

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«_____» _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: **«ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець: студентка групи ПБ-407 Пономаренко Дар'я Володимирівна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології Власова-Чмерук

Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

Київ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Пономаренко Дар'я Володимирівна

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості», затверджена наказом ректора № 463/ст від 07.04.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 29.05.2022 р. по 25.06.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 52 осіб, чоловіків - 20 осіб (38,5%) жінок 32 особи (61,5%) вік респондентів від 20 до 55 років і середній вік складає 31 рік. У дослідженні були використанні методики: Опитувальник життєвої позиції, «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової)», Тест-опитувальник шкали локусу контролю Дж. Роттера, Опитувальник Спілбергера; методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз тривожності та життєвої позиції особистості; у другому розділі представлено емпіричне дослідження

зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 4 таблиць, 1 рисунок.

5. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
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 кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи		
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри		
11	Захист кваліфікаційної роботи		

7. Дата видачі завдання: 14.02. 2023 р.

Керівник дипломної роботи _____ Оксана ВЛАСОВА-ЧМЕРУК
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ ДАР'Я ПОНОМАРЕНКО
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості»: 52 сторінки, 4 таблиць, 49 використаних джерел, 3 додатків.

ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ, БАЗОВІ ПЕРЕКОНАННЯ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, СТРЕС, ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – життєва позиція особистості;

Предмет дослідження – зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості.

Мета дослідження – встановити зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: Опитувальник життєвої позиції, «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової)», Тест-опитувальник шкали локусу контролю Дж. Роттера, Опитувальник Спілбергера; методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена.

Встановлено прямий та зворотний кореляційний зв'язок між деякими життєвими позиціями та рівнем тривоги особистості.

Практичне значення отриманих результатів. результати даної роботи можна використовувати для подальшого вивчення феномену тривоги та дослідження життєвої позиції, у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психотерапії, а також під час проведення навчального процесу в закладах освіти.

Зміст

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Життєва позиція особистості як психологічний феномен.....	9
1.2. Особливості прояву та переживання тривожності особистістю.....	15
1.3. Дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості.....	18
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	26
2.1. Організація дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості.....	26
2.2. Аналіз групових результатів за методиками дослідження.....	33
2.3. Визначення статистично-значущих зв'язків між показниками життєвої позиції та тривожності особистості.....	40
2.4. Рекомендації щодо стабілізації особистості та подолання тривоги.....	43
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження: питання тривоги та життєвої позиції особистості є зараз дуже актуальним для дослідження саме в Україні, оскільки з огляду на початок повномасштабного вторгнення РФ на територію України помічається збільшення кількості запитів до психологів відносно питань тривоги, страху, пошук ресурсу, самопідтримка. Труднощі з якими стикаються українці кожного дня призводять, до збільшення напруження як фізичного, так і емоційного.

Особливості організації особистістю власного життя, формування базової життєвої позиції, усвідомлення людиною цінності власного життєвого досвіду, розуміння його змісту – наукові психологічні проблеми, які у контексті дослідження особистості у різні часи опинялися в центрі уваги зарубіжних та вітчизняних науковців, однак не втратили своєї актуальності і сьогодні.

Наявні вже наукові роботи наштовхують до пошуків нових напрямків дослідження даного питання та поєднання життєвої позиції із іншими актуальними станами для українського населення.

Вчені розглядали життєву позицію як внутрішню установку, орієнтацію на певну лінію поведінки, що базується на світоглядних, моральних і психологічних якостях особистості та відображає її суб'єктивне ставлення до суспільства. Це, передусім, спрямованість інтересів особистості у провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні [24].

Формування та вибір життєвої позиції особистості – це складний процес, який вимагає затрати великих зусиль: фізичних, моральних, психологічних та розумових. Нині на даний процес впливають не тільки соціально-політичні обставини, а і військова агресія російської федерації на території України. населення України опинилося в ситуації коли фізичне виживання займає велику частку ресурсу особистості. У зв'язку з цим наше дослідження має на меті дослідити яку життєву позицію мають українці на даний момент та чи пов'язано це із рівнем тривожності, який значно підвищився за останній рік.

Тому підтримка та формування конструктивної життєвої позиції особистості, яка здатна ефективно розв'язувати найрізноманітніші кризові ситуації, є важливим завданням корекційної та реабілітаційної роботи психолога на даний час.

Об'єкт дослідження – життєва позиція особистості;

Предмет дослідження – зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості.

Мета дослідження – встановити зв'язок життєвої позиції та тривожності особистості.

Досягнення мети передбачає розв'язання наступних **завдань дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми вибору життєвої позиції особистістю;
2. Теоретично дослідити тривожність як психологічний феномен;
3. Емпірично дослідити прояви життєвої позиції та рівень тривожності;
4. Встановити значимі кореляційні зв'язки між життєвою позицією та тривожністю особистості.

Для вирішення поставленої наукової проблеми та сформульованих завдань були застосовані наступні **методи дослідження:**

теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення, класифікація;

емпіричні: спостереження, бесіда, тестування.

Методи математичної статистики: опис життєвих позицій особистості; визначення зв'язку між показниками тривожності та життєвої позиції – кореляційний аналіз; програма IBM SPSS Statistics 25.

З даної проблеми проведено дослідження із застосуванням наступних **психодіагностичних методик:**

- Опитувальник життєвої позиції;
- «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової)»;

- Тест-опитувальник шкали локусу контролю Дж. Роттера;
- Опитувальник Спілбергера.

Практичне значення дослідження: результати даної роботи можна використовувати для подальшого вивчення феномену тривоги та дослідження життєвої позиції, у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психотерапії, а також під час проведення навчального процесу в закладах освіти.

Наукове значення: отримані результати дослідження дають більше розуміння зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості в період воєнного стану в Україні, а також дає основу для подальших досліджень шляхів запобігання та корекції негативних емоційних станів пов'язаних із травматичними подіями війни.

Структура і обсяг роботи: бакалаврська робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, таблиць – 4, рисунків – 1, додатків –3. Основний текст роботи – 51 сторінок. Список використаних джерел включає 49 найменувань. Загальний зміст складає 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Життєва позиція особистості як психологічний феномен

Термін «життєва позиція особистості» вперше знаходимо у А. Адлера, який визначив її як головну рушійну силу і умову психічного та соціального розвитку людини. Вчений розглядав людину не тільки як щось центральне саме по собі, але і як частину більшої цілісності – сім'ї, спільноти друзів і знайомих, суспільства, людства. Особливості життєвої позиції визначають мотиви діяльності, поведінки, рівень активності, а найголовніше – спрямованість людини. Життєва позиція додає визначений соціальний і особистісний зміст тому, як і з якою ефективністю людина використовує свої здібності, знання та вміння. [40]

Життєва позиція особистості – це цілісне ставлення до навколишнього світу, дане ставлення проявляється в думках, словах та вчинках людини. Наявність в людини чіткої життєвої позиції позначається на всіх аспектах життя людини: моральній, духовній, суспільно-політичній, трудовій та інших сферах самовияву особистості. Вона виражає моральну напругу особистості, тобто її готовність до практичної дії.

Питанням життєвої позиції особистості в своїх роботах розкривають такі науковці як: У. Джеймс, А. Маслоу, Дж. Келлі, Е. Берн, А. Адлер, А. Бек, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.

Життєва позиція може бути активною і пасивною (В.Т.Єфімов, В.М.Маркін, І.П.Хобта), конструктивною і деструктивною (Е.Берн) стосовно суспільних цінностей, явищ і проблем, духовною і бездуховною, віртуальною і маніпулятивною (С.А.Прядко), негативною і позитивною, егоїстичною і колективістською, гуманістичною і функціональною, моральною і аморальною тощо. [39]

Слід зазначити, що у класифікації життєвих позицій особистості дослідники не дійшли одностайної думки. Так, досліджуючи життєву позицію особистості у контексті соціалізації, С. Прядко виокремив такі її види як свідомо пасивна життєва позиція, конформістська, віртуальна та маніпулятивна життєва позиція. На думку дослідника, життєва позиція особистості є специфічним соціальним утворенням, що призводить до формування сталого внутрішнього імперативу, відповідно до якого вибудовується та коригується життєва стратегія [32].

Найчастіше виділяють активну та пасивну життєві позиції.

Активна життєва позиція – являє собою досить стійку позицію особистості, націлену на зміну суспільних умови життя, відповідно до прийняття суб'єкта та його поглядів. Вона виражається в прагненні до розширення і стабільності власного життєвого середовища, що відбувається в процесі своєї самореалізації та розширення простору для творчості. І стає можливою за умови критично-творчого надбання досягнень людства, які є актуальними для розвитку даного індивіда. Для її формування варто мати відповідну мотивацію, яка рухатиме вперед. В ролі такої мотивації можуть виступати наші бажання, потреби, прагнення. Людина, яка демонструє активну життєву позицію. Може виступати в ролі лідера, або ж слідувати за іншим лідером, але головною відмінністю є наявність в людини власної точки зору на ситуацію та можливість її відстоювати.[7]

Життєва позиція проявляється в сміливості та ініціативі, готовності активно діяти. Активна життєва позиція формується в онтогенезі.

Показниками активної життєвої позиції виступають: усвідомленість в цілях, діях, вчинках; прояв активності та відповідальності в різній діяльності; результативність та корисність для суспільства дій особистості.

Розрізняють такі види активної життєвої позиції:

1. Позитивна позиція. В фокусі уваги має внесення позитивних змін в суспільні процеси.

2. Негативна. Може проявлятися в участі в незаконних, злочинних організаціях, які негативно впливають на суспільні процеси.

Антиподом активної життєвої позиції є пасивність. Людина з пасивною життєвою позицією інертна та не зацікавлена. Така людина є байдужа до проблем та труднощів суспільства, в якому живе.

Пасивна життєва позиція може проявлятися наступними способами:

1. Повна бездіяльність. Для представників даної життєвої позиції характерними є відсутність продуктивної реакції на труднощі, стан «паралізованості» та уникання вирішення складних життєвих ситуацій.
2. Покірність. Для представників такої життєвої позиції характерним є підпорядкування всім встановленим правилам та нормам без їх критичного аналізу.
3. Збудження. Проявляється в хаотичних діях та реакціях на ситуацію таких як: шум, суєта, імітація інтенсивної діяльності, дії позбавлені якісного компоненту вирішення ситуації.
4. Руйнівна поведінка. Проявляється в перекладанні відповідальності за власні труднощі на інших людей. Наприклад, виміщування своїх негативних емоцій на не причетних до цього людей.

Діяльнісна позиція суб'єкта визначається його станом. Вона може бути критичною (некритичною), прогресивною (реакційною), новою чи старою. За сутністю - суперечливою (несуперечливою), істинною (хибною) чи такою, що спрямована на зміну сутності об'єктів чи окремих його властивостей. За ставленням до надприродного: релігійною чи атеїстичною. До військових цінностей - мілітаристською чи антимілітаристською тощо. Оскільки в природі, суспільстві не існує «чистих» явищ, процесів, тому й функціонують різні варіанти тих чи інших життєвих позицій.[36]

Значний внесок у дослідження життєвої позиції особистості зробив Е.Берн, який глибоко розглядав цей феномен не лише на теоретичному, а й на практичному рівні. Зокрема, розроблений ним опитувальник життєвої позиції

особистості визначає чотири типи життєвих позицій, а саме: конструктивну, оборонну, депресивну та безплідну.

На його думку позитивна емоційна оцінка себе та світу лежить в основі базового відчуття надійності світу та відчутності в ньому небезпек, а також уявлення про себе як про особу здатну адекватно та ефективно діяти в зовнішньому середовищі.

Е. Берн висівав гіпотезу про те, що з раннього віку людина вже має певні переконання стосовно себе та оточуючого світу. Такі переконання він описав в чотирьох формах: Я – ОК, Я - не ОК, Ти – ОК, Ти - не ОК.

Об'єднавши всі ці переконання було сформовано 4 твердження стосовно себе та інших: Я - ОК, Ти - ОК; Я - не ОК, Ти - ОК; Я - ОК, Ти- не ОК; Я - не ОК, Ти - не ОК;

Ці 4 погляди отримали назву життєві позиції особистості, що відображають установки особистості відносно власної цінності та цінності інших людей.

Берн писав, що в основі кожної людської діяльності, та життєвого сценарію лежить одна із описаних життєвих позицій.

Людина, яка прийняла для себе позицію «Я - ОК, Ти - ОК» швидше за все будуватиме життя в позитивному напрямку. Такі люди відчують, що їх люблять та радіють їх присутності. В ранньому дитинстві такі діти відчують що можна любити своїх батьків та довіряти їм, згодом такий погляд розповсюджується на всіх оточуючих.

Якщо людина більше схиляється до позиції «Я - не ОК, Ти - ОК» то життя такої людини швидше за все матиме програшний сценарій. Адже, часто такі люди в житті транслюють роль жертви та свою меншовартісність порівняно з іншими людьми.

Життєва позиція «Я - ОК, Ти- не ОК» може бути оманливою, адже основа для позитивного життєвого сценарію тут є, але така людина може бути переконана, що їй потрібно височіти над іншими, в той час як оточуючі мають займати очевидно нижчі позиції. Така позиція завжди має в собі боротьбу за

першість, і навколишні люди з часом можуть втомитися від приниженого становища та відвернутися від людини.

Позиція «Я - не ОК, Ти - не ОК» є найбільш програтною, оскільки людей, які приймають для себе таку позицію є переконання, що життя беззмістовне, безсенсовне та безвихідне. Такі люди відчувають себе приниженими та такими яких не люблять. І вони вважають, що ніхто не зможе їм допомогти адже інші й самі не в змозі впоратися із життям задовільним чином.

Формування життєвої позиції особистості є досить складним та багатофакторним процесом серед яких – формування світогляду, засвоєння особистістю досвіду, різноманітних знань, вмінь, навичок, професійних компетенцій, комунікативних навичок та розвиток міжособистісних відносин тощо Формування життєвої позиції починається з народження і багато в чому залежить від оточення. Фундамент життєвої позиції закладається тоді, коли людина починає спілкуватися з оточуючими і жити в соціумі. В залежності від цих відносин конкретизується самовизначення особистості.

У науковців на даний час немає повної згоди в питанні причин та часу виникнення життєвої позиції.

Також на думку Е. Берна певна життєва позиція може укорінюватися в особистості в період з 3-7 років як наслідок виправдання прийнятого раніше рішення та попереднього досвіду. А на думку Клода Стайнера життєва позиція обирається особистістю значно раніше і вважав, що це відбувається в перші місяці годування дитини. І позиція «Я ОК, ти ОК» на його думку відображає гармонійні відносини між дитиною та опікаючим дорослим і прирівнює таку позицію до поняття «фундаментальної довіри», яке пописав Ерік Еріксон.[42]

Стайнер вважає, що базовою позицією є саме «Я - ОК, Ти - ОК». І зміна в даній позиції відбувається на основі негативних змін у взаємодії з опікаючим дорослим. Наприклад, коли дитина перестає відчувати опіку матері, її захист, чи безумовне прийняття.

Отже, життєву позицію можна охарактеризувати як певний об'єм переконань стосовно себе та інших людей, і ці переконання лягають в основу подальшої поведінки прийнятих рішень та уявлень про світ. [20]

Частина дослідників (А.М.Архангельський, Е.Берн, В.Т.Єфімов, С.А.Прядко, І.П.Хобта) стверджують, що життєва позиція формується свідомо чи несвідомо передусім у процесі соціалізації особистості і проявляється в активності та суб'єктивному ставленні до суспільних цінностей і норм. Життєва позиція людини формується сукупністю всіх соціальних впливів на неї і, перш за все, системою суспільного виховання. При цьому життєва позиція особистості зумовлює її психічний та соціальний розвиток, призводить до формування сталого внутрішнього утворення, згідно з яким вибудовується її життєва стратегія. [39]

За поглядами Е.Еріксона та ін., основи життєвої позиції закладаються в підлітковому віці. Особистість відчуває необхідність самовизначення, в саморозвитку, усвідомлення ставлення до себе і світу, реалізує у життєдіяльності самостійно створені умови свого розвитку, а також відчуває вплив зовнішніх факторів. [42]

Незважаючи на різні погляди вчених щодо процесу становлення життєвої позиції особистості, всі вони підкреслюють, що відповідальність за свідоме визначення власної позиції залишається за самою людиною та потребує розвитку свідомості. Дослідники вказують, що кожна доросла людина не перебуває на своїй базовій екзистенціальній позиції постійно. Найчастіше вона приховує її під різними масками, але екзистенціальна позиція завжди проявляється у важких життєвих обставинах, при вирішенні психологічних проблем, у нових, несподіваних ситуаціях, у стані внутрішнього конфлікту, напруги, фрустрації. Якої ж життєвої позиції дотримується сучасна молодь та які особливості прийняття цього відповідального рішення можна виокремити? Для цього нами було проведене емпіричне дослідження серед представників студентства.[31]

Аналіз наведеного матеріалу дозволяє зробити висновок про багатовимірність видів життєвої позиції особистості, різноманітність наукових підходів до їх типологізації.

1.2. Особливості прояву та переживання тривожності особистістю

Науковці наголошують, що, з одного боку, адекватний рівень тривожності відіграє важливу роль у емоційно-вольовій регуляції, сприяє розвитку адаптаційних ресурсів зрілої особистості, а з іншого – високий рівень тривожності провокує труднощі при формуванні адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, ускладнює процеси спілкування, соціалізації та оволодіння новими видами діяльності.

Дослідженню даного стану присвячено чималу кількість наукових праць вчених таких як: З. Фройда, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фромма. [43], [40].

У сучасних дослідженнях явища тривоги існує кілька основних моментів, як потребують переоцінки з огляду на реалії сьогодення. Перш за все варто більш детально дослідити синонімічність понять “тривога” та «тривожність», оскільки сучасні науковці все частіше розглядають тривогу як психічний стан, та тривожність як стійку характеристику особистості. З одного боку, поняття «тривога» є досить об’ємним і багатовимірним, а тривожність розглядається як один з її видів. Тож варто детально розглянути кожне визначення.

На думку Ч. Спілбергера тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм.

Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси як **тривожність** – відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростанню стану суб’єктивної тривоги. Тобто особистісна тривожність визначає індивідуальну чутливість особистості до стресу, підвищену схильність до переживання незвичайних конфліктних

ситуацій, що ситуацій, які суб'єктивно сприймаються загрозовими, а також до форсування переживань, ескалації конфліктогенів і психологічних захистів тощо [48].

Разом з тим рівень особистісної тривожності відображає здатність організму адаптуватися до умов життя. Низький рівень тривожності характеризує нормальний психоемоційний стан людини і його добрі адаптивні можливості.

Помірна тривожність означає вплив на організм деяких стрес факторів, що не дозволяє повністю пристосуватися до нових умов.

Висока тривожність свідчить про погану адаптацію, наявність емоційних і поведінкових ознак хронічного стресу, які нерідко призводять до соматичних розладів і нервових зривів.

Поняття тривоги та тривожності дуже поєднані зі страхом. Страх – це нормальна реакція адаптації, реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, конфлікт або стрес, а саме – страх висоти, медичних процедур, темряви тощо. І це – природній захисний процес запобігання небезпеки.

Дослідник фізіології та психології Астапов В.М. розглядає тривожність як властивість слабкої нервової системи, і в такому випадку вона виступає як властивість темпераменту. А відповідно показник тривоги нероздільно пов'язаний з показниками нейротизму. З точки зору фізіології тривога проявляється посиленням серцебиття, прискоренням дихання, збільшенням хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, зростанням загального збудження організму, зниженням порогів чутливості. [4]

В деяких дослідженнях особистісна тривожність є результатом набутого життєвого досвіду, який був негативний і супроводжувався переживанням тривожних станів.

Загалом тривога є дуже важливою сигнальною системою організму, вона допомагає здійсненню мобілізації ресурсів організму та адаптації індивіда до екстремальних умов.

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх наукових працях описує Р. Мей. Мобілізуюча тривожність виявляється як стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження. Демобілізуюча тривожність, на думку автора, може проявлятися у формі астенії, ступору, втрати інтересу тощо.

Хронічна тривога може призвести до протилежних наслідків. Коли індивід переживає високий рівень тривоги упродовж тривалого часу, то даний стан втрачає свої позитивні якості і порушує нормальне функціонування організму «патологічна тривога». В такому випадку втрачається контакт із реальною загрозою і така тривога проявляється як тривале безпричинне занепокоєння. Патологічна тривога виснажує організм, а не посилює адаптаційні можливості організму.[9]

Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності. Так, на думку З. Фройда зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції. [43]

Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості. [40]

К. Хорні вважає, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом, детермінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А тривожність як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними.

На думку Е. Фромма існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні

зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги

Отже, ми дізналися, що тривожність це складне та багатогранне явище, воно може бути обумовлене цілим комплексом чинників і може впливати на поведінку людини як деструктивним чином так і продуктивним. Тому стан тривоги можна вважати динамічним феноменом, який залежить від певних компонентів таких як: стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, стан тривоги, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, механізми психологічного захисту, формування поведінкових реакцій.

1.3. Дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості

На даний момент українське суспільство переживає кризовий період у всіх своїх проявах. Разом з тим кризовий період передбачає виникнення внутрішнього конфлікту всередині кожної людини, стосовно сенсу життя, його результатів та процесу. Позитивним боком кризової ситуації є можливість переглянути власні життєві цілі, шляхи досягнення бажаного та побудови стратегії саморозвитку. Таким чином криза може служити фундаментом для внутрішньої трансформації.

З початком повномасштабного вторгнення серед українців стрімко підвищився рівень тривожності, а також люди стали частіше відчувати страх та занепокоєння. Спільним для тривоги та страху є відчуття занепокоєння. Коли хвилювання людини стають домінуючими, ми говоримо про тривожність – як переживання уявного характеру без об'єктної загрози, яка не сприяє розвитку та самореалізації через виникаючу пасивну життєву позицію. Такі стани призводять до відчуття «нікчемності», почуття безпомічності, «непотрібності». Як ми вже раніше підкреслювали відповідно до теорії Е. Берна такі стани відповідають життєвій позиції «Я - не ОК, Ти - не ОК».

Тавровецька Н. І. в своїх роботах наголошує на тому, що кризова ситуація може слугувати причиною зміни життєвої позиції оскільки з'являється багато

невідомих змінних. Які змушують людину замислитися про сенс власного існування, про уявлення про себе та інших про можливість чи не можливість реалізувати важливі життєві цінності, стратегії та очікування. Автор також зазначає, що при зміні життєвої позиції зазнають змін також інші конструкти такі як: базові переконання, екзистенційна наповненість, суб'єкт - об'єктні орієнтації у життєвих ситуаціях [35].

Для розкриття поняття «базисні переконання» слід звернутись до змістових категорій когнітивної персонології, що вживаються для позначення смислових елементів індивідуального досвіду людини. У Дж. Боулбі, К. Крейк – це «моделі», у Ж. Піаже – «репрезентації», у Дж. Келлі – «конструкти», у М. Л. Смульсон – «ментальна модель світу людини», у Н. В. Чепелевої – «особистісний досвід».

Поняття «базисні переконання» було введено американським психотерапевтом, професором психіатрії Пенсільванського університету А. Бекком. На його думку базові переконання становлять основу індивідуальності людини її дій, стратегій та поведінки. Наприклад, при залежному розладі особистості базисним переконанням є переконання «Я безпорадний»; на основі цього людина несвідомо обирає для себе стратегію. Яка полягає в формуванні тісних емоційних зв'язків, разом з тим в таких людей наявні когнітивна уразливість, адже вони завжди несвідомо бояться бути покинутими.[41]

Р. Янофф-Бульман переконує, що людям властиво тлумачити події, які відбуваються з ними, таким чином, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу. Базисні переконання, що народжується в дитинстві, забезпечують малюкові почуття захищеності і довіри до світу, а в подальшому дорослому житті – відчуття власної невразливості. Ця позитивна ілюзія має суб'єктивне змістовне наповнення. Почуття безпеки забезпечує необхідну опору в постійно мінливій реальності, що сприяє психічній стабільності людини і її успішності в житті, а також є важливою умовою особистісного розвитку. Разом з тим вона висувала тезу про те, що травматична подія або

тривале перебування в стані тривоги та страху здійснює негативний вплив на певні базисні переконання. До таких переконань віднесено:

1) Переконання доброзичливості навколишнього світу.

Багато психологів в своїх роботах описують важливість для кожної людини глибокого переживання безпеки світу. В своїх роботах Е. Еріксон писав про базову довіру до світу, яка на його думку є основою для гармонійного розвитку та здобуття відповідного особистого досвіду. Також на його думку довіра до світу будується на беззаперечній вірі в себе, в свої можливості, здатності та вміння знаходити виходи із різних ситуацій, фруструючими ситуаціями та життєвими випробуваннями. Сприйняття світу як доброзичливого та наявність довіри до оточуючих людей є основою для повноцінного життя особистості та здатність даної особистості до ефективної соціальної взаємодії за для створення суспільних благ. Разом з тим базова довіра до світу може похитнутися і статися це може як в дитинстві так і в більш дорослому віці, внаслідок впливу травматичних подій, які фрагментували особистісний досвід.

Спираючись на погляди Р. Янофф-Бульман відносно переконання про доброзичливість світу, та приймаючи до уваги, те що тривога є сигналом організму про наявність ознак загрози для життя, здоров'я та соціального статусу, то можна зробити висновок, що з підвищеним рівнем тривожності протягом тривалого часу може призвести до зниження відчуття безпечності, доброзичливості, сприятливості навколишнього середовища.

2) Переконання в справедливості навколишнього світу. Ще одна надзвичайно важлива та універсальна людська потреба – вірити в те, кожна людина в цьому світі отримує те на що заслуговує і таким чином добрі люди отримують хороші ситуації в своєму житті, а злі люди по ідеї мають отримувати негативні ситуації. Таке уявлення про справедливість стримує людей в загально прийнятих суспільних нормах моралі. Здійснює регуляторну функцію у міжособистісних та соціальних відносинах з метою мінімізації можливих втрат та отримання максимальної вигоди від спілкування. До даного вірування також

відноситься «Локус контролю», який описує бачення людини відносно того, що є причиною подій у її житті й хто несе за них відповідальність. І було введено в психології в середині 60-х рр. ХХ ст. американським психологом Д. Роттером. Локус контролю дозволяє розглянути те, як людина сприймає все, що нею відбувається, чи то, наскільки залежать дані події від неї самої чи від зовнішніх факторів.

Теорія Роттера базується на припущенні, що когнітивні чинники сприяють формуванню реакції людини на вплив навколишнього середовища. Також, на його думку, основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її очікування щодо майбутнього.

Відповідно до даної теорії виділяться два локуси контролю:

Екстернальний локус контролю - схильність вбачати причину результату діяльності у зовнішніх факторах.

Інтернальний локус контролю - схильність вбачати причину результату діяльності у внутрішніх факторах. Під внутрішніми факторами мається на увазі особистісні якості, зусилля, позитивні та негативні прояви людини, характерологічні особливості, наявність чи відсутність необхідних знань, умінь та навичок. Якщо ж в ситуації незадовільної оцінки наявний інтернальний локус контролю, то вина буде перекладатися на саму людину: я не встиг добре вивчити матеріал перед контрольною роботою, я не встиг дописати відповідь, а тому мені не зарахували розв'язання, я вчора грав довго в комп'ютерні ігри та не повторював матеріал перед контрольною і т.д.

Виходячи із поняття локусу контролю в травматичній ситуації чи в період переживання тривалого стресового стану чи тривоги здатність об'єктивно оцінювати причини та перекладати провину за наслідки можуть порушуватися і призводити до втрати довіри до світу як до справедливого й такого що розвивається за певними законами, а також може втрачатися віра у власні сили або ж підсилюватися впевненість в тому, що будь-яка боротьба за краще життя є даремною, адже від докладених зусиль нічого не залежить.[21]

Часте переживання стану тривоги чи страху руйнівним чином позначається на уявленні про справедливість світу та на здатність контролювати хоча б якісь речі в ньому, з усією очевидністю розкриваючи неможливість заслужити життя, позбавлене потрясінь, нещастя і втрат. Так чи інакше, травматична ситуація ставить постраждалих та оточуючих перед когнітивним дисонансом між вірою у справедливий світ та факт несправедливої події.

3) Переконавання про цінність власного Я. До даного переконання входить кілька компонентів і вони є важливими складовими переживання суб'єктивного благополуччя особистості: образ власного «Я» (перш за все це самооцінка, адже володарі низької самооцінки зазвичай бояться починати нову діяльність і залишаються в полоні тривоги та страху), відчуття контролю (саморегуляція), відчуття власної значущості в світі та цінності як особистості (самоствавлення). Разом з тим варто докладно зупинитися і дослідити кожен із зазначених компонентів. Самооцінка містить 3 важливі соціально-психологічні компоненти – самоповагу, соціальну довірливість та здатність до навчання; а також два фізичні компоненти - зовнішній вигляд та фізичні здібності. [21]

Дослідники схильні вважати, що намагаючись впоратися із негативними ситуаціями, станами та емоціями люди схильні звинувачувати себе в тому що трапилося. Таким чином вони переходять із позиції уразливої, безпорадної жертви до позиції активно діючого агресора, який привів ситуацію до такого розвитку подій. В таких ситуація для людей характерним ж повертання себе до думок, як можна було вчинити по іншому і як можна було вплинути на розвиток подій. Даний патерн поведінки має назву румінація. Базові переконання щодо доброзичливості та справедливості світу необхідні людині для відчуття соціальної спільності та приналежності до певної спільноти, а той час як базисні переконання щодо цінності власного «Я» сприяють переживанню власного благополуччя та цінності себе як особистості. Будь-які зміни базових переконань є результатом міжособистісної взаємодії. [29]

Інший конструкт життєвої позиції, це – екзистенційна наповненість – інтегральна характеристика особистості, пов'язана з відчуттям наповненості життя сенсом. Особистісний сенс відображає глибинні взаємини індивіда з життєвим світом. Ступінь екзистенційної наповненості демонструє суб'єктивну оцінку людиною того, чи багато осмисленого в її житті, як часто вона існує з внутрішньою згодою, чи відповідають її сутності рішення і вчинки, чи може вона вносити хороше, як вона це розуміє, у своє життя. [6]

Поняття «екзистенційне наповнення» належить до категорії понять однієї з поширених видів сучасної психотерапії – логотерапії та екзистенційного аналізу (В. Франкл, А. Ленгле). Це поняття описує цілісне (інтегральне) переживання відрізка життя на момент спостереження (А. Ленгле, 2001).

Зокрема, А. Ленгле визначив екзистенцію як наповнене сенсом та реалізоване життя, яке втілюється в світі, який формує сама людина своїми думками, словами, діями. [47]

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Переживаючи непрості часи у зв'язку із запровадженням воєнного стану соціальними, політичними, та економічними змінами, які виникли за цим, українці відчують більше напруження як фізичне, так і емоційне. Багатьма психологами відмічається, що підвищився рівень тривожності та схильності до депресивних станів. Зміни сприйняття світу торкнулися і життєвої позиції особистості, оскільки основні опори, які дозволяли продуктивно справлятися із життєвими викликами втратили свою актуальність, а нові опори тільки на етапі пізнання та формування. Тому на нашу думку дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості є актуальним та надзвичайно важливим для українського суспільства на даний час як в теоретичному розгляді, так і в практичному.

Досліджуючи наукові джерела за обраною тематикою було встановлено, що життєва позиція являє собою цілісне ставлення до навколишнього середовища та проявляється в думках, словах, діях. Життєва позиція може проявлятися в різних аспектах життя людини й може бути: активною і пасивною, конструктивною і деструктивною, духовною і бездуховною, негативною і позитивною, егоїстичною і колективістською, гуманістичною і функціональною, моральною й аморальною тощо.

Також нами розглядалося поняття тривожності особистості та було встановлено, що існують два схожі поняття як «тривожність» та «тривога», але вони мають в собі дещо різні значення, хоча безперечно висвітлюють спільну функцію організму, а саме сигнальну. Адже, під тривожністю зазвичай мають на увазі відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростанню стану суб'єктивної тривоги. Разом з тим Ч. Спілбергер визначав тривогу як емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності та проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм.

Варто зазначити, що тривожність відображає здатність організму адаптуватися до умов життя. Та може бути проявлена на низькому, середньому й високому рівні. На низькому та середньому рівні тривожність виконує адаптивну функцію і є необхідною в процесі життєдіяльності, разом з тим оптимальний рівень є індивідуальним та залежить від великої кількості фізіологічних та соціальних обставин дорослішання та життя людини. Дослідивши життєву позицію та тривожність було встановлено декілька важливих моментів де ці два поняття перетинаються та як кожне них здійснює вплив на життя людини. В роботах Тавровецької Н. І. розглядаються зв'язок життєвої позиції та тривожності, проявів страху в кризових життєвих ситуаціях. Було висунуто припущення, що при переживанні кризових стресових чи складних життєвих ситуацій протягом тривалого періоду часу відбуваються зміни в базових переконаннях особистості. Так, наприклад, може похитнутися переконання доброзичливості навколишнього світу, переконання в справедливості навколишнього світу. можливі зміни в локусі контролю. Дослідники відзначають, що намагаючись упоратися з негативними емоційними станами та уникнути почуття безпорадності та вразливості, люди схильні звинувачувати себе у тому, що трапилося. Також під час тривожних станів у людей часто зазнає змін ще один конструкт життєвої позиції - екзистенційна наповненість. Ступінь екзистенціальної наповненості демонструє суб'єктивну оцінку людиною того, чи багато осмисленого в її житті, як часто вона існує з внутрішньою згодою, чи відповідають її сутності рішення і вчинки, чи може вона вносити хороше, як вона це розуміє, у своє життя.

Тож з огляду на вище зазначені теорії та припущення в наступному розділі, ми ставимо собі за мету емпірично дослідити зв'язок життєвої позиції з тривожністю особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості

Вибірку склали 52 осіб, чоловіків - 20 осіб (38,5%) жінок 32 особи (61,5%) вік респондентів від 20 до 55 років і середній вік складає 31 рік. Освіта: 18,86% опитаних мають вищу освіту рівня бакалавр, вища освіта рівня магістр наявна у 69,81% опитаних, 9,43% респондентів мають незавершену вищу освіту, середня або середньо спеціальна освіта у 5,66% осіб.

Серед обраної вибірки 52,83% осіб працюють за наймом, 22,64% опитаних приватних підприємці, ще 15,09% особи відзначили вид діяльності як «інше». Та 7,54% на даний момент основною своєю діяльністю визначають навчання.

Серед опитаних 15,4% осіб весь час повномасштабного вторгнення перебувають за кордоном, 23,1% внутрішньо переміщені особи та 61,5% осіб знаходяться весь час в Україні та в своєму місті в якому проживали і до 24.02.2022р.

З огляду на відповіді респондентів щодо самооцінки емоційного стану та рівня тривоги ми провели емпіричне дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості. Для цього було використано наступні методики та опитувальники:

Для діагностики життєвої позиції нами був використаний **“Опитувальник життєвої позиції”**.

Під життєвою позицією тут мається на увазі елемент життєвої стратегії людини, що усвідомлюється або не усвідомлюється, що визначає базову повагу у міжособистісному спілкуванні людини. Опитувальник побудований так, що

випробуваний може оцінювати себе або іншу людину. За основу взято чотири типи життєвих позицій, запропоновані Е. Берном.

Методика призначена для використання у професійній діяльності практичних психологів та психологів-дослідників. Методика містить у собі шкали брехні. Тому в ситуаціях, коли достовірність відповідей може бути поставлена під сумнів, бажано використовувати методики, що визначають щирість відповідей.

Стимульний матеріал складається з дванадцяти незакінчених фраз кожній з яких є три можливі продовження. У кожному випадку респондент повинен вибрати один і тільки один варіант продовження. Не слід квапити досліджуваних, навпаки бажано стимулювати їх до вдумливості й добре зважених рішень, підкреслюючи важливість об'єктивності та неупередженість в оцінках.

Дана методика може використовуватися як індивідуально так і в групі. Опитувальник підходить для вирішення широкого спектру професійних завдань. Може використовуватися при складанні психологічних портретів. Добре підходить для випадків аналізу соціально-психологічного клімату та, проблем міжособистісного спілкування. Методику можна використовувати і з метою профвідбору та профорієнтації, але краще буде, якщо самоаналіз людини доповниться оцінками з боку інших, осіб, які близько контактують з респондентом (за цим же методом).

Крім даних для аналізу життєвої позиції випробуваного дану методику можна використовувати для діагностики якості самооцінки випробуваного, порівнюючи його результати з референтними. Також можна попросити випробуваного оцінити «себе в майбутньому», «ідеального себе», щоб оцінити особисті тенденції.

Вікова категорія: від 18 і старше. Опитувальник складається із 12 питань. Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин. Обробка результатів відбувається за ключем. Відповідно до якого за співпадіння відповіді з певним типом нараховується 1 бал. Також варто звернути увагу, що за одну відповідь можна

отримати одразу 2 бали, наприклад, для 1б один бал буде нараховуватися і в шкалу «Я - ОК, Ти- не ОК;», і в шкалу «Я - не ОК, Ти - не ОК;».

Максимально можлива кількість балів для одного типу – 12. Тип життєвої позиції, який набрав найбільший бал і визначається як провідний.

Загалом дана методика дає можливість визначити 4 типи життєвої позиції: Я - ОК, Ти - ОК; Я - не ОК, Ти - ОК; Я - ОК, Ти- не ОК; Я - не ОК, Ти - не ОК.

«Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцовою)»

Цей опитувальник був розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до неї одним із базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу:

Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

Переконання у цінності свого «Я». Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поводжуся» (контроль) і оцінка власної успішності. Базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених особистістю дитячих психологічних травм та травматичних подій, внаслідок яких ґрунтовно руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки. Негативний досвід викликає довгострокові та важкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть первісні симптоми ПТСР. Таким чином, базові переконання як щодо самого себе, так і щодо навколишнього світу можуть істотно відрізнятись у осіб, які пережили травматичну подію і не пережили такого досвіду. Перед респондентами в даному опитувальнику стоїть

завдання оцінити наскільки вони згодні або не згодні з твердженням. Пропонується 6 варіантів відповіді: 1- абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 -не зовсім згоден, 4 - загалом, згоден, 5 – згоден, 6- цілком згоден.

Обробка результатів опитувальника базисних переконань відбувається за ключем. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень це бали, підраховуються в прямому порядку, а для зворотних (помічених у «ключі» знаком мінус) – реверсивні значення (протилежні відзначеним щодо середини шкали, тобто «1» відповідає «6», «2» – «5», «3» - «4» і так далі).

З метою діагностики базових переконань Р. Янов-Бульман включив до Шкали базових переконань вісім категорій переконань:

- 1) прихильність світу (BW, benevolence of world) 5, 9, 25, 30
- 2) доброта людей (BP, benevolence of people) -2, 4, -12, 26
- 3) справедливість світу (J, justice) 1, 7, 14, 19
- 4) контрольованість світу (C, control) 11, 20, 22, 29
- 5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness) 3, 6, 15, 24
- 6) цінність власного «Я» (SW, self-worth) -8, -18, 28, -31
- 7) ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control) 13, 17, 23, 27
- 8) ступінь удачі, чи везіння (L, luckiness) 10, 16, 21, 32. [8]

Для діагностики рівня тривоги як ситуативної так і особистісної нами була використана **шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)**

Дана методика була розроблена і 1970 році американським філософом, клінічним психологом та дослідником Чарльзом Дональдом Спілбергером. Дана шкала набула досить великої популярності, оскільки має відносну простоту та ефективність. Широко застосовується в клінічній практиці за для

діагностики рівня тривоги, для загальної оцінки психологічного стану клієнта, так і для спостереження за динамікою змін стану.

Дана методика в 1978 році була адаптована Юрієм Львовичем Ханіним, тому дану методику можна зустріти під назвою «Шкала Спілбергера-Ханіна».

Дослідження та вимірювання тривожності особистості є дуже важливим, оскільки багато в чому обумовлює поведінку людини.

Певний рівень тривожності є природньою особливістю активної діяльнійшої особистості. З огляду на це в кожного індивіда існує свій власний допустимий рівень тривожності, так звана «корисна» тривожність.

Дана Шкала діагностики має 2 підшкали: ситуативної тривожності та особистісної.

Шкала ситуативної тривожності дозволяє діагностувати поточний стан тривоги, який рівень тривоги в респондента на даний момент, враховуючи відчуття страху, напруження, нервозності, рівень активності вегетативної нервової системи. Даний стан є дуже динамічним і виникає як реакція на зовнішні подразники, стресову ситуацію і може бути дуже різним за інтенсивністю та тривалістю.

Шкала особистісної тривожності дозволяє оцінити відносно стабільні аспекти особистості, схильність до занепокоєння, відчуття спокою впевненості та безпеки. Відбувається діагностика безпосередньо схильності суб'єкта до тривоги і дозволяє побачити наявність у індивіда тенденції сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливих і відповідати на дані ситуацій певною реакцією стресу. Тобто при високій особистісній тривожності більша кількість ситуацій може викликати у індивіда тривогу.

Сам опитувальник складається з 40 запитань, 20 запитань для діагностики ситуативної тривожності, а 20 для діагностики особистісної тривожності. При проходженні опитувальника навпроти твердження потрібно в певній графі робити відмітку в залежності від того як себе відчуває респондент на даний момент. Наявні чотири варіанти відповіді на твердження: 1 - ні це не так; 2 - мабуть, так; 3 - вірно; 4 - цілком вірно.

Під час інтерпретації результатів дослідження варто зазначити, що показники за кожною шкалою можуть лежати в діапазоні від 20 до 80. Чим вищий підсумковий бал тим вищий рівень тривожності. Для загальної інтерпретації застосовується орієнтовна шкала оцінки тривожності: до 30 балів – низька тривожність; 31-44 бали – помірна тривожність; 45 і більше – висока тривожність.

Досліджуючи результати за обома під шкалами можна зробити висновок про індивідуальну значимість ситуації для опитуваного.

Особам у яких діагностовано високий рівень тривожності варто формувати відчуття впевненості в собі та у своїх силах. Їм варто навчитися зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості та категоричності до себе на змістовне осмислення події яка склалася та формування покрокового плану виходу з даної ситуації.

Особам з низьким рівнем тривожності навпаки потрібно активувати свої внутрішні ресурси пробудити свою активність та мотиваційний компонент діяльності.

Варто розуміти, що тривожний стан є мінливим і може в різні часові проміжки проявлятися з різною інтенсивністю. На це можуть впливати як внутрішні так і зовнішні фактори.

Саме тому в нашому дослідженні ми вирішили більш детально дослідити внутрішні фактори, які можуть впливати на переживання тривожних станів. В теоретичній частині велику увагу ми приділяли стану здоров'я, який включає в себе фізичне, соціальне та психологічне благополуччя.[14]

Для більш повного дослідження життєвої позиції також застосовувався тест-опитувальник **“Шкала локусу контролю Дж. Роттера.**

Інструкція випробуваному. «Випробуваному пропонується опитувальник який містить 44 твердження. Їх варто прочитати й дати відповідь «так», якщо погоджуєтесь і «ні», якщо дане твердження не властиве. Варто пам'ятати, що немає правильних чи неправильних відповідей, власну думку варто проявляти

відверто, щиро й вільно. Найкращою відповіддю буде та, що першою спала на думку.

Обробка результатів здійснюється з метою встановлення показників локусу контролю, він же показник загальної інтернальності. Показник загальної інтернальності є сумою відповідей у відповідності до ключа.

Таблиця 2.1.1

Ключ до розрахунків результатів за шкалою локусу контролю

Дж. Роттера

Відповідь	Номера запитань
«+» згоден	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-» не згоден	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Локус контролю – відображає характеристику вольової сфери особистості, яка відображає схильність людини перекладати відповідальність за процес та результат власного життя або на зовнішні сили, або на саму себе.

Перекладання відповідальності на зовнішні обставини це екстернальний локус контролю, а приписування відповідальності власним зусиллям діям та висловлюванням які привели до такого результату це інтернальний (внутрішній) локус контролю.

Таким чином можливі дві полярні думки, але будь-якій людині властива перевага певної позиції.

В процесі обробки результатів отриманий показник варто спів ставляти зі шкалою, щоб встановити вектор локусу контролю.

Локус контролю може бути екстернальний (від 0 до 21 балу), інтернальний (від 22 до 44 балів)

Чим більша величина інтернальності, то менше екстернальність.

Також варто зазначити, що локус контролю є універсальним і проявляється в переважній більшості подій та ситуацій з якими стикається

людина. І однаково локус контролю проявляється у випадку невдач і у випадку досягнення успіху.

Суб'єктивний локус контролю пов'язаний із відчуттям людини своєї сили, спроможності провадити зміни, відповідальності за події в її житті, самоповаги, соціальної зрілості, самостійності

Під час надання рекомендацій з даного питання варто враховувати, що:

Інтернальний локус контролю характеризує людину як менш схильну піддаватися тиску з боку інших, схильну краще працювати на самоті, працювати з інформацією, бути більш включеним в різні політичні та соціальні ситуації ніж екстернали. У інтерналів більш активна життєва позиція стосовно свого здоров'я та самопочуття. Людям із екстернальним локусом контролю притаманна комформна поведінка, вони проявляють поступливість

Дослідження показують, що люди яким притаманний інтернальний локус контролю мають більш широке коло знайомих та друзів є більш популярними та займають більш вигідну позицію у міжособистісних відносинах. А також проявляють себе як більш доброзичливі, впевнені та терпимі люди, вони воліють використовувати не директивні методи впливу на колег чи в процесі виховання дітей.

У роботі з екстернальним локусом контролю варто звертати увагу на рівень тривоги та депресії, оскільки в таких людей вони часто проявляються.[13]

2.2 Аналіз групових результатів за методиками дослідження

В результаті емпіричного дослідження показників за методиками та опитувальники нами було встановлено відсоткове співвідношення показників методик. Відповідно до опитувальника життєвої позиції нами було встановлено, що:

Відсоткове співвідношення переважаючих у респондентів життєвих позицій

Життєва позиція				
	«Я ок - ти ок»	«Я ок - ти не ок»	«Я не ок - ти ок»	«Я не ок - ти не ок»
Кількість осіб в яких дана життєва позиція є провідною	48(92,3%)	8 (15,3%)	4 (7,6%)	0
Кількість осіб в яких дана життєва позиція займає друге за значимістю місце	4(7,6%)	36 (69,2%)	32 (61,5%)	8 (15,3%)

Життєва позиція «Я ок - ти ок», дану життєву позицію 92,3% респондентів обирають як провідну.

Людина для якої притаманною є вище зазначена життєва позиція характерними є прояв доброї волі у процесі взаємодії з іншими, адже такі люди готові взаємодіяти з іншими людьми в рівноцінному обміні або навіть перевищувати його. Такі люди рідко дають оцінки іншим чи висловлюють жорстку критику. Вони можуть підтримувати досить тривалі стосунки і разом з тим не вимагати до себе надмірної уваги з боку оточуючих чи їх допомоги у вирішенні складних життєвих ситуацій. В них є переконання, що по можливості інші люди їм і так допоможуть, а якщо не допомагають значить такої можливості не мають, і з розумінням сприймають дану ситуацію. Разом з тим вони будують відносини виключно на позитивних емоціях і часом для підтриманні відносин вони все ж таки потребують періодичних знаків уваги від друзів та близьких. Категорично не прийнятним для людей даного типу є такий собі «пінг-понг» типу «ти мені - я тобі».

Життєва позиція «Я ок - ти не ок» дану життєву позицію 15,3% респондентів обирають як провідну.

Представники даної життєвої позиції можуть контролювати свої емоції досить добре і не проявляти надмірної емоційності в спілкуванні, але можуть емоції як власні так й інших людей використовувати за для досягнення поставлених цілей. Часом в тісному спілкуванні стараються якось поліпшити іншу людину, «переробити» на свій лад. Також люблять коди до них дослухаються і визнають їх позитивний вплив на чиєсь життя. Разом з тим вони не дуже балакучі, хоча їх риторика є досить лаконічною, структурованою та ефективною. Можуть в спілкуванні спекулювати темою обов'язку. Такі люди полюбляють відчувати владу і при необхідності можуть відкрито заявити людині, що вона «повинна» щось зробити, аргументуючи це своїми власними здобутками, надбаннями чи регаліями.

Життєва позиція «Я не ок - ти ок», дану життєву позицію 4 респондентів обирають як провідну.

Люди для яких характерною є дана життєва позиція часто намагаються отримати максимум від оточуючих хоча самі не проявляють добру волю і рідко дають щось натомість. Так люди можуть знати, що вони заборгували комусь із власного оточення але це їх не бентежить і не спонукає до дій в напрямку компенсації. Характерним також є те, що такі люди не запам'ятовують що людина зробила хорошого для них або що вони зробили хорошого для інших, але в них завжди є на увазі люди від який можна отримати якісь блага чи підтримку. Систематично даним списком користуються, щоб перевірити свою гіпотезу і тримати інших в «тонусі віддавання». Такі люди зазвичай є говіркими і можуть багато обіцяти, але це лише на словах. В реальності для даного типу людей характерним є підтримання відносин лише з тими хто здатен щось їм давати. І вони можуть висловлювати досить відверту критику різним людям.

Життєва позиція «Я не ок – ти не ок» дану життєву позицію жоден із респондентів не визначив як провідну. Дана життєва позиція має в собі два підходи, адже одними людьми представники такої життєвої позиції будують відносини на основі негативних емоцій, страху, тривоги, ненависті та ін. А з іншими дані люди будують відносини на гедоністичному ґрунті, оскільки разом

легше вдається задовольнити потребу в задоволенні (розваги, секс, азартні ігри, ризиковані взаємодії).

Люди в яких провідною є дана життєва позиція, щиро вважають, що ніхто нічого не робить «просто так», завжди шукають вигоду. Ці спілкуванні про третіх осіб не шкодують чорних фарб та негативних оцінок. Вважають, що чим більше спілкуватися з людиною, тим більше можна знайти недоліків в людині. Такі люди зазвичай не здатні до тривалої прихильності. [5]

З метою дослідження базових переконань респондентів було використано методику «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Р.Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової)».

Базисні переконання можна визначити як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і себе, які впливають на мислення, емоційні стани і поведінку людини. Відповідно до цього, одним із базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу, дані три показники ми і дослідили в нашій роботі, їх результати описані в таблиці

Таблиця 2.2.2

Відсоткове співвідношення результатів респондентів за методикою «Шкала базисних переконань» Р. Янов-Бульман

№	Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла.	Переконання, що світ сповнений сенсу	Переконання у цінності свого «Я»
Нижче середнього рівня	4 (7,7%)	-	-
Вище середнього рівня	48 (92,3%)	52 (100%)	52 (100%)

В результаті аналізу відсоткового співвідношення між показниками за шкалами методики було встановлено наступні результати: «Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла». Показники рівня нижче середнього мають 4 особи, що

становить 7,7%, а вище середнього показники представлені в 48 респондентів, тобто 92,3%. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. Переконавання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

За шкалою «Переконавання, що світ сповнений сенсу» показники вище середнього мають всі опитані респонденти.

За шкалою «Переконавання у цінності свого «Я» всі респонденти продемонстрували результати вище середнього. Тут основне значення мають три аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поводжуся» (контроль) та оцінка власної успішності.

Дані нашого дослідження свідчать про те, що опитані респонденти оцінюють в загальному себе позитивно, вважають свої слова, дії та вчинки такими, що відповідають соціальним нормам, а себе вважають досить успішними. Таким чином, імпліцитна концепція навколишнього світу та власного «Я» більшості здорових людей може бути сформульована таким чином: «У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Якщо щось погане і трапляється, то це буває, переважно з тими, хто робить щось не так. Я хороша людина, отже, можу почуватися захищеною від бід».

Дослідження тривожних станів досліджувалося за допомогою опитувальника Спілбергера. Спершу було проаналізовано, систематизовано та описано результати шкали «Ситуативна тривога».

Шкала ситуативної тривоги оцінює наявний зараз стан тривоги, і використовує для цього оцінку суб'єктивного переживання страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження нервової системи. Шкала «Особистісна тривога» оцінює відносно стійкий аспект особистості, схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність тенденції сприймати широке коло ситуацій як загрозливих та реагувати на них певним чином.

Графічне зображення відсоткового співвідношення ситуативної та особистісної тривоги можна переглянути на рисунку 2.2.1

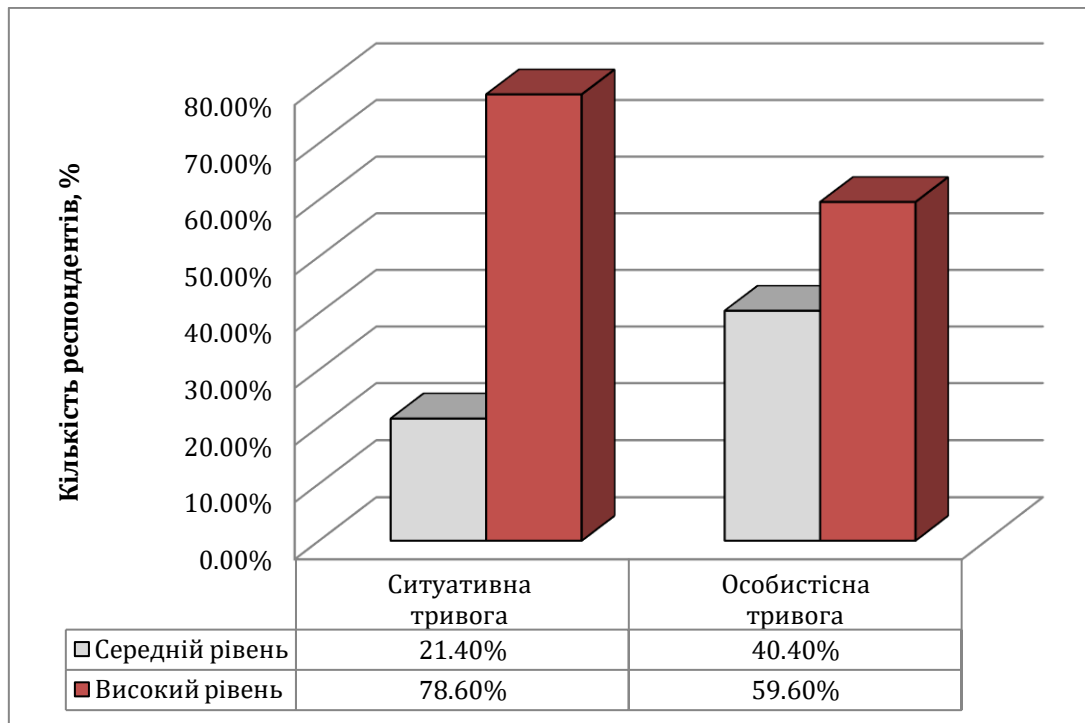


Рис. 2.2.1. Діаграма групових показників рівня тривоги (у відсотках)

Як можна побачити на рисунку 2.2.1 було встановлено, що за шкалою «Ситуативна тривога» проявляється на середньому рівні в 21,4% опитаних, на високому рівні в 78,6% респондентів. За даними опитування було також встановлено, що кожен і респондентів не проявляє ситуативну тривогу на низькому рівні. Оскільки даний показник є дуже динамічним та може мати різну інтенсивність в часі, то можна стверджувати, що більшість респондентів на час дослідження перебували в досить напруженому стані. Даний стан зазвичай виникає як реакція на стресову ситуацію.

Також нами було встановлено, що така кількість респондентів нашого дослідження 40,4% мають середній рівень прояву особистісної тривоги а 59,6% високий рівень. В жодного респондента не було встановлено низький рівень особистісної тривоги. Такі результати свідчать про те, що більшість ситуацій в житті цих учасників сприймається ними як загроза і я стресовим фактором та викликає виражену тривогу. Дуже високі показники часто можуть свідчити про емоційну нестабільність, невротичні зриви та психосоматичні захворювання.

Також було проведено дослідження локусу контролю за допомогою «Тест-опитувальник шкали локусу контролю Дж. Роттера». Локус контролю це характеристика вольової сфери людини, яка завершує своє формування приблизно в 21 рік, і дана характеристика відображає схильність індивіда перекладати відповідальність за результати своєї діяльності та життєвих виборів або на зовнішні обставини або на самого себе. Таким чином наявні два варіанти локусу контролю:

Екстернальний - приписування відповідальності зовнішнім силам, відповідно до нашого дослідження це характерно для 4-х респондентів, що становить 7,7%;

Інтернальний - приписування відповідальності власним здібностям, зусиллям та діям. Такий локус контролю характерний для 48 осіб, що становить 92,3% опитаних нами респондентів.

Також для кращого розуміння рівня вираженості локусу контролю нами використовувалася шкала інтернальності, відповідно до якої 37 осіб, тобто 71,2% опитаних мають середній рівень інтернальності, а 15 осіб (28,8%) мають високий рівень інтернальності. Представників низького рівня в даній вибірці встановлено не було. Хоча важливо зазначити, що для представників низького рівня інтернальності характерним є: такі особи не надають великого значення зв'язку між власними діями та важливими подіями їх життя. на їх думку вони не здатні контролювати такі події чи впливати на їх розвиток, а також вважають, що більшість подій, які трапляються ними в житті це результат, або випадку або діяльності інших людей. Вони емоційно нестійкі, більше схиляються до неформальної поведінки та спілкування, мало товариські, мають труднощі з самоконтролем і зазвичай дуже напружені.

Представникам середнього рівня інтернальності характерні: зміни у відчутті власного контролю в залежності від ситуації, чи відчуває людина дану ситуацію складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Але хоча їх поведінка і психологічне почуття відповідальності за нього залежить від

конкретних соціальних ситуацій, все ж таки можна і в них встановити переважання того чи іншого виду локусу контролю.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного переживання відповідальності за власні життєві ситуації. На думку осіб з високим рівнем інтернальності найбільшим впливом на життєву ситуацію володіє сама людина, і несе відповідальність за будь які події у власному житті. Для таких людей характерна емоційна стабільність, завзятість рішучість, стриманість та самоконтроль, вони добре проявляють себе в соціумі, є товариськими.

Тобто локус контролю дуже тісно пов'язаний із відчуттям людиною власної сили, гідності, самоповаги, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

2.3 Визначення статистично-значущих зв'язків між показниками життєвої позиції та тривожністю особистості

З метою встановлення зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості нами було здійснено статистичний аналіз даних.

Для аналізу використовувалися результати респондентів за такими шкалами: 1) «Я ок - ти ок»; 2) «Я ок - ти не ок»; 3) «Я не ок – ок»; 4) «Я не ок - ти не ок»; 5) віра в те, що у світі більше добра, ніж зла; 6) переконання, що світ сповнений сенсу; 7) переконання у цінності свого «Я»; 8) ситуативна тривога; 9) особистісна тривога; 10) шкала інтернальності.

Перш за все було встановлено тип розподілу даних за критерієм Колмагорова - Смірнова. Результати встановлення типу розподілу представлені в Додатку А. Відповідно до якого нормальному розподілу відповідають такі шкали як: Ситуативна тривога та Шкала інтернальності. До діагностики наявних значущих кореляційних зв'язків даних методик застосовується коефіцієнт кореляції Пірсона. Для даних, які мають відхилення від нормального

розподілу застосовується коефіцієнт кореляції Спірмена, а саме для показників за шкалами:

«Я ок - ти ок»; «Я ок - ти не ок»; «Я не ок – ок»; «Я не ок - ти не ок»; Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла; Переконавання, що світ сповнений сенсу; Переконавання у цінності свого «Я»; Особистісна тривога.

Після проведеного кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона (таблиці результатів представлені в Додатку Б) було встановлено значущий прямий кореляційний зв'язок між показниками за шкалою «Ситуативна тривога» та «Шкала інтернальності» з рівнем значущості 0,05. Даний кореляційний зв'язок свідчить про те що ситуативна тривога може збільшуватися в тих випадках, коли інтернальний локус контролю буде високим і людина у всіх бідах та нещастях буде винуватити тільки себе та власну поведінку, а отже може формуватися високий рівень тривоги перед непередбачуваними ситуаціями з якими особистість потенційно може не впоратися, або впоратися на незадовільному рівні.

За результатами кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена (повна таблиця результатів в Додатку В) було встановлено значущі кореляційні зв'язки, які представлені в таблиці 2.3.1

Таблиця 2.3.1

Значущі кореляційні зв'язки за коефіцієнтом Спірмена

	Я ок - ти ок	Я ок - ти не ок	Я не ок - ок	Я не ок - ти не ок	Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла	Переконання, що світ сповнений сенсу	Переконання у цінності свого "Я"
Особистісна тривога	-0,370**	-0,301*				-0,557**	-0,459**
	0,007	0,030				0,000	0,001
	52	52				52	52

З огляду на таблицю 2.3.1 можна стверджувати, що показники шкали «Особистісна тривога» мають значущі кореляційні зв'язки з показниками таких шкал як:

«Я ок - ти ок» коефіцієнт кореляції дорівнює $-0,370^{**}$, тобто наявні зворотні кореляційні зв'язки (оскільки перед коефіцієнтом стоїть знак мінус) на рівні значущості $0,07$. Зворотні кореляції свідчать про те, що зі збільшенням одного показника зменшується інший і навпаки. Тобто загалом людина має базову довіру до світу і тому відчуває впевненість в собі та в своєму оточенні, і така картина світу знижує особистісну тривогу.

«Я ок - ти не ок» наявні також зворотні кореляційні зв'язки, з коефіцієнтом $-0,301^*$, рівень значущості в даному випадку дорівнює $0,03$. Оскільки для даної життєвої позиції характерним є сприйняття себе як досить хорошого представника суспільства, який може давати цінні вказівки тим кого вважає недостатньо хорошим, така позиція демонструє впевненість в своїх силах та своєму соціальному становищі, а отже знижує особистісну тривогу.

«Переконання, що світ сповнений сенсу» має значущі зворотні кореляційні зв'язки коефіцієнт кореляції $-0,557^{**}$, на рівні значущості $0,000$. Дані результати свідчать про те, що особистісна тривога зменшується відповідно до того наскільки безпечно відчуває себе людина в світі та в соціумі. Оскільки, переконання, що світ сповнений сенсу надає людині відчуття, що кожна людина отримує те на що заслуговує, а отже власною поведінкою можна корегувати можливості негативних життєвих ситуацій, така проактивна позиція і зменшує особистісну тривогу.

Переконання у цінності свого «Я» наявні значущі зворотні кореляційні зв'язки, коефіцієнт кореляції $-0,459^{**}$ на рівні значущості $0,001$. Особистісна тривога також часто пов'язана із страхом бути «вигнаним» із суспільства, бути не прийнятим та не оціненим очікуваним чином, тому високі показники цінності свого «Я» зворотно корелюють із особистісною тривоگوю, тобто чим більше виражено у особистості переконання, що вона цінна та важлива, тим меншою буде особистісна тривога. [10]

Отже, дані дослідження можуть бути доповняльними та розглянути більш широко в розрізі практичного значення, тобто в розробці та апробації комплексу тренінгових занять для корекції рівня тривоги чи в роботі з установками особистості.

2.4. Рекомендації щодо стабілізації особистості та подолання тривоги

Відповідно до отриманих результатів відсоткового співвідношення, а також кореляційного аналізу зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості нами були розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня тривоги. Ми звернули увагу саме на даний компонент дослідження, оскільки корекція життєвої позиції є досить тривалим та складним процесом, який варто здійснювати в супроводі досвідченого психотерапевта, в здійснити вплив на ситуативну тривогу людина може відносно швидко та самостійно, використовуючи рекомендовані нами нижче техніки та методики.

Оскільки тривога є сигналом для нашого тіла про потенційну не безпеку як фізично існуючу так і моральну або психологічну, і проявляється у вигляді: підвищення кров'яного тиску, прискорення серцебиття та частоти дихання, м'язовій напрузі, розладу кишківника, нудоті та розумовій напрузі. Тому перш за все потрібно звернути увагу саме на фізіологічні прояви тривоги і спробувати нормалізувати фізичний стан. В цьому людині допоможуть перш за все дихальні вправи, наприклад «Дихання по квадрату» допомагає швидко заспокоїтися. Виконується «Дихання по квадрату» наступним чином:

Потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Вже за 5-10 циклів такого дихання людина зазвичай заспокоюється і тривога відступає. [12]

Також варто постаратися свідомо розслабити м'язи, які в момент тривоги людина відчуває як напружені. Для більш якісного розслаблення потрібно:

зайняти зручне положення сидячи/стоячи/лежачи, так як дозволяє ситуація і почергово напружити до максимально можливого рівня праву руку, зжати кулак, напружити передпліччя, плече, і протримати дану напругу 10 секунд після чого поступово розслабити повністю руку. Спостерігати протягом 15-20 секунд за відчуттями в руці, а потім за потреби повторити. Аналогічну процедуру варто зробити і з іншою рукою а потім почергово з ногами та тими групами м'язів, в яких людина відчуває напруження. [33].

В боротьбі із стресом та тривогою можна використовувати візуалізацію. Адже, в кожній людині є власне «безпечне, щасливе місце» в якому вона відчуває себе максимально комфортно та зручно. За можливості потрібно сісти зручно та розслабитися наскільки це можливо та уявити своє «безпечне місце». Це може бути реальне місце в якому людина колись була, або фантазійне в яке хотілося б потрапити. Варто уявити максимально детально, спробувати відчути запах, відчуття тілесні від перебування в даному місці. Дана вправа може виконуватися необмежено по часу, поки не настане відчуття заспокоєння.

Якщо є така можливість, то варто активно порухатися, пройтися, пробігтися, пострибати на місці, або просто робити рухи імітуючи стрибок при яких п'ятки вдаряються об підлогу і пружинять знову доверху. Пришвидшення лімфо току та кровотоку в організмі позитивно впливає на загальний стан самопочуття, а отже і на здатність організму чинити опір стресовим факторам.

В стані сильної тривоги, коли розум людини дуже напружений пошуком виходу із ситуації, яка викликає тривогу, то варто звернутися до техніки заземлення, яка допоможе усвідомити оточуючу дійсність. Потрібно використати правило 3-3-3.

1. Озирнутися навколо та назвати три речі, які бачиш;
2. Назвати три звуки, які чуєш;
3. Порухати трьома частинами тіла (ногою, рукою, головою... і т.д.

Рахунок – це простий спосіб зняти тривогу. Коли людину долає тривога, то варто лише закрити очі і спокійно, повільно порахувати до 10-ти При

необхідності вправу слід повторити і порахувати до 20 або навіть більше до тих пір поки не з'явиться відчуття, що тривога відступає. [37]

Варто відзначити, що важко думати відчуваючи тривогу і такі думки можуть спонукати людину повірити в те чого насправді не відбувається, або гіперболізувати наслідки складної ситуації, тому з такими думками варто боротися і для цього є декілька дієвих способів це робити:

1. Наспівувати пісеньку про свою тривогу і зробити її досить оптимістичною або навіть жартівливою;
2. Говорити про свої думки та відчуття тривоги смішним голосом;
3. Переповідати собі смішну історію. Чи курйозний випадок коли дуже тривожно було, а виявилось, що це було дарма адже ситуація вирішилася позитивно;
4. Обрати думки, які вас тішать і зосередитися на них.
5. Думати про кохану людину, або про якесь своє «щасливе місце».
6. Почитати книгу чи послухати музику, головне зрозуміти, що коли перемикає свою увагу від тривоги, то вона відступає.

І найголовніше, це не ігнорувати почуття тривоги, адже це захисний механізм нашого організму. В ситуації тривоги потрібно перш за все усвідомити, що саме відбувається і сказати собі «Я відчуваю тривогу, але це лише здорова реакція мого організму на дані обставини, тож зараз для мене так почуватися – нормально!» [34].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження зв'язку життєвої позиції та тривожності особистості проходило в декілька етапів із застосуванням батареї методик яку склали: Опитувальник життєвої позиції; «Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) (Ронні Янов-Бульман, адаптована без стандартизації О. Кравцової)»; Опитувальник Спілбергера; Тест-опитувальник шкали локусу контролю Дж. Роттера.

Дані методики відображають мету нашого дослідження та основні його завдання, є валідними та надійними, їх можна використовувати дистанційно, в групі або індивідуально. Перш за все нами був здійснений аналіз відсоткового співвідношення показників за досліджуваними шкалами методик.

З огляду на результати аналізу відсоткового співвідношення варто відзначити, що відповідно до опитувальника життєвої позиції більшість респондентів, а саме 92,3% визначають своєю провідною життєвою позицією «Я ок - ти ок», яка свідчить про коректне ставлення до себе та до оточуючих позицію співпраці та взаємної поваги. Друге за значимістю місце займає позиція «Я ок - ти не ок» - 69,2% осіб, тобто для таких осіб характерним є вимогливість до оточення, схильність позиціонувати себе вище в соціумі та недооцінювати результати інших. Варто відмітити, що найменш конструктивною життєвою позицією є позиція «Я не ок – ти не ок» і жоден респондент не проявляє дану позицію як провідну.

Відповідно до «Шкали базисних переконань» за всіма трьома показниками респонденти в своїй більшості мають показники вище середнього, що свідчить про їх відчуття доброзичливості світу, власної цінності та передбачуваності подій, які відбуваються. Тобто для даних респондентів характерними ж відчуття базових безпеки та впевненості в своїх проявах у світі.

Також варто відзначити, що для більшості характерний високий рівень ситуативної тривоги (78,6%), що пояснюється високою стресовістю зовнішнього середовища. Рівень особистісної тривоги на високому рівні

проявляється в 59,6% опитаних, тобто для даних респондентів характерним є сприйняття великої кількості зовнішніх факторів як загрозливих, хоча вони можуть бути не реально існуючими, а витвором їх фантазії та уяви. А локус контролю в 92,3% опитаних є інтернальним і проявляється на високому та середньому рівнях, тобто більша частина респондентів відповідальність за події власного життя перекладають на себе, а не на зовнішні фактори.

Також були встановлені значущі кореляційні зв'язки між показниками шкали «Ситуативна тривога» та показниками шкали інтернальності. Разом з тим показники шкали «Особистісна тривога» мають значущі зворотні кореляційні зв'язки з показниками шкал: «Я ок - ти ок», «Я ок - ти не ок», «Переконання, що світ сповнений сенсу», «Переконання у цінності свого «Я». Такі результати статистичного аналізу свідчать про те, що з підвищенням рівня впевненості в собі, сприятливості світу до особистості, його передбачуваності, прогнозованості та відчуття власної цінності в світі призводить до зменшення відчуття особистісної та ситуативної тривоги.

Нами було запропоновано ряд практичних рекомендацій для подолання тривоги, що можуть використовуватися людьми у якості самопомочі.

Разом з тим дослідження життєвої позиції та тривожності особистості потребує більш глибокого дослідження, напрацювання стратегій та підходів щодо терапевтичного впливу на дані особливості особистості

ВИСНОВКИ

1. Здійснивши аналіз наукової літератури з проблеми вибору життєвої позиції осіб нами було встановлено що даний термін вперше був використаний в роботах А.Адлера і стверджував, що особливості життєвої позиції визначають мотиви діяльності, поведінки, рівень активності, а найголовніше – спрямованість людини. Питанням життєвої позиції особистості в своїх роботах розкривають такі науковці як: У. Джеймс, А. Маслоу, Дж. Келлі, Е. Берн, А.Адлер, А. Бек, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. В основу нашого дослідження лягла концепція запропонована Е. Берном відповідно до якої він виділяв 4 типи життєвої позиції: Я - ОК, Ти - ОК; Я - не ОК, Ти - ОК; Я - ОК, Ти - не ОК; Я - не ОК, Ти - не ОК;

2. Досліджуючи тривожність як психологічний феномен ми зосередилися саме на особливостях даного явища, оскільки спираючись на думку Ч. Спілбергера, що тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм. Ми вирішили, що даний стан є дуже актуальним для українців на даний час, і в залежності від рівня прояву тривоги, можна говорити про вплив даного стану на якість повсякденного життя українців. Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності, адже дане поняття досліджувати: З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм. В основі нашого емпіричного дослідження лежить теорія Ч. Спілбергера, який розділяв тривогу на ситуативну - поточний стан респондента, переживання ним напруження, страху, та рівень активності вегетативної нервової системи; та особистісну - відносно стійкі аспекти особистості, які характеризують схильність до занепокоєння, відчуття тривоги та наявність у людини тенденції сприймати широке коло ситуацій як загрозливих.

3. Емпірично досліджуючи життєву позицію та тривожність особистості нами було встановлено, що переважна більшість респондентів, а саме 92% мають життєву позицію «Я ок - ти ок», На другому місці у 69.2 %

опитаних життєва позиція «Я ок - ти не ок». Відносно базових переконань, як показує «Шкала базисних переконань Р. Янов-Бульман» 100% опитаних мають показники вище середнього за шкалами: «Переконання, що світ сповнений сенс» та «Переконання у цінності свого «Я»», за шкалою «Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла» 97,3% опитаних продемонстрували показники вище середнього. Ситуативна тривога проявляється на високому рівні у 78,6% респондентів, в той час як особистісна тривога у 59,6% опитаних проявляється на високому рівні. А локус контролю в представників даної вибірки переважно інтернальний, і лише 7,7% мають екстернальний локус контролю.

4. Здійснивши статистичний аналіз даних нами було встановлено наступні зв'язки між показниками життєвої позиції та тривожністю особистості. Згідно з якими ситуативна тривога має значущі прямі кореляційні зв'язки з показниками шкали інтернальності на рівні значущості 0,05%. Особистісна тривога має значущі зворотні кореляційні зв'язки з показниками шкал: «Я ок - ти ок», «Я ок - ти не ок», «Переконання, що світ сповнений сенсу», «Переконання у цінності свого «Я»». Обернені кореляції свідчать про те, що зі збільшенням одного показника зменшується інший і навпаки. Отже, можна стверджувати, що гіпотеза нашого дослідження знайшла своє часткове відображення в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В Базові складові життєтворчості особистості. : зб. наук. пр. Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет Т.1, №2, 3., 2019. С. 10-16.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія / І. Ф. Аршава. – Д. : ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Бабаян Ю. О., О. О. Коновалюк. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21
4. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів, Видавн. Укр. Католического університету. 2014. 96 с.
5. Берн. Е. Люди, які грають в ігри. К.: Спеціальна література, 1996. 207 с.
6. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124. URL: www.irbisnbuv.gov.ua
7. Брагіна Н.В. Життєва позиція як предмет психологічного аналізу [Електронний ресурс] / Н. В. Брагіна. – Режим доступу : <http://www.vuzlib.com>.
8. Бурлачук Л. Ф. Словарь - справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. - К.: Наукова думка, 1989. - 200 с.
9. Бурчинський С. Г. Біль, депресія і тривога: чи є світло в кінці тунелю? Ліки України. Вип. 3. 2021. С. 14-18
10. Вашека Т.В., Пономаренко Я.І. Психодіагностика практикум / укладач Т.В. Вашека та ін.; Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2013. 32 с.

11. Вишневецький О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навч. посібник. 3-тє вид., доопрац., доп. К. : Знання, 2008. 566 с. Бібліогр.: с. 560-566.
12. Вознесенська О. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Львів: Мова. Київ: Шк. світ, 2007. 120 с.
13. Войтка В.І. Психологічний словник. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
14. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
15. Горностаї П.П., Титаренко Т.М., Грабская И.А. Психология личности : словарь-справочник. Киев : Рута. 2001. 320 с.
16. Дроздук В.Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. – Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. – Тернопіль, 2018.
17. Думич Л. Роль самооцінки у міжособистісній взаємодії / Думич Л. // Матеріали ІІ Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 23-24 квітня 2009 року — Т., 2009 — Том 2. — С. 13. — (Гуманітарні науки).
18. Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 130 с.
19. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської 64 наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. (Суми, 23-24 квітня 2015) Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
20. Йен Стюарт, Вэнн Джойнс ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ как мы пишем историю своей жизни Ian Stewart, Vann Joines. TA Today (Part IV) Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill, 1987

21. Качуровський М. Формування позитивної самооцінки особистості / Качуровський М. // Матеріали IV Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 28-29 квітня 2021 року. — Т. : ТНТУ, 2021. — С. 182. — (Гуманітарні науки).
22. Колесник М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей. Український медичний часопис. Вип 5. С. 49-51
23. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
24. Леськів Ю. Вплив воєнних конфліктів на психологічний стан людей / Леськів Ю. // Матеріали IV Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 28-29 квітня 2021 року. — Т. : ТНТУ, 2021. — С. 188–189. — (Гуманітарні науки).
25. Лещина, І. В. Скринінгова діагностика непсихотичних психічних розладів у студентів-медиків. Вісник проблеми біології і медицини. № 2, 2011. С.131–135.
26. Назаренко І.І. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні [Електронний ресурс] / https://foundationdv.com/site-static/Uzn_2019_1_10.pdf
27. Налчаджян А. А. Социально-психическа я адаптаци я личности: формы, механизмы и стратегии. Ереван: Издательство АН АрмССР, 1988, 263 с.
28. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : Посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.

29. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. № 13. С.9-12. 27. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
30. Періг І. Мотивація самозмін як умова розвитку особистості [Електронний ресурс] / Ірина Періг, Станіслав Пугарський // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С. 106-112. Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21pimuro.pdf>
31. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія/ Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. –381с.
32. Прядко С. А. Життєва позиція особистості в аспекті сучасного соціально-філософського осмислення / Мультиверсум. Філософський альманах. – К.: Центр духовної культури, 2004. – № 40. – С. 56–63.
33. Самодопомога при тривозі URL: <https://www.mielenterveystalo.fi/uk/self-help/samodopomoha-pry-tryvozi>
34. Семигіна Т. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ. Наш формат, 2017. 1068 с.
35. Тавровецька, Н. І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя / Н. І. Тавровецька // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. -- Київ-Ніжин : Вид-во "ПП Лисенко М. М ", 2018. - Вип. 1. - Т. 14. Методологія і теорія психології. - С. 298-310.
36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь. – 2003. – 376 с.
37. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія.

Кропивницький : Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2018. 160 с.

38. Титаренко Т.М. Временные измерения жизненного пути личности. Психология личности и время : Тез. Всеукр. конф. Черновцы, 1991 Т. 1. – С. 17-20.18. 320 с.
39. Хобта І. П. Активна життєва позиція. – К.: МЫСЛЬ, 1984. – 210 с.
40. Adler A. The practice and theory of individual psychology. New York: Harcourt, Brace. 1927.
41. Bek A. Kognitivnaja psihoterapija rasstrojstv lichnosti / A. Bek, A. Frimen. – SPb.:Piter, 2002. – 544 s.
42. Erikson E.H. Identity: youth and crises. New York: Norton. 1968.
43. Freud S. The Collected Works of Sigmund Freud: The Complete Works. PergamonMedia, 2015. 979 p. 67
44. Gregory B, Peters L. Changes in the self during cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review. Clinical Psychology Review. 2017.
45. Jung C. G. Analytical psychology: Its theory and practice (The Tavistock Lectures). New York: Pantheon. 1968.
46. Kelli D. A. Teorija lichnosti. Psihologija lichnyh konstruktov / Dzh.A. Kelli ; [per. s angl.]. – SPb. : Rech', 2000. – 249 s. – (Masterskaja psihologii i psihoterapii).
47. Langle, A., Orgler, Ch., Kundi, M., 2003. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment // European Psychotherapy, 2003– Vol. 4. – No. 1. –P. 13-51.
48. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. European Psychologist. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.

49. Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scand. J. Psychol.* 42, 335–347.
doi: 10.1111/1467-9450.00245

ДОДАТКИ