

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Помиткіна Л.В.
« ___ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР

**Тема: ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ З ПЕРЕЖИВАННЯМ
СТРАХУ ТА ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Виконавець: Бондаренко Іван Володимирович

Керівник: канд. психол. наук, доцент Вашека Тетяна Володимирівна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії Гордієнко К.О.

Київ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

« ____ » _____ 2021 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Бондаренка Івана Володимировича

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок життєвої перспективи з переживанням страху та тривоги у студентів-психологів», затверджена наказом ректора № 2525/ствід 21.12.2020 р.

2. Термін виконання роботи: з 1.05.2021 р. по 20.05.2021р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка 56 осіб – студенти-психологи; у дослідженні були використані методики: Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Шкала тривожності Дж. Тейлор, Багатовимірно-функціональна методика діагностики страху, анкета; методи математичної обробки: критерій Т-Стьюдента, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особливостей життєвої перспективи особистості та її зв'язку зі страхами та тривогою; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку життєвої перспективи з переживанням страху та тривоги у студентів-психологів.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 6 таблиць.

6. Календарний план – графік.

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми та формулювання завдань	Грудень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Січень	
3	Оформлення теоретичної частини	Лютий	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Лютий	
5	Проведення емпіричного дослідження	Березень	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8	Попередній захист дипломної роботи	Згідно з графіком	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист дипломної роботи	Згідно з графіком	

7. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Вашека Т.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Бондаренко І.В.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок життєвої перспективи з переживанням страху та тривоги у студентів-психологів»: 71 сторінок, 7 таблиць, 50 використаних джерел, 5 додатків.

ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА, ТРИВОГА, ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості.

Предмет дослідження – зв'язок життєвої перспективи з переживанням страху та тривоги у студентів-психологів.

Мета дослідження – визначити та дослідити особливості зв'язку життєвої перспективи з переживанням страху та тривоги у студентів-психологів.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, Шкала тривожності Дж. Тейлор, Батаговимірно-функціональна методика діагностики страху, анкета; методи математичної обробки: критерій Т-Ст'юдента, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Встановлено, що у студентів-психологів, котрі мають чітко визначені життєві перспективи, значно менший рівень вираженості тривоги та страху в порівнянні із студентами-психологами, які ще не визначилися із власним майбутнім.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати під час професійного навчання студентів-психологів, при профілактичній та розвивальній роботі з особами із високим рівнем тривожності; під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для розвитку вміння побудови життєвої перспективи, планування, постановки та досягнення намічених цілей.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ТРИВОГОЮ ТА СТРАХАМИ.....	9
1.1 Особливості життєвої перспективи особистості.	9
1.2 Поняття тривоги та страху в науковій літературі.....	15
1.3 Психологічні особливості студентського віку та перспективи майбутнього.	20
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ З ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРИВОГИ ТА СТРАХУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	25
2.1 Методологія та організація дослідження.....	25
2.2 Дослідження життєвих перспектив у зв'язку з переживанням тривоги та страху у студентів-психологів.	28
2.3 Математичний аналіз результатів дослідження.....	42
2.4 Практичні рекомендації щодо побудови життєвих перспектив та зниження рівня тривоги та страху у студентів-психологів.	47
Висновок до розділу 2	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У наш час соціальної мінливості, кризової ситуації та складних умов соціального життя кожна людина повинна вибрати правильний вектор життя. З цієї причини в сьогоденних дослідженнях психологічної науки перш за все виходять так звані "основні" проблеми – розгляд росту та розвитку індивіда протягом життя, який називається "психологією життя". Феномен «індивідуальних життєвих перспектив» набуває важливого значення у розвитку психології способу життя. Вивчення стереотипів про життєві плани та перспективи важливо в моменті сприйняття подій, що відбудуться в майбутньому, часу в цілому, постановки цілей та переліку методів їх досягнення, та людської поведінки загалом. Сучасні науковці, які вивчали життєву перспективу, показали її провідну роль в управлінні особистістю (К. Абульханова-Славська; Т. Березіна; Є. Головаха; В. Ковальов; Т. Коттл; А. Кронік; К. Левін; Дж. Ньютон; А. Серенков та інші).

Думки авторів в нинішній психологічній науці щодо життєвої перспективи показують її як цілісну картину запланованого життєвого шляху людини. Програма життя є своєрідною матрицею цілей, які люди ставлять стосовно життя в цілому. Життєва перспектива виділяється в системі життєвих планів і є відображенням минулого, сьогодення та майбутнього в житті людини, в їх діалектичній єдності та наступності. План життя - це безперервний процес усього фундаменту, який прогресує у поступових нових цілях та засобах для їх реалізації. Іноді настає момент невизначеності в життєвих планах, долі фантазії. Взаємозв'язок між такими важливими характеристиками життєвих перспектив - як мета і план, зазначається в працях Є.І. Головахи. Відповідно до авторського підходу до подій, життєві цілі та плани відрізняються від кінцевих та минулих подій певного життєвого етапу. Цілі – дещо грандіозніші, та менш послідовні етапи, аніж життєві плани. Існує думка, що послідовне здійснення

певних дій - планів відповідно до особистості в кінці-кінців призводить до реалізації певної життєвої мети. Майбутнє можна сприймати як відносно організований комплекс подій, що ведуть до звершення певних досягнень, важливих на даному етапі життя.

Побудова життєвої перспективи та планів на майбутнє є невід'ємним процесом під час навчання у ВУЗі та пошуку власної професійної спрямованості у студентські роки. Адже саме в цей період людина починає пробувати різні сфери діяльності, знаходиться в активному пошуку професійної ідентичності. Це час, коли потрібно зробити важливий відповідальний вибір. Тому багатьом студентам в даний момент важко вирішитися з вектором майбутнього життя через певні причини, будь то втрата мотивації чи інтересу до обраної спеціальності, пошук себе, свого місця в світі, чи просто їм бракує часу. В такі моменти в людей спостерігається дещо підвищений розвиток рівня тривожності як риси особистості, котра раніше була лише ситуативним проявом. В студентів розвивається страх, що вони не встигнуть вирішити головне питання стосовно майбутнього життя, від цього можливий розвиток фрустрації, депресії. Тому дане емпіричне дослідження має на меті встановити та дослідити особливості зв'язку між життєвою перспективою та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів для подальшого вирішення даної проблеми шляхом розробки практичних рекомендацій.

Об'єкт дослідження – життєві перспективи особистості.

Предмет дослідження – особливості зв'язку між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів.

Мета дослідження – визначити та дослідити особливості зв'язку між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити основні показники та характеристики життєвої перспективи.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривоги, страху та визначеності життєвих перспектив студентів-психологів.
3. Встановити зв'язок між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів.
4. Розробити практичні рекомендації для студентів-психологів щодо розвитку вміння планувати та досягати власних поставлених цілей.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, шкала тривожності Дж. Тейлор, Батаговимірно-функціональна методика діагностики страху, анкета; методи математичної обробки: критерій Т-Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Практична значимість: результати, отримані в дослідженні, можуть бути використані викладачами та психологами-практиками у ході професійної підготовки студентів-психологів під час навчання у ВУЗі, а також з метою розвитку життєвих перспектив.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ТРИВОГОЮ ТА СТРАХАМИ

1.1 Особливості життєвої перспективи особистості.

Дослідженню такого компонента психологічного сприйняття часу, як життєвої перспективи, присвячено кілька праць вітчизняних та зарубіжних психологів: К.О. Абульханова-Славська, Я.В. Васильєва, Є. І. Головаха, В. І. Ковальова, С.С. Кона, О.О. Кроніка, Дж. Ньютон та співавт.

Перша згадка про перспективу майбутнього була науково обґрунтоване К. Левіном та Л. Франком. На думку К. Левіна [19], перспектива майбутнього часу є своєрідною самопроекцією людини на майбутнє і відтворює повну ієрархію мотиваційних компонентів і водночас, здається, перевищує існуючу мотиваційну систему, і Л. Франк пов'язує це явище з ціннісним баченням людини, воно певним чином направляє його. Дж. Ньютон [28], як і К. Левін, розглядає перспективу щодо майбутнього часу з позиції мотивації. Позиція Дж. Ньютона ґрунтується на тому, що на рівні предметів, явищ, які людина насправді сприймає і які мають відповідні знаки місця і часу "тут і зараз", у свідомості людини є також різні предмети, думка про які час від часу чинить вплив на поведінку не менше, ніж безпосередньо ті, котрі сприймаються. Це цільові об'єкти або "мотиваційні об'єкти", які несуть символи або індекси часу. На думку Дж. Ньютона, перспектива майбутнього часу виступає як певна функція компонентів його мотиваційних об'єктів, що визначають її глибину, структуру тощо. На думку І.А.Ральникова [34] у підходах К. Левіна, Л. Франкла та Дж. Ньютона почав розуміти важливість ціннісно-семантичного аспекту майбутньої часової перспективи особистості, важливість вивчення якої підтверджується сучасними дослідженнями. Робота Т. Коттла дає основу для розуміння майбутньої перспективи як "здатності індивіда виявляти діяльність сьогодні відносно грядущих цілей", тобто підкреслює важливість перспективи в

організації людської діяльності та управління власним життям. Відповідно до розвитку ідей С. Л. Рубінштейна, К. О. Абульханова-Славська [2], яка визначає концепцію психологічного майбутнього, пропонує розрізняти психологічний, особистісний та життєвий аспекти як три різні явища. Психологічна перспектива - здатність уявляти і прогнозувати майбутнє, залежить від особисті - розуміється як готовність до майбутнього в сьогоденні, є показником сформованої індивідуальності, можливостей вдосконалення і формування здатності до організації життя. Життєва - включає обставини та умови життя, які формують для людини шляхи кращого протікання життя і відкрита для тих, хто має життєву позицію, яка цілісно визначає майбутнє особистості. Пов'язуючи поняття життєвої перспективи з поняттям життєвого шляху особистості [1], К. О. Абульханова-Славська визначає його як потенціал, можливість особистості, яка об'єктивно формується в сьогоденні і яка повинна проявлятися в майбутньому. Переважна більшість дослідників наполягає на важливості вивчення перспектив життя в єдності аспектів ціннісно-сміслової та самоорганізації життя та діяльності особистості. З огляду на вищевикладене, ми вважаємо, що життєва перспектива - це цілісна картина майбутнього, яка формується у складному суперечливому співвідношенні очікуваних та запланованих подій, оцінюваних в єдності ціннісно-сміслового та організаційно-діяльнісного аспектів, де необхідна діяльність, свідомий і реалістичний підхід для складання планів на майбутнє. Життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і сьогоденням особистості, оскільки вона формується на основі минулих успіхів, з одного боку, і встановлює основні напрямки людської діяльності - з іншого. Життєва перспектива - це потенційна можливість для розвитку особистості, необхідність певних змін у майбутньому житті. Це означає, що чинить безпосередній вплив на життєві події процесом діяльності, котра може змінити життєві перспективи. Але коли дані перспективи не наявні, це є несприятливими умовами для самовираження. На кожному етапі життєвого шляху корисно мати значущі реалістичні перспективи, що відповідають попередньому рівню успіху, особливостям віку

та людському потенціалу. В реальності ці перспективи потребують правильного сприйняття життєвої ситуації, її місця в ній, можливості вдосконалення, безпосередніх цілей.

На основі аналізу науково-психологічного підходу ядром життєвих перспектив є: життєві цілі, плани, програми та ціннісні орієнтації особистості. Розглянемо деяких авторів, погляди яких є основою для публікації концепції мети та визначимо її функцію в структурі перспективи майбутнього. Так, О.М. Леонтьєв [21], який виявляє значення та важливість цілей у діяльності індивіда, визначає ціль як "усвідомлену картину бажаного результату", такого, котрий необхідно досягнути в процесі діяльності. Через те, що процес життєдіяльності є складною сферою з безліччю компонентів, дослідник наголошує на багатогранності цілей.

На думку Б. Ф. Ломова [22], життєві цілі є інтегратором індивідуальних цілей, пов'язаних з певною діяльністю. Відомі праці багатьох дослідників, у яких розуміння мети тісно пов'язане з категорією сенсу життя. У форматі опису компонентів життєвої перспективи І.О. Мартинюк [24] поділяє життєві цілі на такі типи: прогресивні та реактивні, гуманні та нелюдські, реальні та утопічні, короткотермінові та перспективні, короткострокові та довгострокові, значущі та незначні тощо. Підсумовуючи погляди вчених на важливість мети як провідної складової життєвої перспективи індивіда, Т.А. Казакевич вважає мету єдиною за двома пунктами: з одного боку, це відображення бажаного майбутнього, тобто усвідомлення об'єкта потреби, а з іншого - це усвідомлення об'єктивної можливості дії та очікувані результати. В. І. Мудрак [25] і Т.А. Павлов вважають, що, досліджуючи проблему постановки цілей, переважна більшість авторів вважає її цілісною особистісною формацією, що містить взаємопов'язані компоненти відображення потреб і способів їх реалізації. Шляхом досягнення цих цілей були життєві програми та плани особистості, які в свою чергу визначають етапи досягнення мети і є необхідними умовами для переходу від несвідомого бажання до усвідомленої постановки цілей. У дослідженнях В. Ф. Семенкової вона виявила, що програми та плани є

організаційною складовою часової перспективи, основою для досягнення майбутніх цілей і важливим механізмом, що сприяє готовності до реалізації особистих перспектив. У сучасній психологічній літературі широко представлені погляди авторів на життєву програму як цілісну картину запланованого індивідом життєвого шляху, що відображає його основні цілі та результати життя. Згідно з існуючими уявленнями, життєва програма є своєрідною матрицею цілей, що ставляться індивідами, співвідноситься з усім життям; вона відзначається в системі життєвих планів і є відображенням минулого, сьогодення та майбутнього в житті особистості в певному порядку. Велика кількість науковців визначають життєві плани як структурні елементи життєвої перспективи. Для В.Ф. Серенкова [35], життєвий план - це безперервний процес постановки цілей, встановлення нових етапів та засобів для їх реалізації. План зазвичай відтворюється у свідомості як програма дій на майбутнє. У життєвих планах іноді міститься момент невизначеності, частка фантазії та мрій, оскільки вони пов'язані зі змінами в сьогоденні, і після вирішення певних завдань людина дивиться на себе і уявляє, що змінилася в майбутньому. Важливі в розробці елементів життєвої перспективи - цілі та плани, представлені людям у процесі реалізації їх життєвого шляху, їх взаємозалежності, перераховані в роботах Е.І. Головахи [9]. На думку вченого, за допомогою концепцій життєвих цілей і планів майбутнє можна розглядати як відносно організовану сукупність подій, що сприяють звершення найкращого показнику діяльності і є головними віхами людського життя на даному моменті життя. З позиції доступності подій життєві цілі та плани розрізняють як остаточні та перехідні події певного життєвого етапу. Цілі - це більші та дещо менш хронологічно визначені події, ніж плани. Передбачається, що послідовне здійснення конкретних подій – цілей у відповідності з особистістю врешті-решт відповідатиме певній меті життєдіяльності. Є.І. Головаха гадає, що доступність моментів не вичерпує можливих сфер дослідження думок людей про своє майбутнє. Дослідження подій дає змогу визначити його дискретний образ як сукупність послідовних моментів, "точок" на лініях життя, що прагнуть у

грядущє. Компонентом, котрий визначає траєкторію руху цих ліній від моменту до моменту, є ціннісно-мотиваційна сфера особистості. Дослідник вказує, що плануючи власний майбутній час, виокремлюючи конкретні події - мету та плани, особистість перш за все ґрунтується на деякій систематичності ціннісних орієнтацій. Отже, система ціннісних орієнтацій особистості є семантичним аспектом життєвої перспективи.

Вказуючи на питання побудови системи ціннісних орієнтацій особистості [10] Є.І. Головаха пише: «... керуючись широким колом соціальних цінностей, людина вибирає ті, котрі більш за все пов'язані з її переважаючими потребами. Об'єкти цих потреб, про які особистість дізнається, стають її основними цінностями в житті. Орієнтація на певні цінності відображається в ієрархії особистісних ціннісних орієнтацій. З позиції автора, на відміну від цілей і планів, сформованих на відповідному рівні, ціннісні орієнтації не мають цієї визначеності, і завдяки цьому вони виконують більш гнучку регулятивну функцію. Створена ієрархія цінностей визначає порядок пріоритетів певних сфер діяльності, напрямки способу життя, а також вектор поведінки, відведений на певний проміжок часу, про який складно дізнатися заздалегідь для безпосередньої реалізації очікувань.

Є.І. Головаха вважає, що якщо життєві плани та мета будуть нереалізовані, наявність регуляторів цінностей забезпечить стабільність особистості в часи "невдачі та помилок". Якщо заздалегідь визначені плани досягаються і втрачається мотивація, ціннісні орієнтації стимулюють постановку нових цілей. Подібні уявлення про проблему цінностей як елемент життєвої перспективи подає Б. С. Братусь [7]. Створення образу майбутнього, тобто можливого шляху вдосконалення людини, який не впливає безпосередньо з ситуації, що склалася, науковець розглядає як функцію ціннісно-мотиваційної сфери людини. На його думку, якщо розгляд особистісної життєдіяльності має бути обмежений одиницями мотивів як об'єктів потреби та одиницями мети "результатів, які були заплановані заздалегідь", це буде незрозуміло в тому плані, як людина здатна подолати

розвинуті ситуації, котрі ведуть у майбутнє. Вчений притримується думки, що цінності особистості як свідомі смисли життя точно визначають початкові обриси майбутнього, які повинні передувати його фактичному здійсненню.

Перспективи питання цінностей як компонента перспективи життя можуть бути доповнені аспектом, який поділяють К. О. Абульханова-Славська, Т. М. Титаренко та інші вчені, які розробляють проблему особистого часу та вказують на те, що індивідуальні цінності вказують на необхідність життєвого часу, можливості самореалізації на різних етапах життя. Розглянуті підходи підкреслюють важливість здатності особистості не лише реалізовувати, а й послідовно будувати структурні елементи життєвої перспективи, такі як змістовний підхід до формування системи ціннісних орієнтацій, встановлення адекватних життєвих цілей, шляхів їх досягнення, розробка проектів, планів, програм на майбутнє - це міцна основа для реалізації запланованого.

Життєва перспектива людини може бути описана низкою характеристик. На основі аналізу та узагальненні ідей низки вітчизняних та зарубіжних дослідників Є.І. Головаха [9] визначає характеристики, дослідження яких дає змогу оцінити перспективу в майбутньому як позитивний чи негативний фактор розвитку особистості та її життєвого шляху. Головні характеристики - глибина, реалістичність, диференціація, оптимізм, послідовність перспективи. Щодо феномену уявлень про життєві перспективи, ми вважаємо, що специфіка системи ціннісно-мотиваційної сфери, яка складає серцевину життєвої перспективи, важлива для побудови картини нашого майбутнього. Тому можна припустити, що ціннісно-смісловий компонент є особливим у структурі уявлень про життєві перспективи особистості. Ми зазначаємо, що життєва перспектива - це динамічна картина майбутнього, поведінкова стратегія, обрана неодноразово і назавжди. Кожен якісно новий етап життєвого шляху повинен відповідати конкретному змісту перспективи, в якому одні компоненти підтримують послідовність, а інші - відображати реальні зміни в навколишньому середовищі та в самій людині. Конкретний зміст життєвої перспективи стає найважливішою семантичною характеристикою цього етапу

життєвого шляху. Перехід на новий етап пов'язаний з необхідністю корекції або значної реконструкції життєвих перспектив з урахуванням соціальних, біологічних та психологічних особливостей наступного вікового періоду.

Позиція Є.І. Головахи та О. О. Кронік [8] ґрунтується на дослідженні життєвого шляху особистості, представлений у працях С. Бюлера, Р. Кулена та інших, та передбачає, що в житті всіх індивідів є переламні моменти, пов'язані з певними змінами в житті людини. На різних напрямках життя критичні моменти трапляються в різний час, але бувають такі етапи в житті, коли ці моменти активізуються, зустрічаються та утворюють систему життєвих проблем, що вимагають переформування життєвих перспектив.

1.2 Поняття тривоги та страху в науковій літературі.

У сучасних дослідженнях явища тривоги існує кілька основних моментів, які потребують подальшої інтерпретації та переоцінки. Найважливішими з них є проблеми інтерпретації тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої характеристики особистості. У психологічній літературі є два основні терміни, які в деяких випадках використовуються як синоніми, але частіше вважаються самостійними термінами - «тривога» та «тривожність». Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну і незмінну протягом життєвого шляху (особиста тривожність), і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі змінами нейропсихологічної діяльності (ситуативна тривожність).

Концептуальна різниця між тривожністю як динамічним станом та рисою особистості підкреслює процедурний характер явища тривоги [12]. Цей стан логічно вважається послідовністю когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які оновлюються в результаті впливу різних форм стресових факторів. У цьому випадку стресові подразники також можуть бути зовнішніми через деякі внутрішні фактори, які суб'єкт інтерпретує як небезпечні або загрозливі. Оцінка когнітивного ризику таким чином активує тривогу або підвищує рівень інтенсивності цього стану. Тому тривога може бути включена в структуру

загального тривожного процесу, який складається з таких компонентів, які розвиваються з часом: стрес - сприйняття загрози - тривога. Оскільки людина відчуває зростання тривожності як неприємні, болісні, когнітивні та поведінкові реакції, які є частиною цього стану, вони покликані мінімізувати наявний суб'єктивний дискомфорт. Процес тривожності супроводжується переоцінкою стресових станів та вибором відповідних поведінкових та когнітивних механізмів, що зменшують вплив стресу, а також активізацією деяких способів уникнути ситуацію, що викликає тривогу. Якщо ресурсів недостатньо для подолання або запобігання стресу, вмикаються механізми психологічного захисту, функція яких полягає у зменшенні переживання тривоги. Головна роль цих механізмів полягає у трансформації сприйняття стимулу, що викликає занепокоєння. У цьому випадку стан тривожності включає таку послідовність реакцій: стан тривоги - когнітивна переоцінка - використання наявних ресурсів або психологічний захист.

Слід зазначити, що, аналізуючи проблему взаємозв'язку між термінами "тривога" та "тривожність", погляди вчених суттєво розходяться. З одного боку, поняття «тривожність» досить широке і багатогранне, і тривога вважається одним із його видів. З точки зору інших дослідників, взаємозв'язок між термінами "тривога" та "тривожність" видається більш лінійним. Слід зазначити, що проблема формування та прояву особистісної тривожності представляє великий інтерес для дослідників у різних галузях наукових знань. Найбільш поширеним є розуміння тривожності як стійкої риси, яка передбачає підвищену схильність індивіда до переживання тривоги. Ця риса особистості є фактором того, що людина починає сприймати значну кількість об'єктивно безпечних факторів, так що вони містять загрозу, яка згодом призводить до тривоги. Рівень особистісної тривожності визначається тим, як часто і з якою інтенсивністю тривожність розвивається у людини.

Поняття "тривожності" в багатьох працях представлена як психофізіологічна тенденція проявляти емоційну реакцію навіть у ситуації меншої загрози та напруги. С. А. Амбалова вважає [4], що тривожність

являється показником слабкої нервової системи, хаосу нервових процесів. У цьому контексті тривожність виступає як властивість темпераменту, в якому її висока ефективність завжди корелює з відносно високою ефективністю невротизму. З іншого боку, інші дослідники оцінюють феномен тривожності тривожність як набутий характер поведінки і вважається, що вона сформовується внаслідок переживання певного негативного досвіду переживання тривоги. Тому дану особливість можна охарактеризувати як стабільне особисте виховання, яке триває певний час і має власну мотивацію та стабільні форми реалізації у поведінці з переважанням компенсаторних та захисних проявів. Термін "тривога" найчастіше використовується для опису неприємного емоційного стану, який характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, тривоги, а з іншого боку фізіологічними змінами в організмі: активізацією нервової системи та типовими вегетативними симптомами (почастішання серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, посилене потовиділення тощо). За сучасними уявленнями, тривога - це не просто емоційне явище; воно також включає когнітивні та мотиваційні компоненти, що формують певні форми поведінки. Вводиться поняття когнітивної моделі тривожності, яка включає не лише емоційні переживання, а й певні когнітивні установки та сприйняття світу. Тривога часто пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто спричинена несвідомим почуттям небезпеки. Однією з основних функціональних характеристик тривожності є передбачення небезпеки. На рівні суб'єктивної тривожності воно виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого і сигналізує про це людині. Крім того, адаптивне значення тривоги не було б повним, якби окрім інформування про можливу небезпеку, воно не підтримувало активний пошук своїх джерел, що відображається у "скануванні" існуючої ситуації з метою виявлення загрозливого об'єкту. Кілька авторів вказують на функцію пошуку та виявлення джерел загрози.

Ефект тривожності часто виходить далеко за межі реальної ситуації і переносить тему в майбутнє і в минуле [13]. Саме ця активно шукаюча

орієнтація тривоги, яка характеризується значущою фіксацією на «загрозливих» елементах середовища, а динамічна - час і стійкість такої орієнтації, може призвести до заворушень або дезорганізації діяльності, яка називається характерною особливістю. Засобом зменшення тривожності є бажана діяльність суб'єкта. Іншою функцією тривожності є оцінка поточної ситуації, яка, в свою чергу, ініціює різні форми адаптаційних заходів, захисні механізми та інші форми адаптаційної діяльності, спрямованих на усунення джерела потенційної небезпеки. Якщо людині загрожує небезпека, тривога зазвичай стихає. Характер емоційних переживань буде залежати від оцінки власних здібностей особистості.

Таким чином, основними функціями тривожності є сигналізація та стимулювання, тобто через тривожність людина зосереджується на можливих труднощах, що в свою чергу сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації. Крім того, під час реалізації стимулюючої функції тривожність починає відігравати спонукальну роль і збільшує поведінкову активність, дозволяючи мобілізувати всі сили для досягнення найкращого результату, так що оптимальний рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до дійсності (адаптивна тривога). У той же час численні дослідження показують, що тривала тривожність недостатня для того, щоб відповідати реальній складності ситуації, перестає повноцінно функціонувати як стимул, що призводить до гальмування поведінкової діяльності та загальної психічної дезорганізації. Іншими словами, повна відсутність занепокоєння та підвищений рівень, який порушує нормальний розвиток та продуктивність, можуть перешкоджати нормальній адаптації. Кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це називається корисною тривоگوю. Він відіграє позитивну роль не тільки як показник можливих небезпек, але і як фактор мобілізації резервів психіки для запуску найефективніших механізмів реакції на поведінку. На відміну від корисної тривожності, існує невротична тривожність у відповідь на загрозу, непропорційну об'єктивній небезпеці, що призводить до дезадаптації та

дезорганізації особистісних характеристик. Така тривога не обов'язково проявляється безпосередньо в поведінці, вона може проявлятися в відчутті індивідуального суб'єктивного нещастя і створювати специфічне тло для його життя. Невротична, патологічна тривога порушує всі сфери людського життя. На відміну від загальної корисної тривоги, патологічна тривога завжди триваліша і більш виражена, що призводить до депресії, а не до посилення здатності організму адаптуватися [17].

Сучасні дослідження та публікації з проблеми страху в житті людини містять багато інформації про погляди вчених на визначення поняття "страх". На основі фундаментальних досліджень вчених ХХ століття воно також суттєво відрізняється за обсягом, інтерпретацією генезису явища тощо. Психіатри Седок та Каплан вважали за краще розділяти проблеми на конструктивні, які є природним захисним механізмом, що допомагає краще адаптуватися до екстремальних ситуацій, та патологічні, які є неадекватною реакцією на інтенсивність або тривалість стимулу і часто призводять до психічного недугу. На підтвердження цієї позиції сучасні вчені М.Є. Литвака, Н.В. Тарабріної, Л.С. Чутко в цій градації описують біологічні проблеми як конструктивні. Їхня думка також базується на думках відомого психіатра Вольпе, який підкреслював класично обумовлений страх та страх перед когнітивним походженням (соціальним), крім того, пропонуючи розмежування між біологічними та соціальними, монотипними та множинними складними проблемами. Серед біологічних проблем він включив ті, які можна так чи інакше пояснити термінами небезпеки для існування живого організму - страх перед болем, самотність, страх, викликаний раптовою та непередбаченою зміною ситуації.

Загроза з боку тіла (нудота) викликає стан страху, не усвідомлюючи природи небезпеки. Іноді почуття страху супроводжується хворобливими відчуттями, що вказують на характер загрози. Причини внутрішньої загрози можуть бути різними, але всі пов'язані з порушенням фізіологічного обміну. У міру зростання загрози зростає і страх.

Соціальний страх є відображенням порушення енергетичного та інформаційного обміну людини, що відбувається внаслідок його зв'язку з навколишнім середовищем, а переривання / пошкодження цього зв'язку загрожує перериванням / пошкодженням обмінних процесів, що призводить до відчуття небезпеки. У цьому сенсі соціальний страх тотожний біологічному страху.

Моральний страх можна вважати подальшим розвитком соціального страху. У цьому випадку публічна рефлексія є предметом інтернаціоналізації (прийняття як власні форми поведінки та норми, запропоновані оточуючим суспільством і в перший період - з позитивним сприйняттям, але все ж як вимушена реакція).

Страх дезінтеграції виникає при кожній зміні структури інформаційного обміну. Характерною особливістю обміну сигналами із зовнішнім середовищем є постійна мінливість. Ця мінливість виявляє певну структуру інформаційного обміну, дещо схожу на структуру енергетичного обміну. Структура динамічна: її потрібно постійно руйнувати та відтворювати [38].

Ю.В. Щербатих підтримує подібний погляд на класифікацію проблем. Він пропонує розділити всі людські страхи на біологічні (безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини), соціальні (страхи та тривоги зміни соціального статусу) та екзистенційні (пов'язані з самою природою людини, характерні для всіх людей).

1.3 Психологічні особливості студентського віку та перспективи майбутнього.

Студентський вік, який триває від 17 до 23 років, охоплює: юнацький вік і частково фіксує дорослий етап оновлення та становлення людини - його можна охарактеризувати як найкращий для всіх етапів розвитку - соціального, біологічного та психологічного розвитку. Аналіз та розуміння унікальності цього віку педагогами дає студенту можливість зрозуміти та вивчити його вік та особистість, щоб вони могли використовувати їх під час навчання [37].

Студента як людину та як людину певного віку можна охарактеризувати з трьох сторін:

1) з психологічного - він стає невід'ємною, стійкою і рисою особистості, і психологічним процесом. Головне з цієї межі - психічні якості (характер, спрямованість, здібності, темперамент), що є походженням психічних станів, перебігом психічних процесів, проявом психічних пухлин;

2) соціальні, що втілюють соціальні якості, відносини, породжені приналежністю студента до певної національності, соціальної групи;

3) біологічні, що включають тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, інстинкти, безумовні рефлекси, статуру, фізичну силу та ін.

Ця сторона в основному приречена вродженими задатками і спадковістю, в встановлених межах диференціюється під гнітом життєвих умов. Знання цих аспектів розкриває можливості та характеристики студентського віку, розкриває його особистісні та вікові особливості. Якщо розглядати студента як людину певного віку, він буде характеризуватися найменшими значеннями латентного періоду та реакціями на прості, словесні та комбіновані сигнали, різноманітною та абсолютною чутливістю його аналізаторів, найбільшою пластичністю, формування складних психомоторних здібностей та багато іншого.

Характеристика вікової кризи студентів:

1) розчарування, надмірна драматичність;

2) ескалація конфлікту - «студент- студент», «студент- викладач»;

3) існує ціннісно-сміслова невизначеність і неструктурованість особистості. Вперше деякі особи дізнаються про можливість самоврядування та самовиховання;

4) розвивається інфантилізм: людина проявляється як безвідповідальна особа, вдаючись до пияцтва чи сексуальної аморальності, можливо, до вживання наркотиків.

Кризові ситуації студентського віку:

1. Криза відбору кваліфікації. Враховуючи, що остаточний відбір необхідної діяльності відбувається після вступу до університету. Створення невідповідності між потребою у вищій освіті та обраною професією в іншому напрямку. Подвійність досвіду полягає в ідеї - відрахування з університету або в подальшій освіті для підтримання соціокультурного статусу, що породжує психосоматичні розлади у студентів.

2. Криза ідентичності. Невіддільний від методу "Я". Ідентичність - це надійне обличчя «Я», стабілізація та підтримка особистої єдності, подібність і неподільність спогадів та «Я». Суть кризи виникає в зіткненнях - цінностях, сформованих у шкільні роки з тими, що вже проявляються в університеті, через ототожнення з професійним зразком для наслідування. Е. Еріксон виступив на цю тему: "молода людина, сповнена бажанням об'єднатися з іншими, інтегруватися в них, одночасно наполегливо захищаючи свою особистість, оригінальність і унікальність, ексклюзивність ("як і всі, але я-індивідуальність").

Характер особистості учня та знання особливостей цього віку дають змогу зрозуміти та надати йому психологічну допомогу у пошуку свого «Я» та його життєвого шляху. Головне соціальне завдання молоді - правильно вибрати професію. Загальна освіта доповнюється спеціальною, професійною. Життєві шляхи юнаків та дівчат обов'язково диференційовані від вибору професії та типу навчального закладу - з усіма наслідками, що виникають із соціально-психологічних наслідків. Коло соціально-політичних ролей та пов'язаних з ними обов'язків та інтересів збільшується. Так само одним з головних завдань студентського віку є підготовка або створення сім'ї.

Студентські роки - це один із найскладніших етапів у житті кожної людини, який зрештою сформував не лише психічний та фізичний розвиток людини, але й її особистість, і подальше життя. На першому плані особистості - бажання зрозуміти і прийняти, бажання врахувати його думки та емоції, наявність можливостей висловитись. Для людини в цьому віці головне - це

почуття власної значущості, вміння продуктивно та ефективно спілкуватися з людьми [24].

Висновок до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми життєвої перспективи та її зв'язку з переживанням тривоги та страху, можна відзначити наступне. Питання життєвої перспективи досліджували такі вчені, як К.О. Абульханова-Славська, Я.В. Васильєва, Є. І. Головаха, В. І. Ковальова, С.С. Кон, О.О. Кронік, Дж. Ньютон та інші. Життєва перспектива тісно пов'язана з психологічним минулим і сьогоденням особистості, оскільки вона формується на основі минулих успіхів, з одного боку, і встановлює основні напрямки людської діяльності - з іншого. Життєва перспектива - це потенційна можливість для розвитку особистості, необхідність певних змін у майбутньому житті. Це означає, що особистість активно впливає на обставини власного життя, виконуючи діяльність, яка може змінити життєві перспективи.

Студентські роки являються надто важливими в житті кожної людини, адже саме в цей період обирається вектор руху життєвого шляху та перспектив люди визначаються зі своїми цілями та планами щодо професійної кар'єри та життя в цілому. Студенти-психологи, які знаходяться на межі випуску з ВУЗу, планують своє подальше професійне життя, орієнтуючись на власні можливості, знання, отримані в процесі навчання, бажання. Але далеко не у всіх студентів сформувався образ себе в майбутньому як фахівця, тому вони можуть переживати відчуття страху та тривогу у зв'язку з невизначеністю власного майбутнього життя, і не тільки професійного.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ З ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРИВОГИ ТА СТРАХУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методологія та організація дослідження.

У ході дослідження для оцінювання показників життєвої перспективи, рівня страху та тривоги у студентів-психологів були використані наступні методики:

- 1) Опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо;
- 2) Шкала тривожності Дж. Тейлора;
- 3) Батаговимірно-функціональна методика діагностики страху.

Також респондентам було запропоновано пройти анкету, щоб дізнатися, скільки респондентів визначилися зі своїми планами та майбутнє, а скільки – ні (Додаток А).

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо є методикою, спрямованою на діагностику системи відносин особистості до часового континууму. Розроблена Ф. Зімбардо в 1997 році.

Взаємодія з часом - фундаментальна характеристика людського досвіду, як об'єктивного так і суб'єктивного. Психологічний час особистості є сполучною ланкою між усіма структурами реальності, пронизує всі сфери життєдіяльності людини, як зовнішні, так і внутрішні. Однак методологія досліджень даного питання далека від досконалості. По-перше, багато дослідників зупиняються на вивченні одного з часів (минулого, теперішнього або майбутнього), при цьому опитувальників, які вивчають орієнтацію на майбутнє найбільше, а тих, хто вивчає орієнтацію на минуле - найменше. По-друге, багато інструментів, які використовуються для оцінки даної категорії, недостатньо валідні. Опитувальники, орієнтовані на вивчення майбутнього, вивчають ступінь поглиненості особистості ймовірними подіями майбутнього,

іноді протиставляючи орієнтацію на майбутнє орієнтації на минуле / теперішнє. Деякі автори вимірюють тривалість часового проміжку, на яку проводиться планування, наприклад, кількість місяців або років, охоплених в свідомості особистості, а також мотиваційно-афективний аспект, пов'язаний з цим. Вивчається зміст думок про майбутнє, емоційна реакція на уявлення особистості про своє майбутнє, ступінь деталізації передбачуваних подій, оптимізм чи песимізм їх опису і т.д. Деякі опитувальники вимірюють так зване «прийняття до уваги майбутніх подій», що вимірює ступінь врахування віддалених наслідків при вчиненні дій і прийнятті рішень.

Оригінальна версія опитувальника складається з 56 пунктів, відповіді по якій розподіляються по 5-бальній шкалі Ліккерта. З опитувальника можливий витяг 5 показників:

- Фактор сприйняття негативного минулого. Висловлює ступінь неприйняття власного минулого, що викликає огиду, повну болю і розчарувань.
- Фактор сприйняття позитивного минулого. Висловлює ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку і призвів до сьогоденного стану.
- Фактор сприйняття гедоністичного сьогодення. При цьому сьогодення бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина мета - насолода.
- Фактор сприйняття фаталістичного сьогодення. При цьому воно бачиться незалежним від волі особи, спочатку визначеним, а особистість - підлеглим долі.
- Ступінь орієнтації на майбутнє. Висловлює наявність у особистості цілей і планів на майбутнє.

Шкала тривожності Дж. Тейлор. Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Дж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувальника ММРІ. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант

Т. Немчинова (50 пунктів) та В. Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів “шкали брехні”), яка наводиться нижче.

Сумарна оцінка:

40-50 балів – дуже високий рівень тривожності;

25-40 – високий рівень;

15-25 – середній (з тенденцією до високого) рівень;

5-15 – середній (з тенденцією до низького) рівень;

0-5 – низький рівень.

Багатовимірно-функціональна діагностика страху (ДС) А. Ф. Чернавського.

Дана методика діагностує рівень прояву страху та фобічних реакцій, а також функціональні стани особистості, що передують прояву фобії.

Спочатку опитувальник складався з 360 питань. Після статистичної обробки (метод сумарних оцінок Лайкерта, кореляційний і факторний аналіз) число питань скоротилося до 140. Перелік питань пройшов перевірку на надійність і валідність.

Інструкція для досліджуваного.

Висловіть свою згоду-незгоду в бланку для відповідей за 7-бальною шкалою. Ваші відповіді не будуть розцінюватися як хороші або погані. Не думайте довго над відповідями (не більше 2-3 сек.). Достовірні відповіді ті, які перші прийшли в голову. Вдавайтеся до нейтральних відповідей в 4 бали, не частіше одного разу на 5 тверджень. На всю роботу відводиться не більше 30 хвилин. Дякую за сумлінно виконану роботу.

Шкала оцінок:

7 балів - безумовно так, повністю згоден;

6 балів - так, згоден;

5 балів - можливо так, згоден частково;

4 бали - щось середнє;

3 бали - можливо ні, частково не згоден;

2 бали - ні;

1 бал - безумовно ні, повністю не згоден.

Шкали й ключі:

з 7 до 21 бала - слабкий прояв характеристики;

з 22 до 34 балів - ситуативний прояв характеристики;

з 35 до 49 балів - яскравий прояв характеристики.

На основі вихідних даних в розділі I підраховується: очікування страху (сума балів відповідей на питання з 1 по 131); схильність до страху (2-132); больові відчуття (3-133).

У розділі II підраховується: страх природний (4-134); страх ситуативний (5-135); страх буттєвий (6-136).

З 14 до 41 бала - слабкий прояв характеристики;

з 42 до 69 балів - ситуативний прояв характеристики.

з 70 до 98 балів - яскравий прояв характеристики.

2.2 Дослідження життєвих перспектив у зв'язку з переживанням тривоги та страху у студентів-психологів.

Теоретичний аналіз дозволив встановити основні характеристики життєвої перспективи особистості, а також особливості переживання тривоги та страху у студентів-психологів.

Вибірку дослідження становили 56 респондентів– студенти-психологи. На початку дослідження респондентам було запропоновано пройти спеціалізовану анкету на дослідження визначеності респондентів з їх майбутнім. Результати даного анкетування вказані у табл. 2.2.1.

За результатами проведеного анкетування ми маємо змогу побачити, що респонденти в даній вибірці розподілились порівну: половина студентів-психологів чітко уявляють власний образ майбутнього, визначилися з професійною спрямованістю та майбутньою кар'єрою. Інша половина студентів-психологів поки не мають чіткого бачення власної майбутньої

професійної діяльності, не бачать перспектив у тій діяльності, якою займаються на даний момент.

Таблиця 2.2.1

Результат анкетування респондентів

Респонденти, які чітко бачать образ майбутнього		Респонденти, які не уявляють власного майбутнього	
К-сть	У %	К-сть	У %
28	50%	28	50%

Проведене анкетування дозволяє нам поділити загальну вибірку на дві рівні групи ($R_1=(n=28)$) – студенти-психологи зі сформованим образом майбутнього, $R_2=(n=28)$ – студенти-психологи, які нечітко уявляють перспективи майбутнього професійного розвитку.

З урахуванням вищезазначеного, можемо прогнозувати, що у досліджуваних осіб першої групи за результатами опрацювання емпіричних даних спостерігатимемо нижчий рівень тривоги та страху у зв'язку зі сформованим баченням образу майбутнього та перспектив (робоча гіпотеза H_1). Відповідно, відсутність статистично значущих відмінностей ($p = 0,05$) свідчатиме про підтвердження нульової гіпотези (H_0).

Інтерпретація результатів за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо. Отримані дані подано у табл. 2.2.2.

Отримані результати двох груп респондентів за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо можемо інтерпретувати наступним чином:

Шкала «Негативне минуле». Дана шкала показує ступінь неприйняття власного минулого, що викликає огиду, повного болю і розчарувань.

Високі бали за цією шкалою отримали 23 респонденти (82,1%) другої групи. Даний результат означає в цілому негативний, песимістичний погляд на минуле. В силу реконструктивного характеру минулого такі негативні аттїтуди можуть бути пов'язані як з дійсним переживанням неприємних або

травматичних подій в минулому, так і з негативною реконструкцією нейтральних подій. Міжособистісні відносини людей з високими балами по цій шкалі обмежені і часто незадовільні. Вони не мотивовані працювати заради винагороди в майбутньому, але також не отримують задоволення і від свого життя в сьогоденні.

Таблиця 2.2.2

**Результати респондентів за опитувальником часової перспективи
Ф. Зімбардо**

Результати групи 1						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
К-сть респондентів	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Негативне минуле	17	60,7%	11	39,3%	0	0%
Позитивне минуле	0	0%	13	46,4%	15	53,6%
Фаталістичне сьогодення	28	100%	0	0%	0	0%
Гедоністичне сьогодення	23	82,1%	5	17,9%	0	0%
Орієнтація на майбутнє	0	0%	0	0%	28	100%
Результати групи 2						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
К-сть респондентів	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Негативне минуле	0	0%	5	17,9%	23	82,1%
Позитивне минуле	24	85,7%	4	14,3%	0	0%
Фаталістичне сьогодення	1	4,6%	12	42,8%	15	53,6%
Гедоністичне сьогодення	0	0%	2	8,2%	26	91,8%
Орієнтація на майбутнє	21	75%	7	25%	0	0%

Середні результати отримали 11 респондентів (39,3%) з першої та 5 респондентів (17,9%) з другої груп. Такий результат є показником нейтрального сприйняття власного минулого, яке не можна назвати цілком позитивним, оскільки в ньому вистачає як негативних, так і позитивних моментів. Низькі бали за даною шкалою отримали 17 респондентів (60,7%) першої групи, що свідчить про в цілому позитивний досвід минулого часу. Люди з такими результатами зазвичай вмотивовані до досягнення власних цілей у майбутньому, оскільки сприймають минуле досить оптимістично, виносячи з нього досвід та знання, які в подальшому житті завжди будуть необхідними.

Шкала «Позитивне минуле». Висловлює ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку і призвів до сьогоденного стану.

Високі бали за цією шкалою отримали 15 респондентів (53,6%) першої групи. Такі дані відображають тепле, сентиментальне ставлення до минулого. Висока самооцінка і суб'єктивне почуття радості цих суб'єктів вказують на здорове, радісне ставлення до життя. Незважаючи на схильність до інтроверсії і деяку сором'язливість, вони здатні до побудови близьких міжособистісних відносин. У поведінці розумні і обережні, неохоче йдуть на ризик. Середній результат отримали 13 респондентів (46,4%) з першої та 4 респонденти (14,3%) з другої груп. Даний результат є показником лояльного відношення респондентів до власного минулого. Вони не вважають його надто щасливим, але і травматичним для них також не являється. Зазвичай, респонденти з такими балами по даній шкалі притримуються думки, що минуле – це безцінний досвід для майбутніх подій. Респонденти, що отримали низькі бали за даною шкалою (24 особи другої групи, 85,7%), сприймають минуле через призму розчарувань та болю. Це може бути викликано як і реальними травмуючи ми подіями, що мали місце в минулому житті людей, так і несвідомою гіперболізацією негативного досвіду минулого у його перевазі над досвідом позитивним.

Шкала «Фаталістичне сьогодні». При цьому воно бачиться незалежним від волі особи, спочатку визначеним, а особистість - підлеглим долі.

Високі бали за цією шкалою отримали 15 респондентів (53,6%) другої групи. Дані результати демонструють фаталістичне, безпорадне і безнадійне відношення суб'єкта до майбутнього і до життя в цілому. Ці люди переконані в тому, що майбутнє зумовлене і не залежить від дій самої людини. З точки зору цих людей, людина - іграшка в руках долі. Вони, як правило, не задоволені своїм життям і не думають, що в подальшому це зміниться. За даними досліджень високі показники за цією шкалою корелюють з депресією і високим рівнем тривожності. Середні бали отримали 12 респондентів (42,8%) другої групи. Такий результат вказує на те, що респонденти більш адекватно відносяться до власного сьогодні. Вони керують власним життям, власноруч обирають вектор професійного розвитку та особистого життя, але не до кінця вважають, що їх життя – в їх руках, все ще надаючи певний сенс долі у власній парадигмі життєвих сил. Низькі бали отримали всі респонденти першої та один респондент другої груп. Люди з такими даними повністю впевнені в тому, що самі творять власний життєвий шлях. Вони повністю несуть відповідальність за власне життя, а значить й за наслідки власних дій. Такі люди є досить відповідальними та впевненими у собі та власних силах, за стабільною та адекватною самооцінкою. Вони не звикли звинувачувати інших людей або долю у власних невдачах та помилках, а повністю відповідають за всі свої дії та їх результат.

Шкала «Гедоністичне сьогодні». При цьому сьогодні бачиться відірваним від минулого і майбутнього, єдина мета - насолода.

Високі бали за цією шкалою отримали 26 респондентів (96,8%) другої групи. Вони відображають гедоністичне, ризиковане, «відчайдушне» ставлення до часу і життя. Даний результат відображає орієнтацію на задоволення в сьогодні і нездатність принести щось в жертву зараз, щоб отримати винагороду в майбутньому. Високі бали за цією шкалою корелюють з низькою здатністю передбачати і зважувати майбутні наслідки, непослідовністю,

слабким контролем его, імпульсивністю, прагненням до пошуку відчуттів. Згідно з даними досліджень представники цієї групи мають неясні цілі на майбутнє. При цьому вони енергійні, беруть участь у великій кількості різних справ, часто займаються спортом. Середні бали отримали 5 респондентів (17,9%) з першої та 2 респонденти (8,2%) з другої груп. Такі результати свідчать про помірний баланс в житті людини між отриманням задоволення сьогодні та досягнення планів у майбутньому. Такі люди є врівноваженими, з добрим самоконтролем, які розуміють, коли можна просто отримувати задоволення від життя, а коли важливо працювати заради майбутнього. Низькі результати отримали 23 респонденти (82,1%) з першої групи. Люди з такими балами зазвичай більшість свого часу витрачають на досягнення поставлених цілей, намічених планів та вдоволення амбіцій, при цьому не відволікаючись на отримання простого задоволення «тут і зараз».

Шкала «Орієнтація на майбутнє». Висловлює наявність у особистості цілей і планів на майбутнє.

Високі бали за цією шкалою отримали всі респонденти першої групи. Вони відображають загальну орієнтацію суб'єкта на майбутнє. Поведінка людей з високими балами по цій шкалі визначається мотивацією на досягнення майбутніх цілей і винагород. Високі бали також корелюють з розвиненою здатністю передбачати і зважувати майбутні наслідки, сумлінністю, постійністю. Ці респонденти високоорганізовані, амбітні, орієнтовані на досягнення поставлених цілей. Вони часто відчувають суб'єктивний брак часу, але готові принести в жертву сьогоднішні задоволення заради успіху в майбутньому. При цьому вони відрізняються прекрасними навичками організаційного планування і високої особистої ефективністю, мають чіткі цілі на майбутнє, а їх повсякденне життя впорядковане і структуроване. Схильні відчувати середній і високий рівні стресу, на суб'єктивному рівні пов'язаний з нестачею часу. Середні бали отримали 7 респондентів (25%) другої групи. Вони так само ставлять перед собою цілі на майбутнє, але вони являють менш амбітними, ніж у респондентів з високими балами. Зазвичай в них не завжди

вдається до балансування між отриманням задоволення в сьогоднішній та працею заради реалізації майбутніх планів, але все-таки вони працюють над власним майбутнім, хоч і не так сумлінно. Респонденти, котрі отримали низькі бали (21 особа, 75%) відрізняються певною пасивністю щодо майбутнього життя. Зазвичай, їм байдуже все те, що певним чином відноситься до майбутнього часу, оскільки вони не визначають цілі та плани, котрі можливо досягти потім. Такі люди пускають все на самоплив, повністю віддавшись течії життя.

Інтерпретація результатів за методикою «Багатовимірно-функціональна діагностика страху (ДС) (А. Ф. Чернавський)». Отримані дані подано у табл. 2.2.3.

Отримані результати за даною методикою можемо інтерпретувати наступним чином:

Перший блок шкал – «Передчуття страху»

Шкала «Фантазії, надумане». Високі бали, які отримали 13 респондентів (46,5%) з другої групи вказують на наступне: у людей бувають надумані страхи навіть тоді, коли ніщо не загрожує. Іноді сновидіння дуже страшні, після яких вони дуже довго заспокоюються при усвідомленні того, що все це не насправді. Можуть надто сильно себе накручувати, навіть до переживання за власне майбутнє життя. Якщо по телебаченню або в інтернеті бачуть новини про якісь катастрофи, в першу чергу думають, «а якби там був я». Такі індивіди являються дуже чутливими: фобії оточуючих проєктують на себе; починають лякати чутки про людину, з якою не зустрічалися раніше; дуже бояться підчепити якусь заразу, хвороба і, коли починають думати про це, то починають відчувати себе ще гірше. Респондентам, котрі набрали середні бали за даною шкалою (4 особи з першої та 15 осіб з другої груп), притаманний ситуативний прояв даної характеристики. Зазвичай, люди з такими результатами схильні накручувати себе та піддаватись нав'язливим страхам не завжди, ситуативно. Такий прояв зазвичай залежить від джерела можливої небезпеки. У таких людей, як правило, мотив до уникнення невдач переважає над мотивом досягнення успіху. Респонденти, котрі отримали низькі результати

за даним показником (24 особи з першої групи, 85,7%), не піддаються уявному страху. Вони можуть чітко розрізняти, коли страх дійсно має місце бути, оскільки його джерело є реально існуючим, а коли він може бути нав'язаний сам собі, та не піддаються йому. Такі люди є впевненими в собі та власних силах, мають адекватну самооцінку, сильну та лабільну нервову систему, добре адаптуються до мінливих ситуацій.

Таблиця 2.2.3

Результати респондентів за методикою «Багатовимірною-функціональна діагностика страху»

Результати групи 1						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
К-сть респондентів	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
I. Передчуття страху						
Фантазії	24	85,7%	4	14,3%	0	0%
Психофізіологія	27	96,4%	1	3,6%	0	0%
Почуття небезпеки	28	100%	0	0%	0	0%
Его страхи	26	92,8%	2	7,2%	0	0%
Біль фізичний	28	100%	0	0%	0	0%
Біль соціальний	21	75%	7	25%	0	0%
II. Переживання страху						
Страх природний	17	60,7%	11	39,3%	0	0%
Страх побутовий	14	50%	14	50%	0	0%
Страх екстремальний	20	71,4%	8	27,6%	0	0%
Страх моральний	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Страх діяльності	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Страх життєдіяльності	12	42,8%	16	57,2%	0	0%
Результати групи 2						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
К-сть респондентів	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
I. Передчуття страху						
Фантазії	0	0%	15	53,5%	13	46,5%
Психофізіологія	0	0%	13	46,5%	15	53,5%

Почуття небезпеки	0	0%	11	39,2%	17	60,8%
Его страхи	0	0%	11	39,2%	17	60,8%
Біль фізичний	0	0%	19	67,8%	9	32,2%
Біль соціальний	0	0%	18	64,2%	10	35,8%
II. Переживання страху						
Страх природний	0	0%	20	71,4%	8	28,6%
Страх побутовий	0	0%	22	78,5%	6	21,5%
Страх екстремальний	0	0%	19	67,8%	9	32,2%
Страх моральний	0	0%	18	64,2%	10	35,8%
Страх діяльності	0	0%	15	53,5%	13	46,5%
Страх життєдіяльності	0	0%	20	71,4%	8	28,6%

Шкала «Почуття небезпеки (прогнозування)». 17 респондентів другої групи (60,8%) отримали високі результати за даним показником. Люди з таким результатом характеризуються передбаченням небезпеки на основі вже відбулися ознак, вони від розвитку ситуації відчують ймовірність її небезпечного вирішення та небезпечну межу у відносинах, яку вони не повинні переступати. Розраховавши всі можливості, вони можуть заздалегідь сказати, де в нас чекає проблема, передбачити важкі та небезпечні дороги та обминути їх заздалегідь, а коли вони починають переступати кордон дозволеного, вони натискають "внутрішнє гальмо". Середні бали за даним показником отримали 11 респондентів з другої групи (39,2%). Вони не досить добре відчують можливий розвиток небезпеки, але і не завжди тривожаться з цього приводу. Не надають надто великого сенсу явищам та ситуаціям, які віддалено можуть приховувати в собі небезпеку. Низькі бали отримали всі респонденти першої групи. Такий результат вказує на те, що даним особам притаманне нехтування можливістю виникнення небезпеки, оскільки подібна думка являється для них нав'язливою та вигаданою. Їм притаманний низький рівень тривожності, високий самоконтроль. Якщо небезпечна ситуація дійсно має місце, такі люди зможуть до неї швидко адаптуватися, швидко приймати обдумані рішення та не піддаватись паніці.

Шкала «Психофізіологія». Високі результати отримали 15 респондентів (53,5%) з другої групи. Даний результат має таке значення: респонденти можуть почати тремтіти від страху, страх може настільки обмежувати, що вони не рухаються. Коли вони перелякані, "завіса" може закрити їм очі (вони все бачать, як у тумані); кажуть, що очі «поза орбітою»; блідий (кров відходить від голови); може вдарити холодний піт; з'явиться «кулька в горлі» (вони не зможуть говорити як зазвичай). Це означає, що переживання страху істотно впливає на самопочуття людини, її фізіологічний стан. Середні результати отримали 13 респондентів з другої (46,5%) та один респондент з першої групи. На таких людей страх не чинить надто вагомого впливу на фізичний стан організму. І хоча в них так само можуть відчуватися ті самі відчуття, що і у людей з високими балами по даній характеристиці, але вони не будуть надто вираженими. Респонденти вже здатні перебороти ці відчуття, щоб вони не заважали оперативної та розсудливо діяти у небезпечній ситуації. Низькі результати отримали 27 респондентів (95,6%) з першої групи. Такий результат вказує на відсутність у даної групи респондентів цих психофізіологічних проявів переживання емоції страху. Зазвичай, такі люди першими діють у загрозливих ситуаціях, мають сильну, рухливу, врівноважену нервову систему, низький рівень тривожності.

Шкала «Его страхи, самооцінка». Високі результати отримали 17 респондентів (60,8%) з другої групи. Вони мають більше підстав боятися чогось, ніж інші люди. У будь-якому випадку після невдачі вони бояться продовжувати це заняття або впроваджувати нове, подібне до того, яке не вдалося. Такі люди бояться, коли інші починають пильно спостерігати за ним. Страх позбавляє довіри, породжує страх перед обманом (тому ніхто не заслуговує довіри). У стані тривоги та страху вони іноді роблять те, про що шкодують. Регулятором поведінки є страх покарання. Вони також характеризуються переважанням мотиву уникнення невдачі над мотивом успіху. Середні бали за даним показником отримали 11 респондентів (39,2%) з другої та 2 респондента (9,2%) з першої груп. Люди з даним показником більш

адекватні у ставленні до себе та власних можливостей. Вони не так сильно бояться потерпіти невдачу у розпочатій справі, оскільки здатні навчатися на власних помилках. Низькі бали отримали 26 респондентів (92,8%) з першої групи. Такі люди майже зовсім не переймаються страхами, що так чи інакше пов'язані з їх можливостями, справами, котрі вони розпочинають. Їх самооцінка здебільшого адекватна, іноді навіть завищена. Вони не переймаються невдачами, завжди продовжують працювати над помилками та рухатись далі, розвиватись в обраній сфері. Такі люди являються дуже комунікабельними та компанійськими, навіть довірливими, не бояться розказувати про себе, хваляться власними досягненнями, навіть якщо вони не є чимось дійсно вагомим.

Шкала «Біль Его (фізичний, побутовий)». Високі результати набрали 9 респондентів (39,2%) з другої групи. Такі люди досі пам'ятають біль, який зазнали в дитинстві. Як правило, вони обманювали в школі, щоб не зазнати фізичного покарання (за правопорушення, погану освіту тощо). Для досягнення своїх інтересів вони можуть вдатися до сили, навіть якщо фізично страждають. Їм болить власна черствість і егоїзм, іноді вони відчують біль за свою долю, яка на їх думку "не склалася". Загалом, краще було б відчувати фізичний біль, ніж постійно відчувати моральний: "Краще бити мене, ніж говорити про мене так". Середні результати отримали 19 осіб (60,8%) з другої групи. Вони будуть більш м'якими та розсудливими людьми, які могли чесно прийняти покарання в дитинстві, але зазвичай намагалися все робити, як того хочуть батьки, іноді дозволяючи собі деякі проступки в силу свого віку. Респонденти з низькими показниками за даною шкалою (всі особи першої групи) – досить м'які люди, які не звикли йти по головам задля досягнення власної мети, більше цінуючи оточуючих людей та міжособистісні відносини. Такі люди в переважній своїй більшості альтруїсти, котрим приносить задоволення допомога іншим людям.

Шкала «Біль соціальна». Респондентам, що набрали висока результати за даною шкалою (10 осіб другої групи, 35,8%), зазвичай буває боляче від того, що вони роблять помилки в спілкуванні, часом «спотикаються на рівному

місці». Необережно кинуте слово ранить, завдає душевного болю. Їм боляче усвідомлювати, що вони ставали причиною конфлікту. Коли озираються назад, їм стає боляче за ті помилки, які зробили у житті, боляче за рідних і близьких, коли вони зазнають невдачі. Стає боляче, коли за виконану роботу починають вичитувати, бояться можливого покарання.

Другий розділ шкал – «Переживання страху»

Шкала «Страх природний». Боязнь: землетрусів та інших природних катаклізмів; радіоактивності (зараженої місцевості, їжі і т.п.); електрики. Боязнь: бути укушеним якимось павуком або енцефалітним кліщем; отруїтися неістівними грибами. Боязнь всякого бруду, боліт, драговин і т.п. ; задихнутися (уві сні, від чадного газу і т.п.). Чим нижчий бал у респондентів, відповідно, вони менше бояться даних страхів.

Шкала «Страх побутовий». Людина боїться перебувати вдома один в темній кімнаті, лякає несподівано пролунавший телефонний дзвінок, гучний шум і т.д. Не п'є водопровідної води без додаткового очищення. Якщо щось трапиться, став би відтягувати не оперативну лікарську допомогу до останнього моменту (лікування зубів, видалення гланд, поліпів у носі і т.д.). Боязнь виду крові (стає погано), стає страшно, коли ставлять внутрішньовенний укол, крапельницю. Смерть знайомих надовго вибиває з колії. Люди з низькими балами по даному показнику менш схильні переживати дані страхи, ніж респонденти з середніми і, тим паче, з високими балами.

Шкала «Страх екстремальний». Хоча і вважається, що «ризик - благородна справа», люди з високими результатами не люблять ризикувати: «Нехай «сміливість міста бере», але краще без мене». Боязнь перебувати в зоні збройних і міжнаціональних конфліктів (зокрема, бояться бути розчавленими натовпом під час несподіваної паніки). Ніколи б не погодилися служити у військах спецназу, поліції і т.д.: «Я ніколи не піду на небезпечну справу заради сильних відчуттів (підйому адреналіну)». Було б страшно зайнятися і екстремальними видами спорту (скелелазінням, сплавом по гірських річках і т.п.). Респонденти з низькими результатами більш схильні до ризикованих

ситуаціях, оскільки відчуття страху у них менш виражене. Їм подобається отримувати адреналін від ситуацій, в які вони попадають. Більш схильні до занять екстремальним спортом, несподіваних подорожей, спонтанності.

Шкала «Страх моральний». Людям з високими балами по даному показнику страшно, що у них відсутнє моральне начало, життєві цінності, взагалі, надумані, вони не вписуються в моральні норми (спосіб життя далекий від того, що вимагають норми моралі): «Мені страшно, що повсякденність засмоктує мене і я забуваю про мораль». Стає страшно від усвідомлення того, що в ім'я власного благополуччя може збрехати. Усвідомлюють, що вони безмірно далекі від моральних творів культури і мистецтва.

Шкала «Страх діяльності». Респондентам з високими балами за даним параметром страшно братися за відповідальні виробничі відносини: «Я не беруся за серйозні справи, тому що боюся підвести оточуючих ». Боязнь, що проваляться, осоромляться перед своїми колегами, позбавляє впевненості при виконанні справ. Бояться виступати перед великою кількістю людей з промовою на зборах, нараді, навчанні, бояться що-небудь робити в присутності оточуючих («все починає валитися з рук»). Починають долати страх, коли викликає начальник. Лякає робота з несподіваними перешкодами і труднощами. Чим нижчі бали отримали респонденти за даною шкалою, тим менше у них виражений соціальний страх. Вони менше бояться осуду, зазвичай не беруть до уваги чужої думки. Прислуховуються до порад та критики, але все рівно роблять так, як самі того хочуть.

Шкала «Страх життєдіяльності». Люди з високими результатами бояться соціальної ізоляції і самотності. У той же час, їх лякають зміни в особистому житті: «Я боюся змін в житті, необхідності міняти свої плани». Страшно, коли соціальна ситуація виходить з під контроль (кризи, путчі, протистояння влади і т.д.). Стає не по собі, коли думають про те, що соціальна справедливість восторжествує занадто пізно (нормальна зарплата, пенсія і т.д.). Їм вкрай неприємно і страшно дивитися на вбивства та сцени насильства в кіно, страшно від того, що не дивлячись на всі устремління людини, в кінцевому підсумку

його чекає небуття (смерть). Люди з середніми та низькими балами за даним параметром менше бояться можливих змін у житті, легко до них адаптуються, зазвичай відкриті та відверті. Приймають світ таким, яким він є, не дивлячись на нього з однієї сторони.

Інтерпретація результатів за методикою «Шкала тривожності Дж. Тейлора». Отримані дані подано у табл. 2.2.4.

Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином: високі результати за даною методикою отримали 22 респонденти (78,5%) другої групи. Такий результат є показником досить високого рівня тривожності особистості. Люди з таким рівнем вираженості даної характеристики зазвичай можуть тривожитися навіть через дрібниці. Найменші зміни в житті, ситуації чи будь-яких інших справах викликають у них непереборне відчуття тривоги, можливої невдачі, поразки. Вони прагнуть робити будь-яку роботу без помилок, адже бояться осуду чи покарання в разі невдачі.

Таблиця 2.2.4

Показники рівня тривожності в респондентів обох груп

Рівень вираженості	Рівень тривожності					
	Низький		Середній		Високий	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Група 1	19	67,8%	9	32,2%	0	0%
Група 2	0	0%	6	21,5%	22	78,5%

Середні результати отримали 9 респондентів з першої (32,2%) та 6 з другої (21,5%) груп. Їх показники тривожності вже наближені до нормальних, вони менше переймаються мінливістю ситуацій та не хвилюються через дрібниці. Здатні взяти себе в руки щоб стримати можливий прояв тривоги. Люди з низькими результатами (19 осіб першої групи, 67,8%) мають зовсім низькі показники тривожності. Тривожність як особистісна характеристика виражена зовсім слабо, а її фізіологічні прояви повністю або частково відсутні. В таких людей тривога може проявлятися зазвичай лише як ситуативна

характеристика, яка трапляється під впливом ситуації, що склалася, та необхідна для мобілізації ресурсів організму задля усунення джерела тривоги чи втечі від нього, якщо воно несе в собі загрозу життю особистості.

2.3 Математичний аналіз результатів дослідження.

Для дослідження наявності зв'язків між життєвою перспективою та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів були застосовані методи математичної обробки даних. Метод математичної статистики є основним способом ефективного проведення діагностичного дослідження, так як дає можливість встановити наявність або відсутність статистично значимих зв'язків між досліджуваними показниками.

В даному дослідженні зв'язків між життєвою перспективою та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів були застосовані наступні методи математичної обробки даних:

- Т-критерій Стьюдента (Додаток Б);
- U-критерій Манна-Уїтні (Додаток В);
- критерій Колмогорова-Смірнова (Додаток Г);
- коефіцієнт рангової кореляції Пірсона (Додаток Г)

За допомогою Т-критерію Стьюдента були визначені наступні результати, що подані у табл. 2.3.1.:

Таблиця 2.3.1.

Результати математичної обробки даних за допомогою Т-критерія Стьюдента

Шкали	Середні показники		Значимість
	Респонденти, які чітко уявляють образ майбутнього	Респонденти, які не зовсім чітко уявляють образ майбутнього	

Негативне минуле	1,7511	3,4661	0,000
Природній страх	38,1071	64,1071	0,000
Тривожність	13,5714	31,7857	0,000
Страх екстремальний	37,9643	64,5000	0,000
Страх моральний	42,3214	65,1429	0,000
Страх побутовий	39,4286	62,2500	0,000

Дані результати математичної обробки даних за допомогою Т-критерія Стьюдента свідчать про те, що обидві групи респондентів відрізняються за досліджуваними параметрами. Це, в свою чергу підтверджує гіпотезу про те, що респонденти, які визначилися з власними планами на майбутнє, мають чіткий образ майбутнього та визначені життєві перспективи схильні менше переживати тривогу та страх ніж люди, які ще не визначилися з власним вектором розвитку у майбутньому. Такі види фобій, як природній, екстремальний, побутовий, моральний страх, по різному проявляються у респондентів із чітко сформованим баченням майбутнього та у людей з нечітким баченням життєвих перспектив. Також респонденти обох груп відрізняються між собою за показником рівня тривожності. В свою чергу можемо припустити, що побудова життєвих планів, створення чіткого плану досягнення поставлених цілей зменшують у людей рівень вираженості фобічних та тривожних реакцій.

За допомогою U-критерія Манна-Уїтні були визначені наступні результати, що подані у табл. 2.3.2.

Результати математичної обробки даних за допомогою U-критерія Манна-Уїтні свідчать про те, що обидві групи респондентів відрізняються за досліджуваними параметрами. Результати вказують на значні відмінності між показниками очікування страху, схильності до нього та фізіологічного стану при переживанні страху між обома групами респондентів. Більш яскраво дані

фобічні характеристики виражені у групі респондентів, які не чітко уявляють собі образ майбутнього.

Такий результат пояснюється тим, що такі люди через не спланованість власного майбутнього вимушені більш виражено переживати тривожні стани, в них дещо яскравіше проявляється страх та його фізіологічні ознаки. Вони сильніше пітніють, в них більш прискорений та аритмічний ритм серцебиття, також присутнє сильне тремтіння кінцівок. Такі люди вимушені жити в стані постійної напруги та не спадаючої тривоги через невизначеність власного майбутнього. Їх подальше життя нібито сховане за завісою невідомого та невизначеного, і це не викликає в них позитивних емоцій.

Таблиця 2.3.2.

**Результати математичної обробки даних за допомогою U-критерія
Манна-Уїтні**

Шкали	Середні ранги		Значимість
	Респонденти, які чітко уявляють образ майбутнього	Респонденти, які не зовсім чітко уявляють образ майбутнього	
Позитивне минуле	42,43	14,57	0,000
Фаталістичне сьогодні	14,57	42,43	0,000
Гедоністичне сьогодні	14,50	42,50	0,000
Майбутнє	42,50	14,50	0,000
Фантазії	14,75	42,25	0,000
Психофізіологія	14,52	42,48	0,000
Почуття небезпеки	14,50	42,50	0,000
Его страхи	14,50	42,50	0,000
Біль фізичний	14,50	42,50	0,000

Біль соціальна	14,55	42,45	0,000
Страх діяльності	15,93	41,07	0,000
Страх життєдіяльності	15,86	41,14	0,000

За допомогою критерія Колмогорова-Смірнова був виявлений нормальний розподіл у всіх шкал, тому для визначення статистично-значимих кореляційних зв'язків був застосований коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Статистично-значимі кореляційні зв'язки відображено у таблиці 2.3.3.:

Таблиця 2.3.3.

**Результати математичної обробки даних за допомогою коефіцієнта
рангової кореляції Пірсона**

За критерієм Пірсона		Психофізіологія
Негативне минуле	Показник значимості	0,004
	Показник кореляції	0,792
		Біль соціальна
Позитивне минуле	Показник значимості	0,009
	Показник кореляції	-0,729
		Страх діяльності
Гедоністичне сьогодення	Показник значимості	0,007
	Показник кореляції	0,683
		Страх життєдіяльності
Фаталістичне сьогодення	Показник значимості	0,005
	Показник кореляції	0,709

		Тривожність
Орієнтація на майбутнє	Показник значимості	0,012
	Показник кореляції	-0,684

Дані результати математичної обробки даних вказують на наступні статистично-значимі кореляційні зв'язки:

- 1) Негативне минуле – психофізіологія: чим більше людина отримала травматичного досвіду в минулому, тим гостріші та болісніші в неї психофізіологічні прояви страху. Люди, котрі пережили важке минуле, частіше за інших при переживанні страху тремтять, блідніють, і т.д.
- 2) Позитивне минуле – біль соціальна: обернений кореляційний зв'язок значить те, що чим позитивніший досвід людина отримала з минулого, тим легше їм даються соціальні контакти. Також вони легше переживають помилки у взаємодії з іншими людьми. Вони схильні не звинувачувати себе за будь-яку сварку чи конфліктну ситуацію у міжособистісній взаємодії.
- 3) Гедоністичне сьогодні – страх діяльності: чим більше людина прагне отримати від життя виключно насолоду, тим важче їй даються відповідальні завдання, діяльність. Через їх пасивний стиль життя, вони бояться брати на себе відповідальність за ту чи іншу справу, намагаються все вирішити найлегшим шляхом.
- 4) Фаталістичне сьогодні – страх життєдіяльності: коли людина вважає, що вона не керує власним життям, а все залежить від долі, то таку особистість лякають будь-які зміни в її житті. Також їх лякає думка про те, що вони можуть залишитися самотніми в житті, але при цьому також бояться змінювати власне становище, оскільки вважають, що все знаходиться «в руках долі».

5) Орієнтація на майбутнє – тривожність: обернений кореляційний зв'язок вказує на те, що чим більше людина вмотивована до звершення поставлених цілей та планів у майбутньому, чим сформованіша її майбутня мета – тим менший рівень тривожності у даної особистості. Індивіди з чітким баченням майбутнього не тривожаться занадто сильно, оскільки в них відсутнє відчуття невизначеності та невідомості, яке зазвичай визиває у людей страх та тривогу.

Отже, за допомогою методів математичної статистики було підтверджено гіпотезу про наявність значимих відмінностей у переживанні тривоги та страху у студентів з різним рівнем сформованості життєвої перспективи.

2.4 Практичні рекомендації щодо побудови життєвих перспектив та зниження рівня тривоги та страху у студентів-психологів.

Аналіз наукової літератури з проблеми постановки та досягнення життєвих цілей та отримані результати емпіричного дослідження дозволили сформулювати такі практичні рекомендації. З метою досягнення успіху необхідно дотримуватися таких 5 етапів. Нижче їхні короткі формулювання.

- 1) Ставте перед собою чіткі цілі.
- 2) Виявляйте наявні проблеми і не миріться з ними.
- 3) Проаналізуйте ці проблеми, щоб зрозуміти причини.
- 4) Розробіть план, який допоможе вам впоратися з проблемами.
- 5) Робіть все необхідне, щоб втілити свій план і отримати результат.

1. Ставте перед собою чіткі цілі.

В першу чергу слід визначити пріоритети, а саме: ви здатні досягнути ледь не всього, що бажаєте, проте ви не спроможні отримати цілком все. Життя подібне до величезного шведського стола, який тріщить від таких добірних наїдків, які ви навіть не прагнули коли-небудь спробувати. Обрання мети час від часу має на увазі необхідність відмови від того, що ви бажаєте, щоб заробити те, чого хочеться ще сильніше. Фактично, деякі люди впадають в ступор: вони не можуть наважитись поступитись слушній можливості через

побоювання втратити щось інакше і в наслідку переслідують безліч цілей водночас і не здобувають зовсім нічого або майже нічого. Не засмучуйтесь, і хай вас не турбує колосальна кількість варіантів. Ви насправді здатні досягти в рази більше того, що ви потребуєте, аби почувати себе дійсно щасливим. Сміливо робіть свій вибір і рухайтесь вперед.

1. Не змішуйте між собою цілі і бажання.

1) Мета — це еквівалент до того, що ви дійсно прагнете досягнути. А бажання в свою чергу — це те, що ви хочете, проте воно здатне затримати вас на шляху до реалізації мети. Як правило бажання є результатом першого порядку. Приміром, метою може бути гарний фізичний стан, а бажання — це ваблення вживати апетитну, проте некорисну їжу.

2) Встановіть, що саме ви насправді прагнете досягнути в житті, віднайшовши помірність між власними цілями та бажаннями. До прикладу, розглянемо пристрасть. За її відсутності наше життя було б нудним. Проте найважливіше питання: яким чином ви орудуєте власною пристрастю? Чи даєте ви пристрасті цілком заволодіти вас і чи чините ви під її ефектом нерозважливі дії, або ж навпаки, вона надихає вас до досягнення ваших бажаних цілей? Аби цілковито проявитись і втілити в життя свій потенціал вам сприятимуть ті речі, що видаються вам безпомилковими на обох рівнях — як бажання, так і цілі.

3) Не плутайте успіх з його поверхневими приналежностями. Цілеспрямованість на досягненнях, безперечно, надзвичайно значуща. Проте люди, що захоплюються взуттям за 3000євро або дорогим транспортом, мало коли бувають насправді радісними, бо вони не мають уявлення, чого фактично бажають і, в результаті, що може допомогти їм здійснити їх забаганки.

4) Ніколи не відступайте від мети по причині того, що визнаєте її захмарною для вас. Залишайтеся постійно амбітною людиною. Неодмінно ви віднайдете найкращий, саме ваш шлях з потенційних. Ваша мета — віднайти його і сміливо прямувати до поставленої цілі. Те, що видається для вас доступним, — це ні більше ні менше ніж роль того, що відомо для вас даному етапі. Щойно ви розпочнете рухатись до власної мети, ви здобудете всебічний

розвиток в багатьох аспектах, особливо якщо будете кооперуватись з рештою людей. Попереду відчиняться нові двері, про які ви нічого не знали донині. Не зважаючи на це, безумовно, є об'єктивні ліміти, приміром, ви навряд чи станете найкращим баскетболістом, за умови що у вас низький зріст, чи зможете пробігти 40-ка кілометровий марафон, якщо ви людина похилого віку.

5) Не забувайте про те, що великі сподівання потенційно надають безмежні можливості. Якщо ви відділяєте себе тією метою, в якій ви цілком впевнені, що в змозі її досягнути, то ви навмисно встановлюєте занижку планку.

б) Майже нічого не може завадити на дорозі до особистого успіху, за умови вашого володіння двома якостями: гнучкістю, та особистою відповідальністю. Гнучкість надає можливість визнавати те, чому навчає вас життя, або ж професіонали в своїй сфері діяльності. Індивідуальна або особисті відповідальність не менш вагома. За умови, що ви впевнені в тому, що провал в реалізації мети — це безпосередньо ваша невдача, то розпочнете роз'яснювати її як ознаку того, що ви не проявили максимум власної наполегливості, гнучкості або креативності. Отже, ви будете вмотивовані до пошуку виходу з виниклої ситуації.

7) Обізнаність в тому, як поводитись у випадку провалу, неабияк важливіше, ніж розуміння, що робити надалі. Час від часу ви усвідомлюєте, що ходите по ненадійному мосту над глибокою ущелиною і інший шлях відсутній. На жаль, наше життя іноді може заповнюватись прикрими явищами, і вони можуть здаватись для вас кінцем світу. Періодично вашою метою може бути збереження того, що у вас є, та максимальне зменшення втрат, чи просто змиритись з їх неминучістю. Вашим головним завданням є робити вірний і найкращий вибір, усвідомлюючи, що нагорода не заставить на себе довго чекати.

2. Окресліть проблеми, що перешкоджають вам, і боріться з цими труднощами.

1) Усвідомлюйте труднощі як потенційну можливість все покращити. Звичайно спершу здаватиметься по-іншому, проте будь-яка дилема, яка трапляється на вашому шляху, представляє неабиякий шанс. Саме тому необхідно відверто їх обмірковувати. Внаслідок того, що в ході подій стають очевидними їх чутливі місця, або слабкості дорогих їм людей, більшість людей не люблять цього робити.

2) Не відсторонюйтесь від проблем через те, що вони походять з суворої реальності буття. Точка зору на труднощі, які важко вирішити, породжують у вас хвилювання, але неохота розмірковувати про них має турбувати вас ще дужче. Коли справа полягає в недостатності обдарованості або досвіду, більшість людей почуває себе збентеженими. Ці емоції потрібно долати. Я повторюватиму те, що визнання своїх слабких місць, не є ознакою того, що ви здаєтесь. Абсолютно протилежно, це перший крок, до їх подолання. Біль, що ви неодмінно відчуєте є перевіркою вас на твердість, і ви будете винагородженні, якщо витримаєте це випробування.

3) Безпомилково визначте виниклі труднощі. При визначенні природи проблем потрібна конкретність, через те що в різних аспектах є різноманітні рішення. Якщо мотив полягає в відсутності або нестачі навиків, в цьому разі посприє допоміжна освіта. В разі якщо труднощі з'явилися через вашу власну приховане безсилля, зрозуміло, що необхідна стороння допомога, аби реформувати вашу діяльність.

4) Не слід плутати походження проблем і самі проблеми. «У мене поганий сон» — це не проблема, а її наслідок чи походження. Для з'ясування ситуації насамперед слід визначити негативний результат, що призвів до цього, як ось: «я не в змозі впоратись зі своєю роботою». Неякісний сон може бути наслідком цього становища, або підстава може полягати в іншому, проте для того щоб це усвідомити, ви повинні знати корінь самої проблеми.

5) Слід усвідомлювати різницю поміж вагомими і другорядними проблемами. Ваш особистий час, потенціал та енергія є лімітованими запасами, саме через це доцільніше гаяти їх на ті труднощі, рішення яких принесе

найкращий відклик. Водночас також турбуйтеся про другорядні проблеми, аби впевнитися, що вони не являються ознакою більш серйозних.

б) Дізнаючись корінь проблеми, боріться з нею. Змиритися з проблемою рівноцінно не розумінню її природи. Не важливо, чому ви миритесь із ситуацією, тому що вважаєте, що її неможливо вирішити, або ви не докладете достатньо зусиль для її вирішення, оскільки у вас не вистачає можливості чи сили волі. У такому випадку ваша ситуація безвихідна. Ви повинні розвинути гостру непереносимість будь-яких недоліків, незалежно від ступеня.

3. Для формулювання проблеми, проаналізуйте її.

1) Для початку слід сконцентруватися на природі проблеми, для того щоб шукати її розв'язку. Існує відома помилка — миттєво переходити від з'ясування труднощів до ініціативи, як їх вирішити. Критичне мислення вимагає встановлення діагнозу та вироблення рішення. Хороший аналіз в основному триває близько години, підрядно від сумлінності його діяння та ступеню загальної важкості проблеми. Він містить в собі осмислення труднощів з професіоналами і колективних пошук їх походження. Здається, так само як засади, однакові основи проблем формуються заново, в різноманітних становищах. Викриття цих мотивів та їх ліквідація дадуть незрівнянний наслідок.

2) Неодмінно слід відрізнити природі та похідні причини. До природних, як правило, відносяться дії чи бездіяльність, що збуджують труднощі; найчастіше, вони висловлюються дієсловами. Приміром: «Я не встиг на автобус, бо не відстежив його розклад завчасно». Прилеглі мотиви значно проникливіші, і, як правило, їх відтворюють прикметниками, наприклад: «Я не відстежив графік завчасно, бо занадто забудькуватий». Насправді викоринити проблему можна, лише якщо ліквідувати вихідні мотиви. В такому випадку потрібно бачити відмінності між симптомами та між самою хворобою.

3) За умови, що ви знатимете, що представляє собою індивід, враховуючи вас самого, то ви будете усвідомлені, що можна від нього очікувати. Вам необхідно буде побороти суб'єктивну неохоту оцінювати інших людей, якщо

ви бажаєте, щоб пліч-о-пліч з вами були ті особи, які орудують належними якостями. Те ж саме можна сказати і про вас. У переважній більшості випадків індивідам важко підтверджувати і приймати особисті помилки і вразливості. Час від часу, через те що вони їх абсолютно не зауважують, а часом тому що їм заважає власний егоїзм. Існує висока імовірність того, що рідні мовчать щодо наших хибних дій, через те що не хочуть зробити боляче. На це потрібно закрити очі. Індивідів, що втілюють в життя весь свій потенціал, від інших відрізняються абсолютною готовністю оцінювати себе та інших людей саме з об'єктивної точки зору, а також здатність знаходити основи проблем.

4. Розплануйте власні дії

1) В першу чергу розберіть минуле, аби йти далі. Зробіть детальний аналіз того, з чого ви розпочали, а також того, що привезло вас до межі, де ви знаходитесь на даному етапі, затим уявіть, як вам та іншим людям слід діяти в майбутньому, аби реалізувати мету.

2) Обдумайте власну проблему як про результат роботи механізму. Практикуйте мислення вищого рівня: проаналізуйте свій механізм щодо того, як його можна змінити, щоб досягти кращих результатів.

3) Не забувайте, що завжди існує чимало шляхів задля реалізації цілей. Вам просто слід віднайти саме той, що більшою мірою підходить вам.

4) Уявіть власний план як сценарій до серіалу, де ви уявляєте, хто як вчиняє протягом певного часу. Насамперед, обумовте головні тези, до прикладу: «знайти найрозумніших» а після цього уточніть їх. Спирайтесь на загальне зображення і зосередьтеся на конкретних завданнях та їх перехідних обмеженнях. Як тільки ви робитимете це, фактично з'являться проблеми з витратами, іноді з робітниками, тому не зупиняйтесь в редакції плану, до тих пір, поки всі пункти не налагодять свою роботу.

5) Запишіть план в записник, або надрукуйте його, для того щоб кожен був проінформований та міг слідкувати за прогресом. У вашому плані зобов'язані бути навіть самі дрібні деталі про те, хто і що має робити і в який

час. Мета, концепція і завдання — це абсолютно протилежні речі, не слід плутати їх. Не забувайте, що завдання пов'язує між собою концепцію і мету.

б) Задля побудови надійного плану насправді потрібно мало часу. Для формулювання плану дій та його уточнення потрібно від кількох годин до кількох тижнів. Проте варто виконати це, тому що план визначає, що вам потрібно зробити, щоб досягти успіху. Чимало людей допускають похибки, якщо не наділяють належною увагою планування, через те що занадто захоплений реалізацією. Не забувайте: спочатку потрібно спланувати, а лише потім переходити до реалізації замисленого.

5. Реалізуйте план.

1) Особи, що будують грандіозні плани, проте зовсім не реалізують їх, ніколи не досягають їх. Щоб втілити його в життя, слід завжди діяти, а це вимагає самодисципліни. Важливо не забувати, яким сильний зв'язок між завданнями та цілями, до яких ви йдете. Якщо у вас з'являється почуття, що ви не можете віднайти цей зв'язок, зробіть паузи и запитайте себе «чому так відбувається». Фактично, якщо ви не побачите цю мить, то ви втратите свої цілі.

2) Кваліфіковані робочі звички вкрай недооцінені. В успішних людей є перелік завдань з деякими пріоритетами, і вони виконують завдання згідно з пріоритетами.

3) Відзначте чіткі критерії, аби розуміти, що ви слідуєте плану. Дуже добре, якщо помічник буде об'єктивно оцінювати та коментувати ваш прогрес. У випадку якщо ви не виконуєте цільові показники, то це інакша можуть стати успішними лише в тому випадку, якщо в них з'являться симбіотичні стосунки разом з ефективними реалізаторами.

Не забувайте: на дні абсолютно всіх п'яти кроків валяються ваші власні цінності. Вони демонструють те, що ви бажаєте, інакше ваші цілі. Поза тим, пам'ятайте те, що всі етапи потрібно виконувати дотримуючись певної послідовності. Після кінцем кожного етапу ви дізнаєтесь інформацію, що допомагає відредагувати наступний ваш крок по закінченню всіх кроків можна

рухатись далі, за для цього поставити собі нову ціль. Проте у випадку якщо процес діючий, ваші цілі будуть змінюватися в рази повільніше ніж плани, що змінюватимуться ще повільніше за завдання.

Наприкінці: ви повинні мати чудово навички аналізу та структурування результату. Першими трьома кроками є: запис цілей, викриття проблем та їх аналізування потребують аналітичного мислення, а саме осмислення того, до чого ви рухаєтесь і що трапляється навкруги). Вироблення рішень і контролювання самого процесу втілення його в життя — це і є структурування результату.

Висновок до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження для визначення зв'язку між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів були отримані наступні дані. За обраними методиками було проведене опитування респондентів, які були розподілені нами на студентів, котрі мають чіткі плани на майбутнє та студентів, у яких вони відсутні. Результати методик вказали на значні відмінності між обома групами у показниках рівня тривоги та страху, а також за параметрами життєвих перспектив. Так, наприклад, високий рівень тривожності спостерігається у 22 респондентів (78,5%) другої групи, а низький рівень наявний у 19 осіб першої групи (67,8%). У групі респондентів, котрі чітко уявляють власний образ майбутнього, показники тривожності та рівня страху значно менші, ніж у групи респондентів з невизначеними життєвими перспективами. Результат математичної обробки даних за допомогою Т-критерію Стюдента та U-критерія Манна-Уїтні підтверджує результати емпіричного дослідження. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона були визначені статистично-значимі кореляційні зв'язки між показниками життєвої перспективи та тривожністю і страхами.

За результатами емпіричних даних, які вказали на необхідність розвитку життєвих перспектив, розроблені практичні рекомендації для студентів-психологів з розвитку здатності планування та постановки майбутніх цілей. Оскільки емпіричним дослідженням підтверджено зв'язок між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху, дані практичні рекомендації будуть ефективними для зниження рівня тривожності та страху.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження зв'язку між життєвими перспективами та переживанням тривоги та страху у студентів-психологів, ми дійшли наступних висновків:

1. Життєва перспектива - це повний образ майбутнього, переплетений із запрограмованими та очікуваними моментами, який безпосередньо впливає на сенс життя та соціальні цінності. Проблема життєвих перспектив насправді полягає в тому, що можна перейти від стихійного способу життя до власного вибору. Перспективи життя особистості, їх чітка обізнаність, їх обсяг, надійність визначаються професійним, сімейним та віковим самовизначенням у житті, яке залежить від особистості, її життєвого становища, її соціально-психологічної та соціальної зрілості та діяльності. Перспективи життя тісно пов'язані з особистим плануванням часу. Так, людина складає плани на коротке, середнє та довге життя. Однак важливість вивчення планування особистого часу обумовлена можливістю, яку воно пропонує індивіду у його зусиллях щодо саморозвитку, руху, здатності бачити людину в майбутньому, ближньому та далекому, у власній оцінці її потенціалу, він хоче бачити в майбутньому. І це, звичайно, важливо - мати можливість бачити людину не тільки такою, якою вона є сьогодні, але і враховувати те, що в ній ще не виявлено.

2. У результаті проведеного емпіричного дослідження зв'язку життєвої перспективи з переживанням тривоги та страху у студентів психологів за обраними методиками було проведене опитування респондентів, які були розподілені нами на студентів, котрі мають чіткі плани на майбутнє та студентів, у яких вони відсутні. Результати методик вказали на значні відмінності між обома групами у показниках рівня тривоги та страху, а також параметрами життєвих перспектив. У групі респондентів, котрі чітко уявляють власний образ майбутнього, показники тривожності та рівня страху значно

менші, ніж у групи респондентів з невизначеними життєвими перспективами. Через те, що вони заздалегідь розробили плани стосовно майбутнього, поставили перед собою певну мету для досягнення, вони більш визначилися із власними життєвими перспективами. Через це вони схильні менше переживати тривожні та фобічні реакції. Люди з не чітким баченням перспективи майбутнього більш тривожні, схильні до виражених психофізіологічних реакцій страху, оскільки живуть в певній невизначеності стосовно власного життя.

3. Результат математичної обробки даних за допомогою Т-критерію Стьюдента та U-критерія Манна-Уїтні підтверджує результати емпіричного дослідження: між групами респондентів присутні значні відмінності в показниках рівня тривоги, страху та визначеності життєвих перспектив. Представники групи респондентів з чітко визначеними життєвими перспективами мають значно менші показники рівня тривожності та страху, ніж респонденти другої групи. Живучи із чітко сформованими цілями та планами, їм не властивий яскраво виражений прояв фобічних та тривожних реакцій. Можемо стверджувати, що постановка цілей, побудова власного образу майбутнього та життєвих перспектив сприяє нормалізації рівня тривожності особистості. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона були визначені статистично-значимі кореляційні зв'язки між показниками життєвої перспективи та тривожністю і фобіями, що також підтверджує гіпотезу нашого дослідження про зв'язок життєвих перспектив та переживання тривоги та страху.

4. Виходячи із результатів проведеного емпіричного дослідження, нами був розроблений комплекс практичних рекомендацій, які можна застосовувати для розвитку у студентів-психологів вміння побудови життєвої перспективи, постановки цілей та їх досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. М. : Мысль, 1991. 301 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. М.: Просвещение, 2007. 321 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени /К.А.Абульханова-Славская // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб. : Питер, 2001. С. 279-297.
4. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 86-89.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. 384 с.
6. Болотова А.К. Психология организации времени: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
7. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С.Братусь. М. : Мысль,1998. 301 с.
8. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. М. : Смысл, 2008. 267 с.
9. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодёжи / Е.И.Головаха. К. : Наукова думка, 1988. 144 с.
10. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е.И.Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб. : Питер, 2001. С. 256-269.
11. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск: Современная школа, 2007. 496 с.

12. Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.А. Роль тревоги в психофизиологии стресса. Вестник ВолГУ. Естественные науки. 2017. Серия 11. № 1. С. 57–66.
13. Гусова А.Д. Психоэмоциональное переживание, проявляющееся через тревогу // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5 №2 (15). С 183-185.
14. Картунова А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4 (9). С. 66-69.
15. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. // И.М. Кондаков. 2-е изд. доп. и перераб. СПб.: Прайм-Еврознак. 2003. 632 с.
16. Кононов А.Н. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке. Вестник Красноярского государственного педагогического университета. 2016. С. 173–179.
17. Корнилова Т.В., Разваляева А.Ю. Научение комплексной закономерности у студентов... Опросник «Рациональный-опытный» С. Эпстайна (русскоязычная адаптация) // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 3. С. 83–100.
18. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. 570 с.
19. Левин К. Теория поля в социальных науках / Левин К. – М. : Мысль, 2000. 365 с.
20. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Изд-во МГУ, 1977. 304 с.
21. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2000. 18 с.
22. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. 44 с.
23. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології / С. Д. Максименко // Науковий вісник

- Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського.
Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. С. 5-13.
24. Мартынюк И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Опыт прикладного исследования / И.О.Мартынюк. – К. : Наукова думка, 1993. 116 с.
25. Мудрак В.И. Процессы целеполагания в организации времени /В.И.Мудрак, Т.А.Павлова // Психология личности и время :Тез. Всес. конф. – Черновцы, 1991. Т. 2. С. 37-39.
26. Муханова І.Ф. Визначення поняття життєвої перспективи у сучасній молоді / І.Ф. Муханова // Тези доповідей Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп». – К., 2011. С. 57-61.
27. Некрасова Е.В. Исследование проблемы времени в психологии /Е.В.Некрасова. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2000. 124 с.
28. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего /Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. 608 с. ISBN 5-89357-151-7.
29. Оленникова, М.В. Возрастная психология [Текст]/ М.В. Оленникова. // - СПб. Питер, 2000. Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
30. Помиткін Едуард. Підготовка особистості до діяльності в особливих умовах з урахуванням теорії психічного оберту М.Я.Грота // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. – К.: АграрМедіа Груп, 2017. С.226-228.
31. Помиткіна Л.В. Психологічні особливості прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації / Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 20-21 квітня 2010 р.: тези доп. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. С.78-80.
32. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості :[Монографія] / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

33. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. 381 с.
34. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности : психологический контекст : [Монография] / И.А.Ральникова. –Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2002. 152 с.
35. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Валентина Фёдоровна Серенкова. – М., 1991. 20 с.
36. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2002. 350 с.
37. Слободчиков, В.И. Психология развития человека [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Высшая школа, 2013. 400 с.
38. Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 410-412.
39. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опрiсника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101-109.
40. Титаренко Т.М. Временные измерения жизненного пути личности / Т.М. Титаренко. // Психология личности и время :Тез. Всес. конф. – Черновцы, 1991. – Т. 1. – С. 17-20.18. 320 с.
41. Тодорів Л.Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Л.Д. Тодорів. – К., 2000. 19 с.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл В. – М. :Смысл, 1990. 368 с.
43. Чернышова Е.Л., Иванов Д.В. Особенности личностной самооценки и тревожности младших школьников цыганского и русского этносов //

Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 346-349.

44. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования) / Ю.М. Швалб. – К. : Миллениум, 2003. – 152 с.
45. Fisher A. Critical Thinking / A. Fisher. – Cambridge: «Cambridge University Press», 2001. 248 p.
46. Frank L.K. Time perspective / L.K. Frank // Journal of Philosophy. – 1939. – Vol. 4. P. 293-312.
47. Huitt W. Critical Thinking: An Overview, paper presented at the Critical Thinking Conference sponsored by Gordon College, Barnesville, GA, March, 1993; Last revised: May, 1998.
48. Lipman M. Philosophy goes to school. / Matthew Lipman. – Philadelphia: Temple University Press, 1988. – 229 p. 9. Lipman M. Thinking in Education. / Matthew Lipman. – Cambridge University Press, 2003. 305 p.
49. Lipman M., Sharp A.M. Ethical Inquiry: Instructional Manual to accompany Lisa. / Matthew Lipman, Ann Margaret Sharp. – Montclair, New Jersey, Institute for the Advancement of Philosophy for Children (with Univ. Press of America), 1998. 381 p.
50. Pacini R., Epstein S. The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and their interaction as a phenomenon // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 76. No. 6. P. 972–987. doi:10.1037/0022-3514.76.6.972

ДОДАТКИ

Анкета для визначення сформованості життєвих перспектив

№	Утверждение	Да / нет
1	Я считаю, что у меня есть четкие жизненные планы.	
2	Свои жизненные планы человек должен выстраивать на длительный срок.	
3	Мне кажется, что наибольшее влияние сформированность / не сформированность моих жизненных планов оказали мои личностные качества.	
4	Я не боюсь своего будущего, так как уже определил его образ для себя.	
5	Я определился(-лась) с тем, чем хочу заняться после окончания учебы в ВУЗе.	
6	У меня есть четкие планы по дальнейшему личностному развитию.	
7	Я чувствую себя уверенней, так как сформировал(-ла) свои планы на ближайшее будущее.	
8	Я четко определился со своей дальнейшей профессиональной деятельностью.	
9	Мои планы на будущее соизмеримы с моими возможностями	
10	Я точно знаю, чего хочу добиться в этой жизни.	

Результати математичної обробки даних за допомогою T-критерія Стьюдента

Група	N	Среднее	Среднекв.отклонение	Среднекв.ошибкасреднего
Нег_прошл	Группа 1	28	1,7511	,38461
	Группа 2	28	3,4661	,51638
Тревожность	Группа 1	28	13,5714	5,69229
	Группа 2	28	31,7857	7,59316
прир	Группа 1	28	38,1071	9,30288
	Группа 2	28	64,1071	12,33585
екст	Группа 1	28	37,9643	8,28869
	Группа 2	28	64,5000	11,43581
быт	Группа 1	28	39,4286	8,65995
	Группа 2	28	62,2500	10,31585
мор	Группа 1	28	42,3214	9,22177
	Группа 2	28	65,1429	12,12196

	Критерий равенства дисперсий Ливина	t-критерий для равенства средних								
		F	Значимость	t	ст.с в.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Нег_прошл	Предполагаются равные дисперсии Не предполагаются равные дисперсии	1,088	,302	-14,094	54	,000	-1,71500	,12168	1,95895	1,47105
				-14,094	49,907	,000	-1,71500	,12168	1,95941	1,47059
Тревожность	Предполагаются равные дисперсии Не предполагаются равные дисперсии	3,003	,089	-10,156	54	,000	-18,21429	1,79342	21,80988	14,61869
				-10,156	50,063	,000	-18,21429	1,79342	21,81637	14,61220
прир	Предполагаются равные дисперсии Не предполагаются равные дисперсии	2,829	,098	-8,905	54	,000	-26,00000	2,91986	31,85397	20,14603
				-8,905	50,205	,000	-26,00000	2,91986	31,86413	20,13587

екст	Предполаг ауются равны едисперсии	3,7 06	,05 9	-9,942	54	,000	- 26,53 571	2,66914	- 31,88 701	- 21,18 442
	Не предполага ются равны едисперсии			-9,942	49, 232	,000	- 26,53 571	2,66914	- 31,89 890	- 21,17 252
быт	Предполаг ауются равны едисперсии	,32 5	,57 1	-8,966	54	,000	- 22,82 143	2,54538	- 27,92 462	- 17,71 824
	Не предполага ются равны едисперсии			-8,966	52, 427	,000	- 22,82 143	2,54538	- 27,92 812	- 17,71 473
мор	Предполаг ауются равны едисперсии	2,3 44	,13 2	-7,929	54	,000	- 22,82 143	2,87838	- 28,59 224	- 17,05 061
	Не предполага ются равны едисперсии			-7,929	50, 411	,000	- 22,82 143	2,87838	- 28,60 167	- 17,04 119

Результат математичної обробки даних за допомогою U-критерія Манна-Уїтні

Ранги

Група		N	Средний ранг	Суммарангов
Поз_прошл	Група 1	28	42,43	1188,00
	Група 2	28	14,57	408,00
	Всього	56		
Фат_наст	Група 1	28	14,57	408,00
	Група 2	28	42,43	1188,00
	Всього	56		
Гед_наст	Група 1	28	14,50	406,00
	Група 2	28	42,50	1190,00
	Всього	56		
Будущее	Група 1	28	42,50	1190,00
	Група 2	28	14,50	406,00
	Всього	56		
фант	Група 1	28	14,75	413,00
	Група 2	28	42,25	1183,00
	Всього	56		
физ	Група 1	28	14,52	406,50
	Група 2	28	42,48	1189,50
	Всього	56		
бол	Група 1	28	14,50	406,00
	Група 2	28	42,50	1190,00
	Всього	56		
прог	Група 1	28	14,50	406,00
	Група 2	28	42,50	1190,00
	Всього	56		
сам	Група 1	28	14,50	406,00
	Група 2	28	42,50	1190,00
	Всього	56		
бсоц	Група 1	28	14,55	407,50
	Група 2	28	42,45	1188,50
	Всього	56		
деят	Група 1	28	15,93	446,00
	Група 2	28	41,07	1150,00
	Всього	56		
жиз	Група 1	28	15,86	444,00
	Група 2	28	41,14	1152,00
	Всього	56		

Результат розподілу вибірку за допомогою критерія Колмогорова-
Смірнова

	Нег_пр_ошл	Поз_прош_л	Фат_на_ст	Гед_на_ст	Буд_уще_е	Тре_вож_нос_ть	Фан_т	Физ	Бол	При_р	Экс_т	Дея_т	Про_г	Сам	Соц	Быт	Мор	Жиз	
N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	
Пара метры	Сре днее	2,6086	3,3355	2,8373	2,9489	3,5768	21,3036	25,1786	24,9464	24,6607	51,1071	51,2321	53,9286	25,1429	26,5357	26,2143	50,8393	53,7321	52,9464
норм ального распе деления ^{a,b}	Сре днее кв.о ткл оне ние	,97580	1,06243	1,21931	1,16824	1,07850	9,76249	10,36446	10,68460	9,89817	17,00768	16,64822	16,17389	10,67270	10,33259	9,66101	14,88718	15,69886	14,29357
Наиб ольше екстр емальные расхо ждения	Абс олю тная	,138	,136	,176	,214	,234	,094	,099	,158	,163	,085	,107	,138	,151	,196	,124	,054	,093	,126
Отрицательные	Пол ожител ьные	,138	,082	,176	,214	,110	,094	,099	,158	,163	,085	,107	,138	,151	,196	,124	,054	,093	,126
Статистика критерия Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	Отрицательные	,121	-,136	,145	,134	,234	,090	,060	,094	,084	,054	,048	,074	,126	-,109	-,074	,048	,057	-,086
		,138	,136	,176	,214	,234	,094	,099	,158	,163	,085	,107	,138	,151	,196	,124	,054	,093	,126
		,200 _c	,200 ^c	,200 _c	,200 _c	,200 _c	,200 _{c,d}	,200 _{c,d}	,191 _c	,181 _c	,200 _{c,d}	,168 _c	,110 _c	,183 _c	,200 ^c	,132 ^c	,200 _{c,d}	,200 _{c,d}	,128 ^c

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

	Знач. (двух сторон няя) N	,266 56	,121 56	,568 56	,493 56	,299 56	,234 56	,007 56	,698 56	,382 56	,194 56	,183 56	,311 56	,621 56
Будущее	Коррекция Пирсона Знач. (двух сторон няя) N	-,684** 56	-,278 56	-,114 56	-,151 56	-,210 56	-,107 56	-,297 56	-,219 56	-,062 56	-,184 56	-,106 56	-,270 56	-,189 56
	Знач. (двух сторон няя) N	,012 56	,184 56	,394 56	,338 56	,115 56	,401 56	,093 56	,116 56	,624 56	,291 56	,397 56	,111 56	,317 56