23 | 38 | 8 | 44 | 64 |
| 9 | 35 | 39 | 9 | 38 | 56 |
| 10 | 33 | 56 | 10 | 48 | 68 |
| 11 | 18 | 31 | 11 | 28 | 44 |
| 12 | 22 | 34 | 12 | 41 | 54 |
| 13 | 24 | 31 | 13 | 38 | 68 |
| 14 | 20 | 34 | 14 | 66 | 78 |
| 15 | 28 | 40 | 15 | 34 | 58 |
| 16 | 38 | 48 | 16 | 30 | 44 |
| 17 | 22 | 36 | 17 | 48 | 62 |
| 18 | 37 | 46 | 18 | 52 | 72 |
| 19 | 18 | 31 | 19 | 28 | 44 |
| 20 | 42 | 48 | 20 | 34 | 52 |
| ∑ | 25,65 | 37,65 |  | 40,85 | 56,4 |

Проаналізувавши дані таблиці 2.1, ми бачимо що середнє значення шкали ситуативної тривожності у юнаків значно менше ніж у дорослих (25,65< 40,85), а отже це показує що люди в дорослому віці більш схильні до тривожної поведінки в стресовій ситуації, а ніж особи юнацького віку. Це охарактеризовано тим, що дорослі частіше переживають відчуття напруги і страху в загрозливих ситуаціях, адже часто на них лежить велика відповідальність за виконання роботи, або переживання відбуваються через втрату ситуації над контролем.

За шкалою особистісної тривожності ми бачимо схожі результати, тобто, рівень юнацького віку відрізняється за рівень дорослого в меншу сторону (35,65<56,4). Це пояснюється тим, що для дорослих характерно переживання внутрішньо особистісної тривоги, адже ця категорія людей вже реалізувала себе в сімейній діяльності, а отже, на них лежить велика відповідальність як по відношенню до матеріального забезпечення сім’ї, так і у вихованні дітей, що веде до частих особистісних переживань і напруження, можливих стресів.

Провівши математичний розрахунок за U-критерієм Мана-Уітні, ми дізналися що результат між вибірками за шкалою ситуативної тривожності -Uемп = 45.5,критичні значення:p≤0.01 = 114, p≤0.05 = 138, а отже отримане емпіричне значення Uемп(45.5) знаходиться в зоні значущості. А це означає що відмінності в показниках є статистично значущі.

Результати за шкалою особистісна тривожність: Uемп = 31.5, критичне значення p≤0.01 = 114, p≤0.05= 138, отримане імперичне значення Uемп(31.5) знаходиться в зоні значущості, а отже відмінності в показниках є статистично значущі.

2.3 Психологічні рекомендації

Особам з високою оцінкою тривожності варто формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності й конкретне планування по задач.

Для слабко тривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвітлення почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Для зниження рівня тривожності існують різні комплекси прийомів та вправ. Окремі питання прояву та корекції тривожності розглядалися С. В. Васьківською , Р. В. Овчаровою, А. М. Прихожан , С. О. Ставицькою та ін. Так, М. І. Буянов вказує на застосування трудотерапії, бібліотерапії і музикотерапії у подоланні тривожності особистості. До терапії музикою зверталися і В. С Лобзін, М. М. Решетніков, А. А. Коротаєв та ін.

Важливим напрямом психологічної допомоги є навчання людини певним прийомам і вироблення навичок поведінки в стресових ситуаціях, підвищення впевненості в собі і самоприйняття.

Опираючись на роботи Р.В. Овчаровой, А. М. Прихожан, Є. І. Рогова нами була підготовлена система психокорекційних вправ, спрямованих на зниження рівня особистісної тривожності та розвиток упевненості особистості:

. “Переінтерпретація” симптомів тривоги. Стан тривоги переживає більшість людей, і це дозволяє краще виконувати певний вид діяльності. Тренування допомагає особам своє хвилювання сприймати саме так і використовувати його для мобілізації власних знань, сил, можливостей.

. “Налаштування на певний емоційний стан”. Людині пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан - з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу - ще з іншими. Коли особа починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи, потім другі й поступово перейти до третіх, повторюючи останні декілька разів.

. “Приємні спогади”. Особі пропонуємо уявити ситуацію, в якій вона відчувала повний спокій, розслабленість, і як найяскравіше пригадати всі відчуття, пов'язані з цією ситуацією.

. “Контроль голосу і жестів”. Розповідаємо, як за голосом і жестами можна визначити емоційний стан людини, а також, про те, що впевнений голос і спокійні жести можуть мати зворотній вплив - заспокоювати, надавати впевненості. Для оволодіння цим контролем необхідне тренування перед дзеркалом і “глядачами”.

. “Посмішка”. Навчання цілеспрямованому управлінню м'язами обличчя. Учню даємо ряд стандартних вправ для розслаблення м'язів обличчя і пояснюємо значення посмішки для зняття нервово-м'язової напруги.

. “Дихання”. Розповідаємо про значення ритмічного дихання для зняття напруги.

. “Мислене тренування”. Ситуація, яка викликає тривогу завчасно уявляється у всіх деталях, складних моментах, які викликали її переживання; детально продумується і програється власна поведінка.

Висновки до другого розділу

. Шкала тривоги Спілбергера є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблено Ч. Д. Спилбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, відбиває схильність суб'єкта до тривозі і передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності й динамічності в часі.

. Проаналізувавши дані таблиці 2.1, ми бачимо що середнє значення шкали ситуативної та особистісної тривожності у юнаків значно менше ніж у дорослих.

. Провівши математичний розрахунок за U-критерієм Мана-Уітні, ми дізналися що відмінності в показниках вибірок є статистично значущі.

. Для зниження рівня тривожності існують різні комплекси прийомів та вправ. Важливим напрямом психологічної допомоги є навчання людини певним прийомам і вироблення навичок поведінки в стресових ситуаціях, підвищення впевненості в собі і самоприйняття.

ВИСНОВОК

Загалом ми прослідкували, що проблемою тривожності займалися багато психологів. Це такі як З. Фрейд, К. Хорні, Р. Мей, А. Прихожан та ін. Узагальнюючи погляди вчених можна припустити, що тривога - це невизначене передчуття, вона неконкретна, «невловима», «безпредметна», може бути наслідком не правильних навичок спілкування. Особливі властивості тривоги - почуття невпевненості і безпорадності перед лицем небезпеки. У найзагальнішому вигляді тривожність розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки.

Дослідили в роботі, що юнацькі роки - це дуже складний етап в житті людини. На цьому етапі остаточно формується не тільки фізичне, але і психічний розвиток людини, формується особистість студента і все його подальше життя. Найголовніше для студента щоб він міг відчувати себе значущим, спілкуватися з людьми і ці відносини були продуктивні, якісні.

Розкривши питання тривожності виявили, що тривожним особам властива занижена самооцінка і самоповага, вони не вірять в себе і свої сили і відчувають себе самотніми у цьому світі, закриваються у собі. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності.

Також ми проаналізували дані які були отримані з методики « Шкала тривожності» Спілбергера, і побачили, що середнє значення шкали ситуативної та особистісної тривожності у юнаків значно менше ніж у дорослих. І підтвердили це провівши математичний розрахунок за U-критерієм Мана-Уітні, завдяки якому дізналися, що відмінності в показниках вибірок є статистично значущі.

Знайшли в роботах відомих психологів, що для зниження рівня тривожності існують різні комплекси прийомів та вправ.

Отже ця робота була кропіткою і добре пропрацьовано, тому результати і дані отримані з неї, можливо в майбутньому допоможуть в подальшому розвитку психології.

Список використаної літератури

1. Бахур В.Т. Емоції: плюси і мінуси. - М.: Знання, 1975. - 95 с.

. Бачинін В.А. Психологія. Енциклопедичний словник. - СПб.: Вид-во Михайлова В.А., 2005 - 272 с.

. Велика психологічна енциклопедія. - М.: ЕКСМО, 2007. -544 С.

. Бреслав Г.М. Психологія емоцій: навч. Посібник для вузів. - М.: Академія: Сенс, 2004 - 541 с.

. Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. - 3-е изд., Перераб. і доп. - М.: Видавництво «Вісь - 89», 2005. - 256 с.

. Вікова психологія: Дитинство, отроцтво, юність: Хрестоматія: Учеб. Посібник для студ. пед. Вузів / сост. і. наук.ред. Мухіна В.С., Хвостаков А.А. - М.: Изд. - У центр «Академія» - 2000. - 624 с.

. Волков Б.С. Психологія юності і молодості: Учеб. Посібник для вузів - М.: Трікста; Акад. Проект - 2006. - 255 с.

. Дьяченко М.І. та ін. Психологія вищої школи / М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибовіч, С.Л. Кандибовіч. - Мн.: Харвест, 2006. - 416 с.

. Душков Б.А. Психологія людинознавства / Б.А. Душков. - М.: Персе, 2003 - 477 с.

. Дьяченко М.І., Кондибовіч Л.А., Психологічний словник - довідник. - Мн.: Харвест.: АСТ, 2001. - 576 с.

. Євтихій О.В. Практика психологічного тренінгу. - СПб.: Видавництво «Мова», 2007. - 256 с.

. Єрмолаєв О.Ю. Математична статистика для психологів: Підручник / - 2-е вид., Испр. - М.: Московський психолого-соціальний інститут: Флінта, 2003. - 336 с.

. Ізард Керрол Психологія емоцій. - СПб.: Пітер, 2002. - 460 с.

. Ізард Емоції людини. (Пер. з анг.) / Під. ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Єгорової; Вступ. стаття А.Є. Ольшанникова. - М.: Изд. - Во МДУ, 1980.

. Кон І.С. Психологія ранньої юності. - М.: Просвещение, 1989. - 255 с.

. Короткий психологічний словник. / Укл. Л.А. Карпенко, М.Г. Ярошевського, - М.: 195 с.

. Ленглі А. Введення в експериментально-аналітичну теорію емоцій//Питання психології. - Червень - серпень. - 2004 - № 4. З 13-21

. Мей Р. Проблема тривоги / Пер. з англ. А.Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЕКСМО-Прес, 2001. - 432 с.

. Немов Р.С. Практична психологія: Пізнання себе: Вплив на людей: Посібник для учнів. - М.: Гуманит. Вид.центр ВЛАДОС, 1999. - 320 с.

. Петровський А.В. Психологія - Росії 20-го століття. - М.: изд-во - 2000. - 425 с.

. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. - М.: МПСІ Воронеж: НВО «МОДЕК», 2000. - 303 с.

. Прихожан А.М., Дубровіна І.В. Психологія. - М.: АКАДЕМІЯ, 1999 - 461с.

. Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. Сост. Л.В. Куликов. - СПб та ін; ПИТЕР, 2000. - 476 с.

. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ. - Кишинів: ШТІІЦА, 1990 -114 с.

. Реан А.А. Психологія вивчення особистості / Навчальний посібник. Вид. Михайлова В.А. З - П., 1999. - 324

. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога в освіті; Навчальний посібник - М.: ВЛАДОС, 1996 - 529 с.

. Слободчиков В.І., Ісаєв Є.І. Основи психологічної антропології, психологія розвитку людини.: Учеб. посібник для вузів - М.: Шкільна преса, 2000-416 с.

. Столяренко Л.Д. Основи психології. - 4-е вид. - Ростов на Дону.-2001-672с.

. Хрестоматія / Психологія особистості / Під. ред. Ю.Б. Гіппенрейтер, А.А. Пузиря. - М.: «Преса» .1982-567 с.

Додатки

Додаток А

Стимульний матеріал методики « Шкала тривожності» Спілбергера

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 |
| 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 беззащитным | 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 |

Додаток Б

Математичний розрахунок за U-критерієм Мана-Уітні.

Зрівняння за шкалою ситуативної тривожності юнацький і дорослий вік

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборка 1 | Ранг 1 | Выборка 2 | Ранг 2 |
| 1 | 15 | 1 | 56 | 39 |
| 2 | 22 | 8 | 42 | 31.5 |
| 3 | 25 | 13 | 38 | 27.5 |
| 4 | 18 | 4 | 28 | 15.5 |
| 5 | 33 | 20.5 | 48 | 36 |
| 6 | 24 | 11.5 | 30 | 18.5 |
| 7 | 16 | 2 | 46 | 34 |
| 8 | 23 | 10 | 44 | 33 |
| 9 | 35 | 24 | 38 | 27.5 |
| 10 | 33 | 20.5 | 48 | 36 |
| 11 | 18 | 4 | 28 | 15.5 |
| 12 | 22 | 8 | 41 | 30 |
| 13 | 24 | 11.5 | 38 | 27.5 |
| 14 | 20 | 6 | 66 | 40 |
| 15 | 28 | 15.5 | 34 | 22.5 |
| 16 | 38 | 27.5 | 30 | 18.5 |
| 17 | 22 | 8 | 48 | 36 |
| 18 | 37 | 25 | 52 | 38 |
| 19 | 18 | 4 | 28 | 15.5 |
| 20 | 42 | 31.5 | 34 | 22.5 |
| Суммы: |  | 255.5 |  | 564.5 |

Результат: UЭмп = 45.5≤0.01 = 114 p≤0.05 = 138

Полученное эмпирическое значение Uэмп(45.5) находится в зоне значимости.

Зрівняння за шкалою особистісної тривожності юнацький і дорослий вік

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборка 1 | Ранг 1 | Выборка 2 | Ранг 2 |
| 1 | 32 | 5 | 68 | 37 |
| 2 | 34 | 8 | 60 | 32.5 |
| 3 | 36 | 12 | 40 | 17 |
| 4 | 35 | 10 | 36 | 12 |
| 5 | 40 | 17 | 52 | 26.5 |
| 6 | 33 | 6 | 48 | 24 |
| 7 | 31 | 2.5 | 60 | 32.5 |
| 8 | 38 | 14 | 64 | 35 |
| 9 | 39 | 15 | 56 | 29.5 |
| 10 | 56 | 29.5 | 68 | 37 |
| 11 | 31 | 2.5 | 44 | 20 |
| 12 | 34 | 8 | 54 | 28 |
| 13 | 31 | 2.5 | 68 | 37 |
| 14 | 34 | 8 | 78 | 40 |
| 15 | 40 | 17 | 58 | 31 |
| 16 | 48 | 24 | 44 | 20 |
| 17 | 36 | 12 | 62 | 34 |
| 18 | 46 | 22 | 72 | 39 |
| 19 | 31 | 2.5 | 44 | 20 |
| 20 | 48 | 24 | 52 | 26.5 |
| Суммы: |  | 241.5 |  | 578.5 |

Результат: UЭмп = 31.5

≤0.01 = 114, p≤0.05 = 138

Полученное эмпирическое значение Uэмп(31.5) находится в зоне значимости.