

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Кафедра практичної психології

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ
ОСОБИСТОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ**

Студентки 6 курсу спеціальності 053–Психологія

Попович Богдани

Науковий керівник кандидат психологічних
наук, доцент

Радчук Валентина Миколаївна

м. Чернівці – 2022 рік

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
I. АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ	
1.1. Структура і тип способу життя	
1.2 Тривожність як важлива риса особистості	
1.3 Прояви тривожності у студентів та молоді	
РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ, МЕТОДІВ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Опис вибірки дослідження	
2.2 Опис методів і методик дослідження	
РОЗДІЛ 3: ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТА РІВНЯ ЇХНЬОЇ ТРИВОЖНОСТІ	
3.1 Дослідження способу життя студентів	
3.2 Дослідження індексу стилю життя студентів з урахуванням ступеня тривожності	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАДКИ	

ВСТУП

Питання буденних образів набуває все більше теоретичного та практичного значення в зв'язку зі зростом ролі особистості у ролі творця історії, у ролі творця свого життєвого ества, з однієї сторони, а з іншої – у зв'язку із збільшенням домагань особистості, піднесенням її буденних напрямків та планів. Утруднення та збагачення взаємозв'язків індивіда із спільнотою та є фундаментальною темою західної та вітчизняної соціології. Буденний образ – це унікальний засіб досягнення своїх напрямків, а також комплекс способів, що дозволяють застосуватися до зовнішнього життя.

Актуальність. Спосіб буденного образу індивіда і вимір розміру тривожності дозволяє врегульовувати цей виріб, оскільки ця властивість багато в чому визначає поведінку індивіда. Це досить стійка індивідуальна якість, що характеризується підвищеною психоемоційною напругою, страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що перешкоджають унормованій діяльності та соціалізації із індивідами.

Об'єкт дослідження – життєвий стиль особистості.

Предмет дослідження – життєвий стиль студентів з урахуванням їх рівня тривожності.

Метою роботи є визначення характеру вибору життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності.

Завдання:

1. Провести аналіз підходів психологічного дослідження життєвого стилю особистості та тривожності.
2. Провести дослідження життєвого стилю студентів.
3. Провести дослідження рівня тривожності студентів.
4. Провести дослідження життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності.

Методики дослідження:

1. Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Спілберга –

Ханіна;

2. Тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я» (Г.М. Батлера і Г.В.Хейха);

3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка);

4. Методика «Індекс життєвого стилю» (опитувальник Плутчика – Конте).

Опис вибірки: дослідження проводилося у місті Чернівці на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У дослідженні було задіяно 60 студентів четвертих курсів.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерія Ст'юдента, критерія Фішера й був проведений факторний аналіз.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТРИВОГИ

1.1. Структура і тип способу життя

Альфред Адлер вперше використав термін «стиль життя» в 1926 році. До цього він висловлював концепцію менш вичерпними термінами: «Орієнтований образ», «форма життя», «лінія життя», «план життя», «лінія повного розвитку особистості». Саме концепція способу життя надає всій концепції Адлера теологію. Спосіб життя - це «сенси, який людина надає світу і собі, своїм цілям, спрямованості своїх бажань, методам, які вона використовує для вирішення життєвих проблем» [2].

Найважливішим психологічним утворенням, що регулює взаємодію індивіда з його соціальним оточенням, є його спосіб життя. Науковий інтерес до цього феномену саморегуляції соціальної поведінки закономірно зріс в останні роки. Досліджено системність і проблематику стилів життя, їх властивості, можливі типології (Л. Бевзенко, М. Главацьких, І. Г. Малкіна-Пих) [8; 11; 26].

У працях багатьох психологів можна знайти аналіз певних соціально-психологічних механізмів, які активуються в процесі самоактуалізації та визначають формування способу життя (Роджерс К. Р., Юнг К. Г., Фромм Е. та Хорні К., Еріксон Е., Франкл В., Джеймс В., Піаже Ж., Бандура А., Кон І.С., та ін.) [38;44].

Крім того, В.В.Луцкович досліджував також вибір способу життя за типом суб'єктивного розуміння особистості [25]. Багато авторів вказують на взаємозв'язок між процесом самоактуалізації та формуванням способу життя особистості: самоактуалізація розглядається як потреба у формуванні стилю, певного способу життя або стратегії. Водночас аналізу специфічних змін у структурі способу життя, які відбуваються під впливом тривожності та через активацію механізмів самоактуалізації, майже немає робіт.

Таким чином, розглянута концепція стилю пов'язує останній з різними

аспектами дослідження особистості: сферами мотивації (А. Адлер, Г. Шіхі), рисами особистості (Г. Олпорт), системами цінностей (Н. Адлер). Вивчення життєвих шляхів і самоактуалізації стало важливим напрямком індивідуальної психології (Адлер А.; Сидоренко Є. В.; Чудновський В. Є.; Кроник А. А.; Нуркова В. В. та ін.) [20]. У багатьох дослідженнях виявлено залежність життєвих ситуаційних стратегій від сімейного виховання та соціальних чинників (Кроник А. А., Головаха Є. І.). Також досліджувалися питання про особливості способу життя підлітків із конфліктною самооцінкою [15].

Стиль життя — унікальна конфігурація особистісних властивостей, мотивацій, способів пізнання, способів пристосування до дійсності, є характеристикою поведінки індивіда, забезпечує стабільність поведінки індивіда. За Адлером, стилі життя характеризуються індивідуальними зусиллями подолати почуття неповноцінності та досягти досконалості та соціальної переваги [2]. Я. Бундулс визначає погляд Адлера на стиль як «якусь унікальну єдність, що характеризує стійкі тенденції в поведінці людини». Це визначення зводить спосіб життя людини до її дій [18].

Б. В. Зейгарник визначає спосіб життя як «вид компенсації». На думку А. Адлера, для досягнення кінцевої «мети успіху» необхідно подолати почуття неповноцінності. Це подолання називається компенсацією. Спосіб життя – це «закон руху людини», який визначає її поведінку та внутрішній розвиток. Вона тісно пов'язана зі спрямованістю особистості індивіда (кінцевою метою характеру), його мотивацією. Як форма компенсації почуття неповноцінності спосіб життя може впливати на те, чи успішно людина пристосовується до соціальних вимог [28]. За цим критерієм можна виділити три основних стилі:

1. Успішна компенсація. Прагнення до успіху та кінцеві цілі керуються соціальними емоціями. Людина успішно адаптувалася до соціального життя і має високий рівень самозадоволення.

2. Компенсація невдала. Людина долає комплекс неповноцінності

соціально неприйнятними способами (алкоголізм, злочинність), хворобою, що є приводом для її дезадаптивної поведінки. Почуття неповноцінності стає почуттям неповноцінності, часто прихованим за почуттям вищості. Щодо причин такого стилю А. Адлер вказує на органічні вади та неправильне виховання.

3. Надкомпенсація. Бажання досягти успіху перетворюється на бажання перевершити інших. А. Адлер розглядає надкомпенсацію як механізм творчості.

Найбільшого поширення набув у радянській психології. Багато сучасних дослідників простежують вплив адлерівської концепції способу життя. Так, Г. Шихі описує стиль життя як спосіб вирішення життєвих проблем. Вона розглядає кризовий період дорослої людини, який, на її думку, зумовлений наявністю двох протилежних бажань: пошуку комфорту, згоди з іншими та пошуку власної індивідуальності. У першому бажанні більшу роль відіграють внутрішні заборони і норми, засвоєні в дитинстві. Вони стають внутрішніми охоронцями, які оберігають людину, але обмежують її волю. На відміну від А. Адлера, Г. Шихі вважає, що конфлікт між двома бажаннями неминучий, що зумовлює існування кризових періодів. Стиль життя – це спосіб вирішення конфліктів і подолання криз [42].

Іншим аспектом стилістичних досліджень є характер творчості Г. Олпорта. Г. Олпорт визначає особистість як «динамічну організацію тієї психічної системи, що існує всередині індивіда, яка визначає його унікальну адаптацію до середовища». Як одиниця особистості виділяються її риси. Риси особистості можуть бути мотиваційними або стилістичними. Спрямоване значення мають мотивні ознаки, а інструментальне — стилістичні. Унікальною концепцією Г.Олпорта є «Стиль» з'являється в ньому двічі. Спочатку під стилем розуміли «поведінку», що відповідає певним стильовим рисам особистості: ввічливості, енергійності тощо. Саме таке розуміння, очевидно, мав на увазі В.С. Мерлін, стверджуючи, що в концепції Г. Олпорта стиль визначається як сукупність інструментальних властивостей

особистості. Сам Г. Олпорт не зводив стиль як спосіб поведінки до риси особистості. Стиль життя характеризується раннім формуванням, схильністю до помилок і стабільністю [33].

Дитина вже прагне оцінити власні сили і свою долю в усіх навколишніх життях. Сенс життя розуміється в перші 4-5 років життя, і людина наближається до нього не через математичний процес, а через затримку в сутінках, через відчуття того, що його не сприйняли повністю. До кінця п'ятого року життя у дитини формується єдиний і специфічний тип поведінки, тобто власний спосіб вирішення проблем і завдань. Очікування світу і самого себе глибоко вкорінилися в його серці. Відтоді вони сприймають через стійку схему апперцепції: досвід інтерпретується ще до того, як він сприйнятий, і ця інтерпретація завжди буде узгоджуватися з початковим значенням, доданим до життя [18].

Спосіб життя — це унікальний спосіб, який кожна людина вибирає для досягнення власної мети в житті. Це комплексний спосіб адаптації до життя та взаємодії з ним. Звички та поведінкові риси мислення окремо набувають значення в повному контексті життя та цілей людини, тому психологічні та емоційні проблеми не можна розглядати ізольовано — вони містяться в загальному способі життя. У рамках свого життєвого шляху кожна людина формує власне сприйняття себе та світу. Свого часу Альфред Адлер вважав, що спосіб життя — це особистість, яку індивіди виражають і формують у певному середовищі, і кожна людина має власну, індивідуалізовану модель життєвої поведінки. «Стилем життя» він називав наполегливий рух до мети. В основу дослідження способу життя покладено думку Альфреда Адлера про те, що формування особистості відбувається протягом перших п'яти років життя людини. У цей період на дітей будуть впливати несприятливі чинники, в результаті чого виникає почуття неповноцінності. Згодом цей комплекс впливає на поведінку індивіда, його діяльність і напрямок його думок протягом усього подальшого життя. Спосіб життя людини формується в дитинстві. З точки зору А. Адлера, спосіб життя — це сенс, який людина надає

світу і собі, своїм цілям, спрямованості своїх бажань і методам, які вона використовуватиме для вирішення життєвих проблем [3].

Мозак виділяє основні положення напряму психології Адлера: вся людська поведінка відбувається в соціальних умовах; ви не можете вивчати людей ізольовано; акцент робиться на стосунках, і найважливіше для людини - це розвинути в ньому почуття включеності. в рамках якогось більшого соціального цілого, будучи невід'ємною частиною, є лінза, через яку люди бачать себе та своє життя; щоб пізнати людину, потрібно знати її спосіб життя або когнітивну організацію; поведінка, яка може змінитися, спосіб життя індивіда та тривалий час -термінові цілі залишаються відносно незмінними, доки не зміняться їхні основні переконання; досягнення цього переходу є одним із найважливіших завдань у терапії; поведінка визначається не минулим, а генетикою та середовищем; люди керуються самостійно обраними цілями, які, на їхню думку, будуть приносять їм щастя й успіх; основним потягом особистості є прагнення до досконалості чи почуття вищості; людина має багато різних життєвих виборів; Він або вона може вибрати здорові, соціально корисні цілі або невротичні, соціально марні цілі.

Мозак перераховує такі основні компоненти способу життя:

1. Я-концепція - як людина думає про себе, ким він є.
2. Твій ідеал — це бачення того, яким ти маєш бути. (Адлер представив цю концепцію в 1912 році.)
3. Образи світу – уявлення про такі речі, як світ, люди та природа, а також про те, що світ бажає людям [42].

Життєвий шлях постійно розкривається у вирішенні своїх головних життєвих завдань, серед яких А. Адлер виділив працю, дружбу та кохання. Сталість стилю визначає константність (стабільність) особистості. Хоча стиль кожної людини унікальний, вчений запропонував таксономію установок, які лежать в основі найпоширеніших стилів і характеризуються двома якостями — соціальним інтересом і рівнем активності. Адлер вважав нормальним такий спосіб життя, при якому людина, добре пристосована до

суспільства, отримує користь від своєї діяльності і при якому вона здатна долати проблеми та труднощі. А. Адлер, хоч і відкидав будь-яку типологію, все ж виділяв чотири способи життя, лише як «понятійні інструменти» для кращого засвоєння понять. [44]. А. Адлер ототожнював такі поняття, як «спосіб життя», «характер» і «особистість». Таке недиференціювання ідей було припустимим на ранніх етапах формування теорії стилю, але воно видається застарілим у працях сучасних психологів.

За способом життя Адлера:

1. Корисний – ці люди мають велике прагнення до переваги та соціального інтересу. Для такої людини життя означає піклуватися про інших, бути частиною цілого та робити власний внесок у добробут людства.

2. Домінуючий - ці люди мають почуття переваги, але соціальний інтерес варіюється від 0 до деякого невідомого негативного значення. Це псевдокомпенсатори, які прагнуть переваги, але чомусь не можуть стати на шлях прямої боротьби з труднощами, тому вибирають обманщиків.

3. Уникають - у цих людей немає ні почуття переваги, ні соціального інтересу. Це люди, які «всі живуть повсякденністю», тобто звичайні люди. Люди з таким стилем життя ніколи не співпрацюють, просто запитують: «Що я можу отримати від життя?»

4. Такер - така людина не має розвиненого почуття переваги, але має розвинений соціальний інтерес. Такі люди не розвивають свої здібності, не компенсують свої недоліки, Тому спроба зробити для них щось добре може обернутися злом. Вони не вміють творити добро, тому їхні соціальні інтереси марні.

Усі ці типи стилю життя зводяться до прагнення до переваги та ступеня розвитку соціальних інтересів. Від того, наскільки розвинене те чи інше, залежить, як живе людина. Крім того, особистий спосіб життя індивіда визначається чотирма основними принципами системи Адлера - цілісністю, єдністю особистого способу життя, соціальним інтересом і важливістю цілеспрямованої поведінки.

Сучасні психологи виділяють стильові ознаки в усіх галузях науки. Свою високу евристичність вони демонструють при описі особливостей взаємодії людини з об'єктами, суб'єктами, способами вирішення життєвих або розумових завдань. Таким чином, риси стилю часто розглядаються як особистий спосіб взаємодії зі світом.

1.2 Тривожність є важливою рисою особистості

Тривога є однією з найскладніших проблем сучасної психологічної науки. У психології сім'ї Ф.Б. Березіна, Т.І. Ахмедов, Ю.М. Забродіна, Ж.М. Гозман, М.В. Дорохової, Т.Л. Шабанової, М.А. Цискарідзе, Н.Д. Левітова, Л.Д. Столяренко, О.В. Кузнецова та ін. [5;6;22]. Дослідженням оцінки тривожності та типів психологічного захисту студентів займалася Т.В. Єрмолаєва [16]. Проаналізувавши праці вітчизняних дослідників тривожності, можна зробити висновок про відсутність єдиної думки щодо визначення, структури та функції, механізму та детермінант, класифікації та методів дослідження тривожності психологічного стану та риси особистості під назвою тривожність.

Дослідження З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Г. С. Саллівана, К. Д. Спілбергера, Р. Мея, К. Роджерса, В. Франкла [44;29] зробили значний внесок у розвиток проблем тривожності в психології за кордоном. Аналізуючи позиції, представлені різними методиками, можна виділити два аспекти тривожності та дослідження тривоги: «тривожність» як емоційний стан і «тривожність» як властивість особистості, яка схильна до прояву тривожних станів. Відповідно до теорії А. Адлера, такі риси особистості, як тривожність, можуть бути пов'язані з певним стилем життя.

Тривога – це особливий емоційний стан суб'єкта, що виявляється у вигляді підвищеної емоційної напруги, що супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням, які перешкоджають звичайній діяльності або

спілкуванню з оточуючими [37]. Це досить стійка особистісна якість, що характеризується двома показниками – особистісною тривожністю та ситуативною тривожністю. Особистісна тривожність – це індивідуальна характеристика особистості людини, яка відображає її схильність емоційно-негативно реагувати на різноманітні життєві ситуації (самооцінка, рівень домагань, стосунки з собою тощо), що становлять загрозу її «Я». Ситуативна тривожність – це внутрішньо стійкий стан тривожності, що виникає як поведінкова реакція на певні життєві ситуації [7]. Наприклад, до такого стану можуть привести переговори з офіційними особами, телефонні розмови, іспит, спілкування з незнайомими людьми протилежної статі чи віку тощо.

Вимірювання тривожності як людської властивості є особливо важливим, тому що вона значною мірою визначає людську поведінку. Як зазначає Л. Д. Столяренко [40], визначення рівня тривожності є природною і обов'язковою ознакою активної діяльності людини. Оцінка людиною рівня своєї тривожності є для неї важливою частиною самоконтролю та самовиховання. Індивідуальна та ситуативна тривожність у кожної людини розвивається різною мірою, тому при визначенні рівня тривожності оцінюють обидва показники. Особливої уваги потребують люди з високою або дуже високою тривожністю. Е.І. Рогів стверджує, що ця тривога або спричинена справжньою неповноцінністю суб'єкта в найважливіших сферах діяльності та спілкування, або, як видається всупереч ситуації об'єктивного благополуччя, є наслідком якогось особистісного конфлікту, порушення саморозвиток повага тощо [43].

Так, Н.В. Пригожан стверджує, що тривога – це «переживання душевного дискомфорту, пов'язане з передчуттям біди та передвіщає неминучу небезпеку» [31]. Тривожність розрізняють як емоційний стан і стійку рису характеру, рису особистості або темпераменту. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розмежування ситуативної та особистісної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, яка є стійкою властивістю особистості, та на розробку методів аналізу

тривожності як результату взаємодії особистості з оточенням [6].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лисенко та Е.Е. Шотт, у свою чергу, зазначають, що тривога – багатозначний психологічний термін, який описує як певний стан індивіда протягом обмеженого часу, так і стійку властивість будь-якої людини. Аналіз дозволяє розглянути тривогу з іншої точки зору, що робить породження та реалізацію підвищеної тривожності результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, викликаних, коли людина піддається впливу різних стресорів. Тривожність, як властивість особистості, пов'язана з генетично детермінованими властивостями функціонування мозку людини, які є наслідком посилення почуття емоційного хвилювання, тривоги [5]. Тривога, як стан, є передчуттям біди. Однак тривога може бути різною в залежності від того, від кого суб'єкт очікує неприємностей: від себе (своєї некомпетентності), від об'єктивного оточення або від інших людей.

Багато представників психоаналізу вважають тривогу вродженою властивістю особистості, вихідним невід'ємним станом людини. Фрейд, засновник психоаналізу, стверджував, що людина має кілька вроджених потягів: інстинкти є потягами людської поведінки, визначити його настрої. Він вважав, що конфлікт між біологічними імпульсами та соціальними табу може призвести до неврозу та тривоги.

Відповідно до Адлера, в основі неврозів лежать такі механізми, як страх, страх перед життям, страх перед труднощами та прагнення до певного становища в групі, якого індивід не може досягти через певні особистісні характеристики чи соціальні умови, тобто зрозуміло, що в основі неврозу лежить ситуація, в якій людина відчуває певний ступінь тривоги внаслідок тієї чи іншої ситуації. Проблема тривоги стала предметом спеціальних досліджень неофрейдистів, насамперед К. Хорні. Згідно з теорією Хорні, основне джерело індивідуальної тривоги та занепокоєння не корениться в конфлікті між біологічними потягами та соціальними табу, а є результатом хибних міжособистісних стосунків [44].

За Салівеном, у людини є первинне занепокоєння, тривога, яка є продуктом відносин. Салівен розглядав тіло як енергетичну систему, яка може коливатися між певними крайнощами — відпочинком, розслабленням (ейфорією) і найвищим станом напруги. Салівен, як і Хорні, вважав, що тривожність є не тільки однією з основних характеристик особистості, але й фактором, що визначає її розвиток.

Інакше розуміє тривогу Е. Фромм. На відміну від Хорні та Салівена, Фромм підходив до проблеми душевного дискомфорту з точки зору соціально-історичного розвитку. Е. Фромм вважає, що в середньовічному суспільстві зі способом виробництва і класовою структурою людина не вільна, але вона не ізольована і самотня, не відчуває небезпеки і тривоги, як це відбувається за капіталістичної системи, оскільки вона є. Не існує «відчуженості» від речей, природи і людей. Люди пов'язані зі світом первинними зв'язками, які Фромм назвав «природними соціальними зв'язками», що існують у первісному суспільстві.

К. Роджерс вивів основні особистісні конфлікти та головні тривоги зі співвідношення двох систем особистості — свідомої та несвідомої. Якщо між цими системами буде ідеальна згода, то людина буде в хорошому настрої, задоволена собою і спокійна. І навпаки, коли злагода між двома системами порушується, виникають різноманітні переживання, хвилювання та тривоги [39].

Аналіз основних праць показує, що у зарубіжних авторів можна простежити два підходи до розуміння природи тривоги — розуміння тривоги як примітивної властивості людини та розуміння тривоги як реакції на ворожий зовнішній світ. Людина, тобто тривога, є похідною від стану соціального життя.

Розглянуті концепції пов'язують стиль життя з різними аспектами дослідження особистості: сферами мотивації (А. Адлер, Г. Шихі), рисами особистості (Г. Олпорт), системами цінностей (Н. Адлер). А. Адлер вважає, що спосіб життя - це особистість, яка виражається і формується в певному

середовищі, і кожен має свою модель життєвої поведінки. «Стилем життя» він називав наполегливий рух до мети.

Спосіб життя — це унікальний спосіб, який кожна людина вибирає для досягнення власної мети в житті. Це комплексний спосіб адаптації до життя та взаємодії з ним. Спосіб життя довгостроковий — все життя. Він відтворюється в різних ситуаціях і стає тільки сильнішим із повторенням. Стиль життя характеризується раннім формуванням, помилковістю, стабільністю. Спосіб життя визначається двома основними факторами: метою життя, спрямованою на досягнення компенсаційного завдання, і засобами її досягнення. Крім того, в структуру способу життя входять «моя концепція», ідеал Я і образ світу.

Тривога, як стан, є передчуттям біди. Багато представників психоаналізу вважають тривогу вродженою властивістю особистості, вихідним невід'ємним станом людини. На думку А. Адлера, в основі неврозів лежать такі механізми, як страх, страх перед життям, страх перед труднощами, прагнення до певного місця в групі, а індивід обумовлений певними індивідуальними особливостями або соціальними умовами. В основі неврозів лежать ситуації, в яких людина відчуває певний ступінь тривоги внаслідок тієї чи іншої ситуації.

Аналіз основних праць показує, що зарубіжні автори можуть простежити два шляхи розуміння природи тривоги — розуміння тривоги як примітивної властивості людини і розуміння тривоги як реакції на ворожий зовнішній світ. Людина, тобто тривога, є похідною від стану соціального життя.

1.3. Прояви тривожності у студентів та молоді

Сучасне суспільство характеризується такими кризовими явищами, як екзистенційний вакуум, повсюдний відчай, нехтування людськими принципами, падіння духовного рівня, розплющення сімейних традицій.

Соціальна дезорієнтація підвищує тривожність людей. У таких випадках діти та молодь залишаються серед менш захищених верств населення.

Етап розвитку кар'єри молоді – це період багатьох обов'язків і труднощів, необхідно оволодіти професійними знаннями, навчитися працювати самостійно, оволодіти спеціальностями. У процесі кар'єрного розвитку відбувається становлення особистості, розвиток професійно-орієнтованих видів діяльності, засвоєння нових соціальних ролей, набуття професійного досвіду. З іншого боку, раннє доросле життя характеризується серією подій, що супроводжуються почуттям тривоги, яке бентежить молодь. Це хвилювання за близьких і близьких, кризові події у власному житті, ситуації, пов'язані з навчальними та професійними труднощами, соціально-економічною нестабільністю країни тощо.

Дослідники сходяться на думці, що тривога є безоб'єктним досвідом (комплексним або цілісним), тобто вона сприймається як розпливчате, дифузне, неусвідомлене переживання загрози без чітко усвідомлюваного об'єкта, і часто воно уявляється. Розрізняють нормальну тривогу і патологічну (невротичну) тривогу [9]. Стимули тривоги мають більш загальний, нечіткий і абстрактний характер. Тривога є соціально обумовленою формою психологічної реакції на загрозу [1].

Ю.Л. Ханін стверджує, що тривога як емоційний стан є відповіддю на різноманітні (найчастіші психосоціальні) стресори і характеризується:

- різної інтенсивності (рівні ситуативної тривожності можуть змінюватися залежно від багатьох факторів);
- змінюється з часом (емоційний дискомфорт пов'язаний з конкретними ситуаціями);
- неприємні відчуття напруги, зосередженості, тривоги, страху;
- значна активація вегетативної нервової системи (прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, розширення зіниць, сухість у роті, почастішання сечовипускання, почервоніння шкіри та ін.) [11].

З одного боку, тривога і тривожні стани є невід'ємною частиною

існування людини. Більшість людей відчують тривогу, коли стикаються з небезпекою або незнайомою ситуацією. Іспити, співбесіди, змагальні ситуації або важливі зустрічі часто викликають почуття занепокоєння та тривоги, тому певний рівень тривоги є природною та необхідною частиною особистості. Кожна людина має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це називається корисною (адаптивною) тривожністю. З іншого боку, недостатня вираженість тривоги призводить до дисгармонії в міжособистісних стосунках, внутрішніх суперечностей в образі «Я», що супроводжується емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки. Крім того, тривога – це досить суб'єктивне явище з індивідуальними виразними, інтроспективними, поведінковими та фізіологічними проявами.

Серед індивідуальних вітчизняних досліджень, проведених на студентах щодо проявів тривожності у молоді, заслуговують на увагу О.О. Халік, Я.Ю. Цекова [12]. Так, Я.Ю. Цекова описала прояв високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників. До них включаються:

- несвідомо (часто) думаючи, що інші люди дуже критичні та не дуже доброзичливі;
- постійно коригувати поведінку з урахуванням думки інших;
- нездатність або небажання мати власні стандарти для оцінки своєї поведінки;
- страх критики та негативної оцінки з боку зовнішнього світу [12].

Я.Ю. Цекова наголошувала, що студенти з підвищеною особистісною тривожністю потребують цілеспрямованої психологічної корекції.

Вивченню психологічних особливостей тривожності практичних психологів-початківців у період ранньої та середньої дорослості присвячено дослідження О.О. Халік [10]. Показано, що особистісна тривожність статистично значимо пов'язана з діяльністю наступних дезадаптивних підструктур: психосоматичної, мотиваційної, афективно-вольової, пізнання, особистості та поведінки. Тривожність є фактором

дисрегуляції та дисрегуляції при вирішенні професійно-психологічних завдань, що проявляється зниженням мотивації до професійної діяльності, погіршенням самопочуття, підвищенням емоційного дискомфорту, самовідчуженням, аутоагресією, підозрілістю, конфліктністю, консервативністю, зниженням загальної активності, погіршення соціальної взаємодії тощо.

О.О. Халік підкреслив, що деструктивна тривожність може трансформуватися в конструктивну за умови впровадження системи психологічного супроводу, яка допоможе психологам-початківцям у розвитку навичок регуляції та трансформації деструктивного впливу тривоги [10].

Причини особистісної тривожності соціальні, психологічні та психофізіологічні [4]. По-перше, це особисті соціальні проблеми, пов'язані з порушенням спілкування. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватною самосвідомістю суб'єкта. Тривога зумовлена суперечливою самооцінкою, коли одночасно вступають у гру дві протилежні тенденції – висока оцінка власних потреб і невпевненості. Психічно тривога може проявлятися у вигляді: нервозності, стурбованості, нервозності, почуття невизначеності, небезпеки, невдачі, нездатності приймати рішення тощо. Тривога проявляється безпорадністю, невпевненістю в собі, перебільшеною важливістю ситуації, суб'єктивним відчуттям безсилля перед ситуацією [11].

Психофізіологічний рівень тривожності індивіда залежить від факторів, пов'язаних з функціональними властивостями центральної нервової системи.

Тривога – досить складне явище. На психологічному рівні він багатогранний у поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості.

Поведінковий рівень характеризується різноманітністю форм тривоги. Психологічні прояви тривоги на цьому рівні зазвичай пов'язані з двома типами реакцій: пасивними і активними.

Емоційна складова тривоги проявляється як складне поєднання переживань людини. Тому, К. Ізард, основоположник теорії диференціальних емоцій, вважає, що тривога є більш складним емоційним утворенням, яке формується на основі страху, часто поєднується з іншими базовими емоціями. Тривога, на його думку, полягає в цьому Поєднанні кількох окремих емоцій, в яких переважає страх. На думку К. Ізарда, тривога є складним емоційним переживанням, а не єдиним цілісним феноменом. Страх може бути різної інтенсивності і, відповідно, може проявлятися як слабка, помірна або інтенсивна тривога, впливаючи таким чином на соціальні стосунки, сприйняття, думки та поведінку [2].

Оскільки стан тривоги є психофізіологічним станом, процес його вимірювання включає не тільки суб'єктивну оцінку, а й фізіологічні показники. З фізіологічної точки зору тривога є реактивним станом. Це викликає фізіологічні зміни, які готують організм до боротьби – до відступу чи опору. При тривозі збуджується серцево-судинна система (частішає серцебиття, підвищується артеріальний тиск, змінюється частота серцевих скорочень, збільшується кровообіг за хвилину), гальмується діяльність травного тракту (знижується секреція і перистальтика, пригнічується діяльність слинних залоз тощо). . Кров з шлунково-кишкового тракту «направляється» в м'язову систему, тобто організм готується до активної діяльності. На соматичному рівні організм також може реагувати на тривожні стани у вигляді подразнення шкіри, почервоніння, надмірного потовиділення, задишки, гіпервентиляції легень, сечостатевого розладів [4].

Хоча з віком кількість способів регуляції дезадаптивних тривожних станів збільшується, більшості опитаних студентів бракує знань щодо конструктивного самовідновлення, оптимізації свого стану шляхом самостійного використання технологій для формування позитивного психоемоційного стану. Переважають так звані «природні методи регуляції», які добре відомі та прості у застосуванні.

Надмірна тривожність не тільки заважає продуктивній навчальній

діяльності студентів, всебічному спілкуванню, а й робить молодь більш схильною до стресів. Тривога – це складне, багатокomпонентне утворення в психіці, і часто свідчить про функціональну дискоординацію людини. У зв'язку з цим актуальним є своєчасне проведення психолого-діагностичної та корекційної роботи щодо зниження високого рівня учнівської та підліткової молоді та забезпечення всебічного розвитку особистості.

Школярі та студенти в основному бояться опитувань чи іспитів, результати яких залежать від багатьох обставин. Студент знає, що неможливо повністю виключити ймовірність невдачі, яка займає багато місця в його уяві.

Очікування негативних наслідків достатньо, щоб викликати тривогу, і вона може навіть підтримуватися думками про можливу невдачу. У психології здавна приділялася увага не тільки психічним процесам і їх особливостям, а й переживанням.

Збудження – це психічний стан, що характеризується синдромом підвищеного хвилювання, нервозності та страху, що пов'язано з негативним передчуттям суб'єктом наслідків своєї діяльності, яка для нього з точки зору виконавської діяльності є незвичною та важкою [5, с. 33].

Збуджений стан вважається першорядним явищем, якщо брати до уваги його регулюючу роль у процесі підготовки і в ході найбільш відповідальної для людини діяльності. Будь-яке випробування для людини пов'язане з усвідомленням стану збудження. Дуже сильне хвилювання, що межує зі страхом. Ця емоція відноситься до основної первинної емоції.

Страх часто є непереборною перешкодою для діяльності людини, а також може мати негативний вплив на когнітивні процеси, такі як сприйняття, пам'ять і мислення. Страх іспитів є частиною сильної тривоги. Його негативний вплив на діяльність соматичних областей і негативні побічні ефекти змусили деяких авторів відверто негативно ставитися до іспиту. Жан-Жак Руссо був одним із них, і він вважав, що боязкі студенти «... постійно неспокійні і тому не відчувають жодної радості в житті.» Проте

життя не без невдач, а саме Є як успіхи, так і невдачі. Страх перед іспитом «підживлював» бажання досягти успіху або уникнути невдачі, яке, в свою чергу, ускладнювалося очікуваннями суб'єкта, заснованими на його попередньому досвіді. Йдеться більше про те, щоб цей страх не посилювався в напруженій атмосфері під час іспиту, що, безсумнівно, необхідно. Ось чому питання передекзаменаційної, передекзаменаційної тривожності є актуальними для психологічної науки.

На психічні стани може впливати оточення, сама діяльність або її процеси та наслідки, рівень мотивації та здатність індивіда чинити опір контролю над своєю поведінкою, мотивований власним інтересом.

Типовим джерелом психічних станів є успіхи і невдачі. Успіхи приносять радість, задоволення і в першу чергу позитивно впливають на учнів. Невдача призводить до розчарування і невдоволення. Невдача іноді може мобілізувати енергію для подолання перешкод.

Перлз Ф. визначає тривогу як розрив між «зараз» і «пізніше» або «страх перед аудиторією». Тривога є результатом образної діяльності, фантазій про майбутнє. Через незавершеність ситуації діяльність блокується і не дає можливості вивільнитися від збудження, у людини виникає тривожність. Під тривогою в даному контексті розуміється гострий внутрішній, хворобливий емоційний стан неспокою (хвилювання), який в думках людини асоціюється з невдачами, передбаченнями небезпеки або занепокоєнням про щось важливе для людини, про очікування невизначений.

Як правило, тривога посилюється вночі. Також було показано, що рівень тривожності зростає з наближенням важливої події, і більшою мірою у суб'єктів з високою тривогою [3, с.14].

Тривога – це негативний емоційний стан, що характеризується почуттям напруги, хвилювання та тривоги в поєднанні з фізичною активністю та збудженням. Отже, тривога містить психологічний компонент, який називається когнітивним компонентом (наприклад,

занепокоєння та тривога).

Тривога — це постійно мінливий компонент настрою, який визначається як емоційний стан, «що характеризується суб'єктивними, свідомими відчуттями тривоги та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи».

Когнітивний стан тривоги характеризує рівень хвилювання або негативних думок, тоді як соматичний стан тривоги є миттєвою зміною сенсорної, фізіологічної активації (яка є результатом не зміни активності, а стресу).

На відміну від тривожних станів, особистісна тривога є особистісною рисою індивіда — набутою поведінковою схильністю або схильністю, яка впливає на поведінку. Зокрема, особиста тривога — це поведінкова мотивація або тенденція, яка спонукає людину сприймати широке об'єктивне безпечне (фізичне чи психологічне) середовище як загрозу та реагувати реакцією тривоги, яка є непропорційною до інтенсивності та величини тривоги. реальна небезпека.

Тривога – це наступний стан людини, коли вона стикається з фрустраційною ситуацією. Це схильність людей відчувати тривогу. Тривога - це емоційний стан, який виникає в невизначених, небезпечних ситуаціях і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Домінуючою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але також можуть бути присутні почуття провини та смутку.

У людей тривога пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних взаємодіях, найчастіше через нездатність людини розпізнати джерела безпеки. Це може проявлятися як невпевненість у собі, безсилля перед лицем зовнішніх факторів і перебільшена загроза. Але тривожність не є примітивною негативною рисою. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною особливістю активності особистості.

У психологічній літературі термін «тривога» є неоднозначним, описуючи як певний стан особистості в кінцевий момент часу, так і стійку

властивість будь-якої людини. Ситуаційна тривожність і особистісна тривожність, таким чином, розрізняються як риси особистості, пов'язані з генетично детермінованими рисами людини, які призводять до підвищеного рівня емоційного збудження та тривоги.

Висока тривожність є показником дезадаптивних переживань особистості та емоційної нестабільності. Надмірна особистісна тривожність призводить до розвитку неврозів, які К.Г.Юнг визначав як припинення особистісного розвитку [1, с.54].

Певний рівень стійкої мотивації досягнення результатів у діяльності впливає на емоційну стійкість індивіда до кар'єрних змін. Низька емоційна стійкість людини до зустрічі з критичною ситуацією може бути викликана тривогою (хвилюванням, нервозністю). Типовою причиною тривоги є внутрішній конфлікт, який пов'язаний саме з хибним уявленням індивіда про себе та свої досягнення (МакКлелланд).

Доменна структура мотивації в осіб із високим рівнем тривоги включає мотивацію уникати невдач, вибірково зосередженість на досягненні кар'єри низького рівня, потребу в мотивації уникнення, слабо пов'язані цінності кар'єри, слабкий інтерес до кар'єри, потребу у фрустраційному досвіді, задоволення від володіння матеріалом. цінність виконання діяльності [6, с 64].

Студенти, які навчаються на перших курсах, особливо схильні до депресії, з деякими специфічними труднощами та загальним емоційним дискомфортом у процесі адаптації. Загальновизнано, що особистісні особливості особистості (висока особистісна тривожність, наявність невротичних рис, високий рівень мотивації) не тільки ускладнюють адаптацію до навчального процесу, а й є передумовою формування індивідуальності особистості. диспозиції. Ситуації, коли змінюється кар'єра під час розвитку кар'єри. З іншого боку, розчарування у навчальному процесі цих осіб може призвести до небажаних змін на індивідуальному рівні: формування негативних рис характеру, перешкоджання досягненню

цілей навчання, перебудови мотиваційної спрямованості.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ, МЕТОДІВ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.2.Опис вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося у місті Чернівці на базі Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича. У дослідженні було задіяно 60 студентів 4-го курсу.

З них у 20 респондентів виявлено низьку особистісну тривожність, у 12 – помірну, у 28 – високу особистісну тривожність.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження:

1. Метод самооцінки Спілберга-Ханіна для діагностики рівня тривожності.
2. Перевірка різниці між ідеальним «Я» і реальним «Я» (Г.М. Батлер і Г.В. Хайх).
3. Тест орієнтації на змістовне життя (Джеймс Крамбо та Леонард Махолік).
4. Методика «Індекс способу життя». (Плутчика - Конте).

Результати обробляли статистично за допомогою t-критерію Стьюдента та Фішера, а також проводили факторний аналіз.

Дослідження мало на меті виявити спосіб життя студентів, вивчивши вибрані риси, пов'язані з рівнем їхньої тривожності. Для визначення рівня тривожності піддослідних використовували метод самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна [27]. Ця методика була розроблена Ч. Д. Спілбергом і адаптована до російського перекладу Ю.Л. Ханіним.

Метод діагностики самооцінки Спілберга-Ханіна є надійним та інформативним методом самооцінки рівня тривожності в момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості). Тривожність індивідів характеризується стійкою тенденцією

сприймати ситуації як загрозові та реагувати на них у тривожному стані. Реактивна тривога характеризується нервозністю, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність може призвести до порушення уваги, а іноді й тонкої координації. Дуже високий рівень особистісної тривожності безпосередньо пов'язаний з невротичними конфліктами, емоційними та невротичними зривами, психосоматичними розладами [32]. Але тривожність не є негативною рисою. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною характеристикою активної особистості.

Тестовий опитувальник складається з двох шкал: Шкали ситуативної тривожності та Шкали особистісної тривожності. Для першої шкали обрана відповідь відповідає чотирьом варіантам («Ні, не так»; «Можливо і так»; «Правильно»; «Точно»). Для другої шкали відповіді також відповідали чотирьом варіантам («ніколи»; «майже ніколи»; «часто»; «майже завжди»). Бланк теста-опитувальника представлений у додатку А.

Інструкції щодо цієї методики свідчать: «Уважно прочитайте кожне з наведених нижче суджень і позначте цифри в колонці праворуч, які відповідають чотирьом вибраним вами варіантам. Не слід надто довго думати над відповіддю на представлене судження. Виберіть відповідь що найкраще відповідає вашій думці.

Спосіб життя - це «сенси, який людина надає світу і собі, своїм цілям, спрямованості своїх бажань і методам, які вона використовуватиме для вирішення життєвих проблем» [3].

Виділяють такі структурні елементи стилю життя:

- 1) «Я» - поняття та ідеал Я;
- 2) Образ миру;
- 3) Життєві цілі.

Вивчення Я-концепції значною мірою звелось до вивчення окремих її компонентів — когнітивного (висловлювання людини про свої якості, здібності, зовнішність, соціальну значущість), афективного (висловлювання

суб'єкта про власну оцінку, свої здібності, потреби, бажання, інтереси), воля (психічна регуляція індивідуальної діяльності) і поведінка, втілюють пізнавальні, емоційні та вольові начала процесу прийняття рішень. Для вивчення сприйняття людиною справжнього та ідеального Я використовувався тест Г. М. Батлера та Х. В. Хейха на відмінність між ідеальним «Я» та реальним «Я» [41].

Ця методика дозволяє визначити своє особисте реальне «Я» та ідеальне «Я». Різниця між ними теж певна. Тест містить 2 колонки: Ідеальне «Я» і Реальне «Я». Він також містить 50 тверджень про особливості людини. До досліджуваного надається інструкція та форма тесту. Інструкції та тестові таблиці в Додатку Б. Обчисліть різницю між фактичним «Я» та ідеальним значенням "Я". Чим більша різниця між вашим реальним і ідеальним Я, тим більша ймовірність того, що ви висловите незадоволення собою. Найбільш розбіжними рисами є, мабуть, ті площини особистісного «Я», в яких вона найбільше собою не задоволена.

Для вивчення життєвих цілей студентів використовувався тест Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка на орієнтацію на осмислене життя. Методика була адаптована з версії тесту «Мета життя» Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка [23].

За допомогою цього тесту студентів опитують про їхні думки щодо майбутнього життя на основі таких характеристик, як наявність чи відсутність цілей на майбутнє, уявлення про життєві перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, самоуявлення проактивної особистості. Сильні особистості, які самостійно приймають рішення та контролюють своє життя. Метою даної методики є вивчення змістовної спрямованості особистості, яка складає основу образу «Я».

Результатом усвідомлення своєї життєвої мети і змісту є її змістовна життєва орієнтація. У 1968 році Джеймс Крамбо і Леонард Махолік розробили тест «Життєва мета» на основі теорії пошуку сенсу і логотерапії В. Франкла. Автори тесту визначають життєву мету як її переживання

індивідом Воно має «онтологічне значення» [26]. Пізніше Дж. Крамбо створив ще один тест, який він вважав доповненням, — шкалу для знаходження значущої життєвої мети. Ця шкала призначена для вимірювання сили мотиваційних схильностей до пошуку сенсу життя. Метод SJHO складається з 20 описів поведінки, переживань або станів, оцінених за семибальною шкалою відповідно до їх характеристик, типових для суб'єкта. Російською мовою тест PIL вперше був адаптований у 1981 році К. Муздибаєвим. Д. А. Леонтьєв розробив і адаптував іншу вітчизняну версію ПЛ на основі версії К. Муздибаєва, яку назвав «Тест свідомості життя» (ОЖ).

У результаті дослідження структури факторів тесту можна визначити, що свідомість життя індивіда не є внутрішньо однорідною структурою. Вибрані чинники репрезентують конститутивні сенси життя індивіда. На основі результатів факторного аналізу тест життєвої обізнаності трансформовано в багатовимірний «тест життєвої орієнтації» (СЖО) [27]. Техніка являє собою 20 питань симетричної шкали, що складаються з пари повних альтернативних речень з однаковим початком.

Тестовані показники включають загальний індекс життєвої свідомості (LW), а також п'ять підшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації та два аспекти контрольних точок:

1. «Життєві цілі». Характеризує наявність або відсутність цілеспрямованості, цілей (намірів, занять) у подальшому житті суб'єкта, що дає життєве усвідомлення, спрямованість, часову перспективу.

2. «Інтерес та емоційна насиченість життєвого процесу чи життя». Визначення задоволеності життям у даний момент, сприйняття свого життєвого шляху є цікавим, емоційно насиченим і змістовним. Зміст цієї шкали збігається з ідеєю про те, що єдиний сенс життя — бути живим.

3. «Життєва ефективність або задоволеність самореалізацією.» Він вимірює задоволеність життям у житті, оцінку частин минулого життя, відчуття того, наскільки продуктивними та значущими є частини життя.

4. «Локус контролю — я (я господар свого життя)». Він описує власний розум як могутню особистість, яка має достатньо волі вибирати, будує своє життя відповідно до власних цілей та уявлень про його зміст і контролює події власного життя.

5. «Точки контролю — життя або контрольованість життя». Це відображає віру в те, що людина контролює своє життя, вільна приймати рішення та виконувати ці рішення, і що її життя знаходиться під свідомим контролем.

На тесті СЖО життя вважається осмисленим, якщо є цілі, задоволення від їх досягнення, впевненість у своїй здатності ставити цілі, вибирати завдання з існуючих і досягати результату. Тест СЖО дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке людина може мати в майбутньому (ціль), теперішньому (процес) чи минулому (результат), або ж у всіх трьох складових життя [23].

Є дані про надійність і ефективність методики. Надійність перевіряли повторним тестуванням вибірки студентів кожні два тижні. Факторний аналіз цього підходу виявив шість факторів, п'ять з яких були добре пояснені та були суттєво пов'язані із загальними показниками життєвої обізнаності. Методика включає п'ять шкал і загальні показники ШО. Піддослідним давалися наступні інструкції: «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, є більш правильним, і позначити одну з цифр 1, 2, 3, Залежить від того, наскільки ви впевнені у своєму виборі (або 0, якщо ви вважаєте, що обидва твердження однаково вірні)» [24]. У Додатку В подано таблиці, які використовуються для проходження цієї методики.

Психопротекторні механізми «Я» також діагностували за допомогою індексу способу життя (опитувальник Плутчика-Конт) [10]. Анкета призначена для діагностики механізму психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, які необхідно оцінити як істинні чи хибні.

Вимірювали вісім типів захисних механізмів: витіснення, відторгнення, заміщення, компенсація, надкомпенсація, проекція, раціоналізація та регрес [9]. Кожен із цих захисних механізмів відповідає від 10 до 17 тверджень, які описують особисту реакцію людини на різні ситуації. На основі відповідей побудуйте профіль захисної конструкції обстежуваного.

Цю методику, описану в 1979 р. на основі теорії психоеволюції Р. Плутчика та теорії структури особистості Х. Келермана, слід вважати найбільш вдалим діагностичним засобом, який дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізмів психологічного захисту), визначити основні первинні механізми та оцінити рівень напруги кожного.

При розробці опитувальника автори використовували різноманітні джерела, включаючи психоаналітичні праці, а також роботи з загальної психопатології та психології. З цих джерел виявлено очікувані особливості 16 захисних механізмів, які лягли в основу захисту «Я». Потім наводяться твердження з метою побудови шкали. Гіпотетично, вибір суб'єктом прийнятних для себе тверджень в опитувальнику, що описує його звичайну поведінку, відображав би якийсь захисний шаблон. Запитання анкети були згруповані таким чином, щоб виявити кожен із 16 перерахованих захисних механізмів, і загалом було зроблено 224 твердження. Після попереднього перегляду та статистичної обробки результатів текст скорочено до 184 найбільш репрезентативних пунктів. У результаті факторного аналізу вдалося скоротити кількість МПЗ до восьми. Деякі з них тепер представляють комбінації кількох МПЗ (наприклад, компенсація включає твердження, що представляють особу та фантазію). Остаточний варіант опитувальника включав 92 пункти, які вимірювали 8 типів ЕД: заперечення, витіснення, заміщення, компенсація, формування відповіді («надкомпенсація»), проекція, раціоналізація та регрес [9]. Дані були статистично оброблені з використанням методів кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента для виявлення ймовірності відмінностей. Беззаперечними перевагами даної методики є її теоретична обґрунтованість

і валідність, цілеспрямована багатоаспектність і конструктивна простота. Як форм-фактор системи розглядається зв'язок певних типів програмного забезпечення з різними дійсними статусними та діагностичними концепціями.

Інструкції щодо цієї техніки свідчать: «Уважно прочитайте наступні твердження, які описують, як люди почуваються, поведуться та реагують у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони стосуються вас, Потім позначте відповідне число знаком «+». Дивіться Додаток G для таблиць і опису цієї техніки.

Обробка основних результатів усіх методів відбувається за допомогою відповідних ключів. Результати обробляти статистично за допомогою t-критерію Стьюдента, критерію Фішера та факторного аналізу [34]. Для математичної обробки отриманих результатів використовувався пакет SPSS.

РОЗДІЛ 3: ВИВЧЕННЯ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТА РІВНЯ ЇХНЬОЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1 Дослідження способу життя студентів

Перший етап Дослідження структури способу життя був тестом різниці між ідеальним «Я» та реальним «Я», проведеним Г. М. Батлером і Г. В. Хайхом для визначення задоволеності індивіда собою. Результати наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Самозадоволеність учнів з низькою та високою тривожністю

Тест розходжень між ідеальним і реальним «Я» Г. М. Батлера й Г. В. Хейха	Студенти з низьким рівнем тривожності	Студенти з високим рівнем тривожності	t
Показник ступеня задоволеності собою	35,55	41,21	1,71

З таблиці 3.1 видно, що студенти з низьким рівнем тривожності більш задоволені собою (35,55), ніж студенти з високим рівнем тривожності (41,21) $p \leq 0,05$. Це дозволило нам визначити, що високий рівень тривожності призводить до більшої незадоволеності собою порівняно з низьким рівнем тривожності. Можна також припустити, що більша незадоволеність собою може призвести до високого рівня тривоги.

Велика розбіжність між реальним «Я» і ідеальним «Я» свідчить про те, що людина незадоволена собою, а значить, хоче багато чого в собі змінити. Ці фактори, які перешкоджають досягненню цілей і особистому розвитку в цей час, також можуть призвести до високого рівня тривоги.

Другим етапом дослідження структури стилю життя стала реалізація методики осмисленої життєвої орієнтації, розробленої Дж. Крамбо та Л. Махолік для вивчення життєвих цілей студентів. Результати наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Змістовна життєва орієнтація для учнів із низькою та високою тривожністю

№ п/п	Методика смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо та Л. Махоліка	Студенти з низьким рівнем тривожності	Студенти з високим рівнем тривожності	t
1	Цілі в житті	35,55	41,21	1,71
2	Процес життя або інтерес й емоційна насиченість життя	31,56	33,88	0,29
3	Результативність життя або задоволеність самореалізацією	34,74	29,15	0,99
4	Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)	28,15	24,21	0,66
5	Локус контролю - життя або керованість життя	24,35	21,05	1,74
6	Загальний показник свідомості життя	32,14	30,18	0,33

Аналіз даних таблиці 3.2 показує, що основною смисложиттєвою орієнтацією студентів із високою тривожністю є життєві цілі ($t=1,71$ при $p \leq 0,05$), а контрольна точка «Я» найбільше представлена у студентів із низькою тривожністю ($t= 1,74$ при $p \leq 0,05$). Студенти з високою тривожністю (41,21) більше характеризувалися життєвими цілями на майбутнє, ніж студенти з низькою тривожністю (35,55), а студенти з низькою тривожністю краще контролювали своє життя, ніж студенти з високою тривожністю (28,15) (24,21).

Можливо, це тому, що існуючі цілі людини на майбутнє, які дають усвідомлення життя, напрямок і часову перспективу, призводять до підвищення рівня тривоги, пов'язаного з думками та почуттями про те, як людина досягне цих цілей.

Вважаючи себе сильною людиною з достатньою волею, щоб вибрати структуру свого життя відповідно до своїх цілей і цілей, а також думки про його зміст, не повинно викликати тривоги. Таким чином, студенти з низьким рівнем тривожності поділяють ці риси та вважають себе повністю уповноваженими керувати власним життям.

3.2 Дослідження індексу стилю життя студентів з урахуванням ступеня тривожності

Дослідження проводилось за допомогою Індексу стилю життя (Life Style Index (LSI), опитувальника Плутчика-Келермана-Конте. Ця методика спрямована на діагностику механізму психологічного захисту «Я». Найбільш успішним діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему психологічних захисних механізмів, виявити домінуючі і домінуючі механізми, оцінити ступінь напруженості кожного механізму, слід вважати метод Індексу стилю життя (LSI).

Психологічний захист є одним із механізмів запобігання зміні особистості. Це особливі механізми розуму, які звільняють його від неприємних відчуттів і спогадів, не допускаючи їх усвідомлення, таким чином забезпечуючи несвідому компенсацію тривоги та стресу. Його слід вважати найбільш вдалим діагностичним інструментом, який дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізмів психологічного захисту), виявити основні кардинальні механізми та оцінити ступінь напруженості кожного механізму. У таблиці 3.3 наведено результати дослідження Індексу стилю життя.

Таблиця 3.3

Частота зустрічальності механізмів психологічного захисту у студентів з низьким й високим рівнями тривожності

№ п/п	Види механізмів психологічного захисту «Я»	Студенти з низьким рівнем тривожності	Студенти з високим рівнем тривожності	φ
1	Витиснення	0,5%	1%	0,01
2	Регресія	4,5%	2%	1,54
3	Заміщення	5%	17%	1,11
4	Заперечення	25%	39%	1,69
5	Проекція	43%	10%	2,41
6	Компенсація	12%	21%	0,28
7	Гіперкомпенсація	1%	5%	1,83
8	Раціоналізація	9%	5%	1,34

Аналіз результатів у таблиці 3.3 підтверджує, що більшість студентів із високим рівнем тривожності використовують такі засоби захисту, як неприйняття ($\phi = 1,69$ при $p \leq 0,05$), тоді як студенти з низьким рівнем тривожності переважно використовують психологічні захисти у формі проєкцій ($\phi = 2,41$ при $p \leq 0,05$). Тридцять дев'ять відсотків студентів із високим рівнем тривожності використовували заперечення, порівняно з лише 25 відсотками студентів з низьким рівнем тривожності. Також видно, що проєкції були домінуючими у 43% студентів з низькою тривожністю, тоді як серед студентів з високою тривожністю вони були присутні лише в 10% випадків.

Аналізуючи отримані дані, можна постулювати, що переважання заперечення, як різновиду психологічного захисту, у студентів із високою тривожністю свідчить про те, що особистість або заперечує певні фрустраційні, тривожні ситуації, або якісь внутрішні імпульси. Часто цей механізм працює як заперечення тих аспектів зовнішньої реальності, які очевидні для інших, але які сам індивід або не приймає, або не визнає. Під час відмови увага перенаправляється. Його напрям змінюється так, що людина стає особливо неуважною до сфер життя та подій, які можуть завдати їй горя та травми. Це превентивно ізольовано. Під впливом

заперечення людина намагається про щось не думати, відігнати думки про це. Іншими словами, тривожна та потенційно суперечлива інформація не сприймається. Це стосується конфлікту, який виникає, коли мотиви суперечать основним установкам індивіда або загрожують його ідеям самозбереження, самоповаги чи соціального престижу. Роль механізму заперечення у студентів з високою тривожністю можна пояснити також тим, що він використовується для заперечення небажаних, внутрішньо неприйнятних рис, рис, негативних емоцій, які можуть призвести до підвищення тривожності особистості.

Домінування проєкції як форми психологічного захисту у студентів із нижчим рівнем тривожності може вказувати на процес, за допомогою якого несвідомі та неприйнятні почуття та думки локалізуються ззовні, приписуються іншим і, таким чином, стають, як у старі часи. ,Неповнолітній. Негативний, соціально не схвалений відтінок пережитих почуттів і характеристик, наприклад, агресія часто приписується оточуючим з метою виправдання власної агресивності або недобррозичливості, що виконується ніби з оборонною метою. У разі виявлення поганих якостей в інших, почуття провини зменшується, що може бути втішним. Побічними продуктами проєкції є сарказм, сарказм і ворожість. Цей механізм психологічного захисту вимагає набагато менших емоційних витрат, тому можна припустити, що такі проєкції будуть більш характерними для людей з низьким рівнем тривожності.

На рисунку 3.1 наведено частоту психологічних захисних механізмів у студентів із високою та низькою тривожністю.

Наведені дані показують, що більшість студентів використовують два типи психологічних захистів: заперечення (39%) і проєкція (43%). Також видно, що перший вид психологічного захисту — відчуження — взагалі не має показників. Придушення — це захисний механізм, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси — бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. Можливо, це тому, що студенти

не зазнали досвіду, достатнього для того, щоб втратити свідомість під час дослідження. Відповідно до регресії відсутній показник студентів високого рівня.

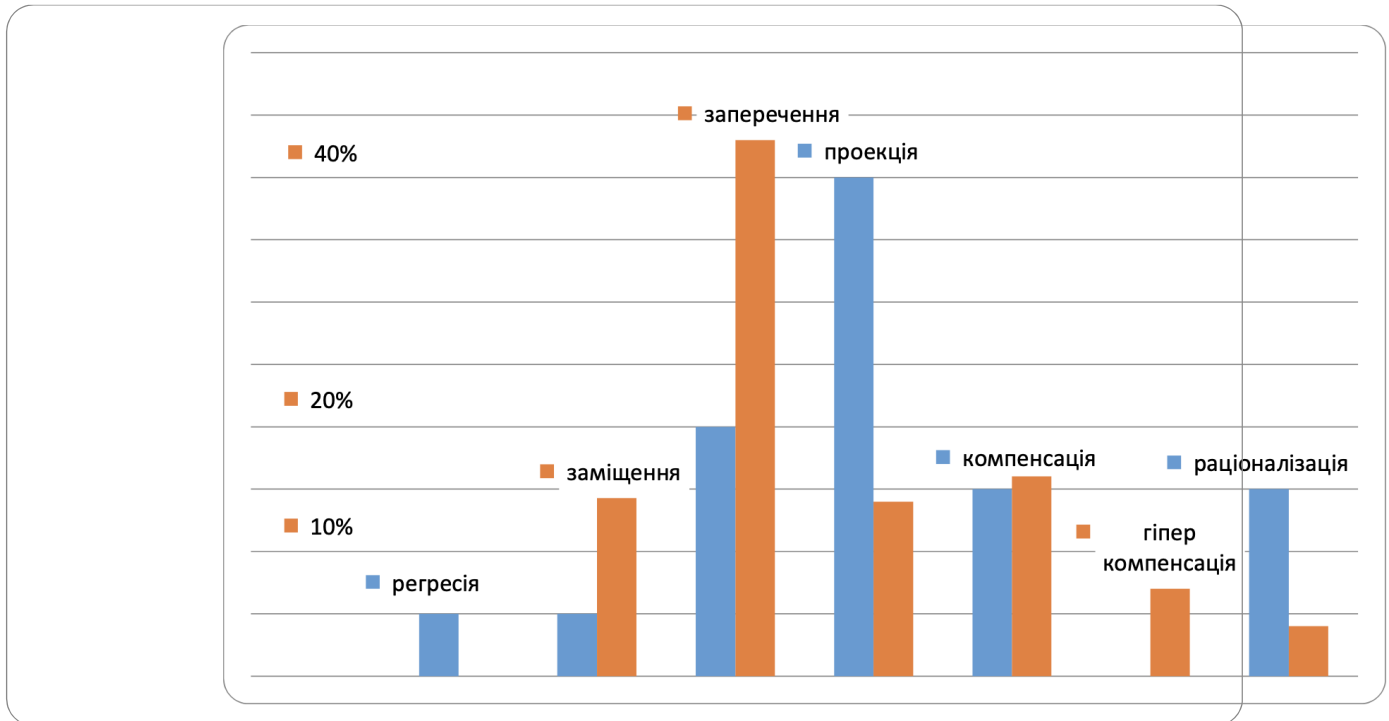


Рис. 3.1. Частота типів психологічного захисту студентів із низькою та високою тривожністю

Примітка. Синім кольором позначені учні з низьким рівнем тривожності, помаранчевим – з високим рівнем тривожності.

Можливо, це пов'язано з тим, що високий рівень тривожності заважає індивіду уникнути тривоги, вступаючи в ранню стадію розвитку, інакше кажучи, в «дитинство», або, навпаки, нездатність уникнути тривоги таким чином призводить до підвищення тривожності. Студенти з низьким рівнем тривожності також взагалі не мали показників за типом психологічного захисту – гіперкомпенсація. Можливо, це тому, що у цих студентів немає таких неприємних або неприйнятних думок, почуттів або поведінки, які вимагали б надмірного розвитку протилежних бажань. Інші види психологічного захисту виявилися приблизно однаково серед студентів з високим і низьким рівнем тривожності, що може свідчити про приблизно однакове використання цих видів психологічного захисту.

Також проведено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента за середніми (табл. 3.4) показниками психологічної захищеності студентів (обидві вибірки розподілені за нормальним розподілом).

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників психологічної захищеності студентів із високою та низькою тривожністю

№ п/п	Види механізмів психологічного захисту «Я»	Студенти з низьким рівнем тривожності	Студенти з високим рівнем тривожності	t
1	Витиснення	0,32	0,29	0,44
2	Регресія	0,24	0,40	3,31 3,20
3	Заміщення	0,15	0,27	2,22 1,98
4	Заперечення	0,46	0,41	0,70
5	Проекція	0,42	0,49	0,70
6	Компенсація	0,32	0,38	0,74
7	Гіперкомпенсація	0,26	0,28	0,35
8	Раціоналізація	0,47	0,33	2,10 2,05

Аналіз результатів, наведених у табл. 3.4, дозволив відзначити, що регресії частіше виникали у студентів із високим рівнем тривожності ($t=3,20$, $p \leq 0,05$). Заміщення також було більш поширеним серед студентів з високим рівнем тривожності ($t = 1,98$ при $p \leq 0,05$), а психологічний захист, такий як раціоналізація, був більш поширеним серед студентів з низьким рівнем тривожності ($t = 2,05$ при $p \leq 0,05$).

Можливо, це тому, що студенти з низьким рівнем тривожності намагаються знецінити досвід, який вони не можуть мати, що в кінцевому підсумку не викликає тривоги через його низьку важливість. Навпаки, студенти з високим рівнем тривожності прагнули уникнути тривоги, вступаючи на ранні етапи статевого розвитку і, в більшості випадків, за допомогою заміни, щоб зняти емоційну напругу, що виникла під впливом фрустраційної ситуації, але не знайшли полегшення або досягли бажаний

результат ціль. Заміна ефективніша (краще зняття внутрішньої напруги), якщо з її допомогою вдається хоча б частково досягти початкової мети. Заміщення може бути досягнуто не тільки перенесенням на інший об'єкт чи іншу дію (наприклад, лайка), а й перенесенням їх із реального світу в утішний світ фантазії. Людина занурена у свій внутрішній світ і потім не може реалізувати себе у зовнішніх подіях.

Для визначення характеру зв'язку структурних елементів способу життя з видами психологічного захисту, виявлення стилю життя студентів проведено факторний аналіз. Результати наведено в таблиці 3.5. У цій таблиці зроблено перетворення, щоб виділити лише важливі для дослідження фактори. Інші не представляють інтересу, оскільки вони вказують на природу взаємодії масштабу для тієї самої техніки. Для дослідження, однак, цікавий характер взаємодії всіх методів, а саме характер співвідношення життєвих цілей, захисних механізмів психології особистості, відмінність реального «Я» від ідеального «Я», тип образ світу та рівні тривоги, як особистої, так і ситуативної.

Таблиця 3.5

Факторна матриця, що відображає характер взаємодії структурних елементів стилю життя та типів психологічного захисту студентів із високою та низькою тривожністю

	Фактори		
	1	2	3
Проекція	0,48		
Ситуаційна тривожність	0,61		
Незадоволеність собою	0,71		
Екстравертивний тип, що відчуває		0,81	
Витиснення		0,76	
Заміщення			
Регресія	0,47		
Інвертований розумовий тип			0,68
Компенсація			-0,65

Аналізуючи дані за факторами, ми виявили цікаві такі дані:

Перший фактор є однополярним і складається з проєкцій, ситуативної тривоги, незадоволення собою та дегенерації. Цей фактор має вагу 25,12 %. Існує прямий зв'язок між проєкцією та незадоволенням собою, і коли особисто неприйнятні почуття та думки приписуються іншим, це може означати, що студенти намагаються приписати свої недоліки іншим, щоб захистити себе за допомогою цього психологічного методу.

Невдоволення собою також було позитивно пов'язане з регресією. Це говорить про те, що студенти, які особливо незадоволені собою, намагаються використовувати регресію, щоб «дітичити» себе. Адже за цей період дитина отримала любов, тепло і схвалення багатьох дорослих, що підвищило її впевненість у собі. Усі наведені вище показники пов'язані із ситуативною тривожністю, яка може свідчити про те, що студенти досить схвильовані та незадоволені собою під час проходження методу.

Другий фактор, також однополярний, включає витіснення та екстраверсію. Цей фактор має вагу 35,88%. За допомогою витіснення всі неприйнятні почуття, емоції, бажання, які призводять до тривоги, стають несвідомими, що досить яскраво проявляється в картині екстравертної емоційної особистості. За допомогою живопису учні намагаються передати атмосферу, висловити свої почуття та відчуття, які за допомогою цього психологічного захисту видавлюються і з часом стають несвідомими.

Третій фактор біполярний і складається з інтровертного типу особистості та компенсації. Цей фактор має вагу 7,50%. Можна помітити високі показники інтровертних психологічних типів і дуже низькі показники компенсації, де спостерігається зворотна залежність. Психологічні типи інтровертів відомі тим, що мають добре дисциплінований, добре організований інтелект і зосередженість на власному світі. Вони непрактичні, мають тенденцію бути абстрактними, мають тенденцію бути незалежними та непохитними у своїх думках. Це може свідчити про те, що цей тип студента базується на суб'єктивних

факторах, наполягає на власних ідеях і прагне поглибити, а не розширити себе. Таким чином, для цього типу зовсім не характерні захисні механізми у вигляді компенсації, оскільки компенсація проявляється в спробі знайти відповідні замітники реальних чи уявних недоліків, переважно у зовнішньому середовищі, найчастіше у формі фантазування чи уяви. інші Атрибути, переваги, цінності та поведінкові характеристики індивіда надаються самі собі.

Для визначення характеру зв'язку між структурними елементами способу життя та типами психологічного захисту у низькотривожних студентів проведено факторний аналіз. Результати наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Факторна матриця, що показує природу зв'язку елементів структури способу життя та тип психологічного захисту студентів із зниженою тривожністю

Елементи структури життєвого стилю й типів психологічного захисту	Фактор			
	1	2	3	4
Загальний показник свідомості життя	0,74			
Цілі в житті	0,68			
Локус контролю – життя або керованість життям	0,64			
Локус контролю - Я (Я – хазяїн життя)	0,85			
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	0,71			
Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя	0,63			
Компенсація		0,75		
Заміщення		0,74		
Раціоналізація	0,54	0,59		
Ситуаційна тривожність		0,61		-0,55
Екстравертований тип, що відчуває			0,62	
Витиснення			0,71	
Регресія	0,48		-0,61	
Заперечення			0,54	
Інтровертивний розумовий тип				0,73
Незадоволеність собою				0,77

Після проведення факторного аналізу з метою визначення характеру взаємодії структурних елементів стилю життя та типу психологічного захисту студентів із зниженою тривожністю було виділено 4 значущі фактори.

Перший фактор є уніполярним і містить усвідомлення життя, життєву мету, локус контролю – життя або контрольованість життя, локус контролю – себе, життєву ефективність чи задоволеність самореалізацією, життєвий процес чи емоційну насиченість. Загальні показники життя, раціоналізація та

регресія. Цей фактор має вагу 35,5%.

Це свідчить про наявність позитивного зв'язку між метою та наявністю мети в житті учня, його задоволеністю поточним життям і його сприйняттям життя як повного сенсу. Також йдеться про задоволеність прожитою частиною життя та про те, що студенти думають про її зміст.

Перераховані вище риси особистості також безпосередньо пов'язані з раціоналізацією та регресією. Це може свідчити про те, що цілеспрямовані та задоволені учні з низьким рівнем тривожності більш охоче створюють логічне обґрунтування власної чи чужої поведінки, дій чи досвіду з причин, які вони не можуть визнати через загрозу втрати самооцінки, або намагаються уникати тривоги, переходячи на більш ранню стадію розвитку лібідо. Це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням, враховуючи лише ту частину інформації, яку дозволено сприймати, щоб власна поведінка була добре представлена та не суперечила об'єктивному середовищу. Це спроба пояснити поведінку, яка не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу та недосягнення цілей. На думку Б.В.Зейгарника, отримані дані можуть відповідати стилю компенсації успіху, тобто прагненню досягти успіху з підпорядкуванням кінцевої мети соціальним почуттям. Людина успішно адаптується до соціального життя. Більше того, на думку А. Адлера, юзабельні характеристики можна віднести до корисного способу життя, сутністю якого є високе прагнення до переваги та добре розвинений соціальний інтерес. Для такої людини життя означає цікавитися іншими, бути частиною цілого.

Другий фактор також є монополістичним і включає компенсацію, заміщення, раціоналізацію та ситуаційну тривогу. Цей фактор має вагу 15,5%.

Вибір цих психологічних захисних механізмів був пов'язаний із ситуативною тривожністю, яка може свідчити про те, що під час тестування студенти з низьким рівнем тривожності перебували під впливом деяких

зовнішніх факторів і потребували вивільнення стриманих емоцій і захисту від негативної поведінки. Зменшити важливість факторів, які сприяли цьому стану. Ситуаційна тривога набагато більше залежить від поточних проблем і досвіду, тому для більшості людей вона набагато вища, ніж повсякденна тривога перед відповідальними подіями. Крім того, прямий зв'язок між ситуативною тривогою та компенсацією може вказувати на те, що відповіді студентів недостатньо автентичні, оскільки вони намагаються знайти відповідну заміну для реального чи уявного недоліку, часто через фантазування або приписування собі якостей, сильних сторін, іншої особистості, цінності, риси поведінки.

Третій фактор включає екстравертне почуття, репресію, регресію та заперечення, і є біполярним. Цей фактор має вагу 7,5%.

Існує прямий зв'язок між екстравертним типом почуттів, виключенням і неприйняттям. Це може свідчити про те, що у студентів із низьким рівнем тривожності надзвичайно розвинене відчуття об'єктивної істини. Це люди видимої активності, позбавлені рефлексивних нахилів і владолюбних намірів. Вони уникають внутрішнього конфлікту, активно видаляючи (забуваючи) зі свідомості не інформацію про те, що взагалі відбувається, а лише реальні, але неприйнятні мотиви своїх дій. Репресії спрямовані на те, що раніше було принаймні частково усвідомленим, тоді як те, що заборонено, стало вторинним і, таким чином, залишилося в пам'яті. Це означає, що в майбутньому цьому потягу, хоч і присутньому, не дозволено проникнути в сферу свідомості. Вони не можуть прийняти бажання, думки та почуття, які призводять до тривоги — стають несвідомими або взагалі непоміченими. На думку А. Адлера, ці риси характерні для уникаючого способу життя. Ці студенти з низьким рівнем тривожності не розвинули ані почуття переваги, ані соціального інтересу. Для цих людей «життя — це день у день». Основний спосіб попередити неприємності і тривогу - придушити або заперечити ситуацію.

Крім того, існував зворотний зв'язок між цими характеристиками та

регресією, який може вказувати на те, що студенти з низькою тривогою з екстравертними афективними типами не можуть замінити відносно легкі для розуміння завдання в структурованих ситуаціях вирішення суб'єктивно більш складних і фруструючих завдань, оскільки їм не подобається їх сприймати.

Четвертий фактор також біполярний і включає ситуативну тривожність, інтровертний психологічний тип і незадоволення собою. Цей фактор має вагу 10,00%.

Інтровертний психологічний тип має прямий зв'язок з незадоволеністю собою. Це може свідчити про те, що такі студенти з низькою тривожністю хочуть бачити правду, коли вони заповнюють рамку ідей, які вони вважають оригінальними, а коли цього не відбувається, спостерігається значне зростання незадоволення собою. Між цими рисами та ситуативною тривогою існує зворотна залежність. Можливо, це пов'язано з тим, що невдоволення собою і бажання висловити суб'єктивну думку пов'язані з конкретною зовнішньою ситуацією. Можливо, причина цього криється в рівні особистої тривожності.

Визначити характер зв'язку між структурними елементами способу життя та психологічними типами Проведено факторний аналіз захисних здібностей студентів із високим рівнем тривожності. Результати наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Факторна матриця, що відображає характер взаємодії структурних елементів стилю життя та типів психологічного захисту студентів із підвищеною тривожністю

Елементи структури життєвого стилю й типи психологічного захисту	Фактор				
	1	2	3	4	5
Загальний показник свідомості життя	0,68				
Локус контролю - життя, або керівність життя	0,73				
Процес життя, або інтереста емоційна насиченість життя	0,58				
Результативність життя, або задоволеність самореалізацією	0,61				
Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)	0,72				
Цілі в житті	0,67	0,54			
Гіперкомпенсація		0,71			
Проекція		0,72	0,47		
Раціоналізація		0,73		0,48	
Заперечення		0,70	-0,55		
Незадоволеність собою			0,72		
Екстравертований тип, що відчуває			0,71		-0,40
Ситуаційна тривожність	-0,47		0,60		
Заміщення					
Витиснення					
Інтровертований розумовий тип				-0,72	

За результатами факторного аналізу встановлено характер зв'язку між структурними елементами способу життя та типом психологічного захисту студентів із високим рівнем тривожності. Виявлено 5 факторів.

Перший фактор — біполярний, який містить загальний індекс життєвої свідомості Контрольною точкою є життя, або контроль життя, життєвий процес, або інтерес та емоційна насиченість життя, або ефективне життя життя або самозадоволення. Усвідомте, що локусом контролю є «Я» (я господар життя), мета життя і ситуаційна тривога. Цей фактор має вагу 30,5%.

Між компонентами смисложиттєвої орієнтації у студентів із

ситуативною тривожністю існує зворотний зв'язок. Можливо, це тому, що під час тестування не було тривожних факторів. За А. Адлером, цей тип можна віднести до корисного способу життя. Ці студенти мають високе почуття права та добре розвинені соціальні інтереси. Для такої людини життя означає цікавитися іншими, бути частиною цілого. З високим рівнем особистої тривожності через реальні життєві цілі та прагнення, ці студенти рідко піддаються ситуаційній тривожності, яка тимчасово виводить їх з рівноваги.

Другий фактор включає життєві цілі, надкомпенсацію, проекцію, раціоналізацію, заперечення та компенсацію. Цей фактор має вагу 16,00%.

Фактори однополярні. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем тривожності характеризуються наявністю майбутніх цілей, які дають усвідомлення життя, напрямок і часову перспективу.

Значний зв'язок між наявністю життєвих цілей студента та надмірною компенсацією може вказувати на те, що люди перешкоджають вираженню неприємних або неприйнятних думок, почуттів або поведінки, перебільшуючи бажання розвивати протилежності, які, отже, не становлять загрози життєвим цілям.

Значні зв'язки між життєвими цілями та прогнозами можуть свідчити про те, що неусвідомлені та неприйнятні почуття та думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і, таким чином, стають вторинними та не становлять значного внеску в життєві цілі учня та досягнення цих цілей шлях загрози .

Важливий зв'язок між життєвими цілями та раціоналізацією може бути пов'язаний з тим фактом, що для досягнення своїх цілей і уникнення загроз, які могли б їх знищити, індивід створює логічні, красиві причини для своєї поведінки, дій або переживань, які виправдовуються. що це було неприйнятно для учня через загрозу втрати самоповаги.

Важливий зв'язок між життєвими цілями та запереченням може бути пов'язаний з тим фактом, що інформація, яка заважає і може змусити

студентів досягти своїх цілей, заперечується або не сприймається. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем тривожності мають високу цілеспрямованість.

Якщо учень не може досягти своєї мети обраним засобом, то він намагається знайти відповідну альтернативу цьому методу чи цій меті. Про це свідчить прямий зв'язок життєвих цілей студентів із винагородою. На думку А. Адлера, все вищесказане відповідає домінантному стилю життя, в якому є прагнення до переваги, але фактично не розвинений соціальний інтерес. Це псевдокомпенсатори, які прагнуть переваги, але чомусь не можуть стати на шлях прямої боротьби з труднощами, тому вибирають обманщиків.

Третій фактор є біполярним і включає проєкцію, заперечення, незадоволеність собою, екстраверсію та ситуативну тривожність. Цей фактор має вагу 10,5%.

Значні зв'язки були виявлені між проєкцією, незадоволеністю собою, екстравертним типом почуттів і ситуативною тривогою. Це може свідчити про те, що високотривожні студенти, які дуже незадоволені собою, схильні прямо виражати свої почуття, передаючи атмосферу навколо них. Крім того, вони приписують невдоволення собою почуттям і думкам, які є неприйнятними для них самих та інших, так що ці негативні почуття стають вторинними. Згідно з даними, на картину, яка формується, може впливати ситуативна тривожність, яка проявляється в несприятливих для студентів умовах під час навчання. Ситуаційна тривожність, як правило, є тимчасовим станом, але вона може бути стійкою для конкретної ситуації, яка її викликала, і рідко виникає в інших ситуаціях. Можливо, студенти були чимось схвильовані в той момент, що також пояснює високий рівень особистої тривожності. На думку А. Адлера, це відповідає рецептивному стилю життя, суть якого полягає в тому, що не розвивається почуття переваги, а розвиваються соціальні інтереси. Такі люди не розвивають свої сильні сторони, не компенсують свої недоліки, тому спроби творити добро

можуть бути для них злом. Вони потребують схвалення та підтримки оточуючих.

Існує зворотна залежність між описаними характеристиками і запереченням. Як згадувалося вище, студенти з високим рівнем тривожності мають тенденцію безпосередньо повідомляти про атмосферу, про те, як вони почуваються, що, у свою чергу, викликає у них тривогу. Вони не можуть заперечувати або відмовлятися приймати емоції та почуття, які вони не можуть прийняти, тому що вони приписують їх іншим людям за допомогою захисних механізмів, таких як проекція. З точки зору австрійського психолога З. Фрейда, проекційний механізм в основному несвідомий, тому людина схильна приписувати іншим ті негативні характеристики, які вона не бажає визнавати.

Четвертий фактор, який включає раціоналізацію, інтровертні психологічні типи та компенсацію, є біполярним. Цей фактор має вагу 6,5%.

Спостерігалася зворотна залежність між інтровертним типом психології та раціоналізацією та компенсацією. Інтровертний психологічний тип характеризується концентрацією свого мислення на суб'єктивних факторах. Факти збираються лише як засіб доказування, а не самі факти, і вони хочуть бачити їх, коли вони заповнюють рамки ідей, які вони вважають оригінальними. Це може свідчити про достатню впевненість у собі. Вони можуть повністю відкинути іншу людину і змусити присутніх почуватися зайвими і непотрібними. Цей тип особистості не прагне знайти відповідні замітники справжнім чи уявним недолікам. Немає потреби посилювати почуття самодостатності та створювати псевдораціональні причини для своїх дій, щоб уникнути загрози втрати самоповаги, оскільки людина впевнена в собі. Вона також може визначати спосіб життя правителя за А. Адлером. Ці люди настільки впевнені в собі, що виберуть будь-які засоби для досягнення своїх цілей.

П'ятий фактор також є біполярним і включає сенсорний, компенсуючий і регресивний екстравертний типи. Цей фактор має вагу

5,00%.

Зворотній зв'язок з компенсаторним і регресивним екстравертним афективним типами. Характеристика екстравертного типу почуттів полягає в тому, що він прагне до передачі атмосфери і прямого вираження почуттів. Для таких людей мірилом цінності є та чи інша інтенсивність почуття. Вони не можуть характеризуватися регресом, оскільки він проявляється імпульсивністю та слабкістю емоційно-вольового контролю. Також цей тип не може характеризуватися психологічним захистом типу компенсації, оскільки він маскує власні недоліки, підкреслюючи неіснуючі, але бажані характеристики або показуючи іншу сферу своєї діяльності. Наприклад: впевнена людина, яка хоче зіграти сильну роль, або учень, який слабо позиціонується в навчальному матеріалі і таким чином компенсує це, демонструючи так звані ознаки «крутості». Студенти з високим рівнем тривожності, як правило, виражають свої справжні почуття та емоції, а не фантазують про пошук відповідних заміників властивих або уявних недоліків. Це може означати прагнення до самовираження, соціальну орієнтацію, відкритість.

Висновок розділу 3.

Враховуючи рівень тривожності студентів, дослідження способу життя студентів проводилось у декілька етапів. На першому етапі вивчається структура способу життя студента.

1. Визначити рівень задоволеності учня собою. Студенти з низьким рівнем тривожності були більш задоволені собою, ніж студенти з високим рівнем тривожності. Це дозволило нам визначити, що високий рівень тривожності призводить до більшої незадоволеності собою порівняно з низьким рівнем тривожності. Можна також припустити, що більша незадоволеність собою може призвести до високого рівня тривоги.

2. Дослідження життєвих цілей студентів показує, що наявність життєвих цілей майбутнього є характерною рисою високотривожних студентів, тоді як низькотривожні студенти більше схожі на господарів

життя. Можливо, це тому, що існуючі цілі людини на майбутнє, які дають усвідомлення життя, напрямок і часову перспективу, призводять до підвищеного рівня тривоги, пов'язаного з думками та почуттями про шляхи, якими ці цілі будуть досягнуті. Уявлення про себе як про сильну особистість з достатньою волею для вибору будувати своє життя відповідно до своїх цілей і завдань і прояв їх змісту не повинно викликати тривоги. Таким чином, студенти з низькою тривожністю володіють цими рисами і сприймають себе як здатних керувати власним життям.

3. Аналіз результатів діагностики механізмів психологічного захисту дозволяє відзначити, що студенти з високим рівнем тривожності більш схильні до регресії. Заміщення також було більш поширеним у людей з високою тривожністю, а психологічний захист, такий як раціоналізація, був більш поширеним у людей з низькою тривожністю.

Це тому, що студенти з низькою тривожністю намагаються знецінити досвід, який вони не можуть отримати, який, як виявляється, не викликає тривоги через його низьку важливість. Навпаки, студенти з високим рівнем тривожності, як правило, уникали тривоги, вступаючи на ранні стадії статевого розвитку, і, у більшості випадків, вирішували емоційну напругу під впливом фруструючих ситуацій шляхом заміни, але не полегшення цілей.

4. Для визначення характеру зв'язку між структурними елементами способу життя та типами психологічного захисту проведено факторний аналіз, який виявив, що студенти з низьким рівнем тривожності мають два стилі життя: корисний та уникаючий. Сутність корисного способу життя - загострене прагнення до переваги і добре розвинений соціальний інтерес. Для такої людини життя означає цікавитися іншими, бути частиною цілого.

Студенти з низькою тривожністю та униканням способом життя не мали ані почуття переваги, ані соціального інтересу. Для цих людей «все живе повсякденністю». Основний спосіб попередити неприємності і тривогу - придушити або заперечити ситуацію. Студенти з високим рівнем

тривожності мали три стилі життя: допомога, контроль і прийняття. Студенти з практичним способом життя мають високе прагнення до переваги та соціального інтересу. З високим рівнем особистої тривожності через реальні життєві цілі та прагнення, ці студенти рідко піддаються ситуаційній тривожності, яка тимчасово виводить їх з рівноваги. При домінантному стилі життя є прагнення до переваги, але соціальні інтереси фактично не розвинені. Ці люди прагнуть переваги, але чомусь не можуть з працею стати на шлях прямої боротьби, тому вибирають марення. Ці люди настільки впевнені в собі, що виберуть будь-які засоби для досягнення своїх цілей. Суть рецептивного способу життя полягає в тому, що не розвивається перевага, а розвиваються соціальні інтереси. Така людина не розвиває свої здібності, не компенсує свої недоліки, тому спроби зробити добро можуть закінчитися невдачею. стати для них злом. Вони потребують схвалення та підтримки оточуючих.

ВИСНОВКИ

Вивчаючи вибір студентами способу життя з урахуванням рівня їх тривожності, можна зробити такі висновки:

1. Спосіб життя. Визначається двома основними факторами: метою життя, спрямованою на виконання завдання компенсації, і засобами її досягнення. Крім того, в структуру способу життя входять «моя концепція», ідеал Я і образ світу. Тривога - це специфічний емоційний стан людини, що проявляється підвищеною емоційною напругою, що супроводжується страхом, страхом, побоюванням, що заважає нормально займатися чи спілкуватися з оточуючими.

2. У ході дослідження структурних елементів способу життя студентів встановлено, що студенти з низьким рівнем тривожності були більш задоволені собою, ніж студенти з високим рівнем тривожності. Більше невдоволення собою може призвести до високого рівня тривоги. Домінування екстравертного типу, яке часто спостерігається у менш тривожних студентів, свідчить про те, що серед цього типу критерієм цінностей є інтенсивність почуттів. Як правило, це можна пояснити низьким рівнем тривожності, при якому присутній емоційна напруга і спостерігається слабка реакція на фрустраційні ситуації. Домінування інтровертного психологічного типу у студентів із високим рівнем тривожності може свідчити про упередженість мислення цих студентів у бік суб'єктивних факторів. Існує більше характеристик студентів, які сильно хвилюються щодо майбутніх життєвих цілей.

3. Регресія, механізм психологічного захисту студентів, більш поширений серед студентів з високим рівнем тривожності. Заміна також частіше зустрічається у студентів із високим рівнем тривожності, а такі психологічні захисти, як раціоналізація, частіше зустрічаються у студентів із низьким рівнем тривожності. Учні з низькою тривожністю намагаються знецінити досвід, який вони не можуть отримати, і в результаті не

викликають тривоги через їх низьку важливість. Навпаки, студенти з високим рівнем тривоги, як правило, уникали тривоги, вступаючи на ранні стадії статевого розвитку, і, у більшості випадків, спричиняли емоційне напруження через випадковий вплив фруструючих ситуацій.

4. Для визначення характеру зв'язку між структурними елементами стилю життя та типами психологічних захистів було проведено факторний аналіз, який виявив, що студенти з низьким рівнем тривожності мають два стилі життя: спосіб життя, що допомагає, та стиль життя, що уникає. Студенти з низьким рівнем тривожності та здоровим способом життя мають почуття власної приналежності та добре розвинені соціальні інтереси. Студенти з низькою тривожністю та уникаючим способом життя не мали ані почуття переваги, ані соціального інтересу. Для цих людей «все живе повсякденністю». Студенти з високим рівнем тривожності мали три стилі життя: допомога, контроль і прийняття. Студенти з практичним способом життя мають високе прагнення до переваги та соціального інтересу. З високим рівнем особистої тривожності через реальні життєві цілі та прагнення, ці студенти рідко піддаються ситуаційній тривожності, яка тимчасово виводить їх з рівноваги. Має домінуючий спосіб життя та високий рівень тривожності, з почуттям вищості, але без реального соціального інтересу. Студенти з рецептивним способом життя і високою тривожністю не змагаються за переваги, але мають добре розвинені соціальні інтереси. Така людина не розвиває свої здібності і не компенсує свої недоліки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер, А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. – К.: Port-Royal, 1997. – 288с.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Пер. с англ. А. Боковинова, 2011. – 240с. (www.twirpx.com)
3. Бевзенко, Л. Стили жизни переходного общества. – К.: Институт социологии НАН Украины, 2008. – 144с.
4. Варій, М. Й. Захисні механізми психіки// Загальна психологія/Навчальний посібник/2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – С. 432- 438.
5. Вассерман, Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. – Психологическая диагностика индекса жизненного стиля/ Л. И. Вассерман и др. – СПб.: Издательство:СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. – 50с.
6. Главатских, М. М. К проблеме изучения жизненного пути человека// Социальная психология XXI столетия. Т.1/Под редакцией Козлова В. В. – Ярославль, 2005 – с139-141.
7. Головаха, Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984. - 209 с.
8. Гришук, М. В. Основи охорони праці: Підручник. – К.: Кондор, 2007 – 240с.
9. Єрмолаєва, Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів// Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130-133.
10. Жидецький, В. Ц., Джигирей В. С., Мельников О. В. Основи охорони праці. – Вид. 2-е, стереотипне. – Львів: Афіша, 2000. – 348с.
11. Загальна психологія. Характер// Підруч./ О. В. Скрипченко, Л.

- В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. – К.: Каравела, 2009. – С. 329-352.
12. Крушельницька, Я. В. Фізіологія і психологія праці: Підручник. – К.: КНЕУ, 2003. – 367с.
 13. Малина, О.Г. Особистість як суб'єкт стилю життя./ О.Г Малина // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008.- №12. – С. 32-38.
 14. Тест различий между идеальным и реальным Я. G.M. Butler и G.V. Naigh. <http://psylist.net/praktikum>
 15. Хеллэм, Р. Консультирование по проблемам тревожности. М.: ПЕР СЭ; Институт консультирования и системных решений, 2009. - 191с.
 16. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. –607с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
 17. Шапарь, В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики./ В. Б. Шапарь, О. В. Шапарь. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 480с.
 18. Шевченко, И. В. Способы совладания у лиц с высоким и низким уровнем личностной тревожности// «Наука і освіта», № 8-9, 2007, С. 216-219.

ДОДАДКИ

Додаток А

«Методика діагностики самооінки рівня тривожності Спилберга - Ханина».Ім'я-

Вік- Стать-ВУЗ-

Інструкції: Уважно прочитайте кожне твердження нижче та позначте число, що відповідає чотирьом вибраним вами альтернативам, у полі праворуч. Не варто надто довго думати над відповіддю на викладене судження. Виберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці. Тестовий опитувальник складається з двох шкал: Шкали ситуативної тривожності та Шкали особистісної тривожності. Для першої шкали обрана відповідь відповідає чотирьом варіантам («Ні, не так»; «Можливо і так»; «Правильно»; «Точно»). Для другої шкали відповіді також відповідали чотирьом варіантам («ніколи»; «майже ніколи»; «часто»; «майже завжди»).

Шкала ситуаційної тривожності

/п	Судження	Обирані відповіді			
		і, це не так	Мабу ть, так	ірно	Ціл ком правильн о
	Я спокійний		2		4
	Мені ніщо не загрожує		2		4
	Я перебуваю в стані напруги		2		4
	Я внутрішньо спокійний		2		4
	Я почуваю себе		2		4

	спокійно				
	Я засмучений		2		4
	Мене хвилюють можливі невдачі		2		4
	Я відчуваю щиросердечний спокій		2		4
	Я стривожений		2		4
0	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення		2		4
1	Я впевнений у собі		2		4
2	Я нервую		2		4
3	Я не знаходжу собі місця		2		4
4	Я напружений		2		4
5	Я не відчуваю скутості й напруги		2		4
6	Я задоволений		2		4
7	Я стурбований		2		4

8	Я занадто збуджений, мені не по собі	1	2	3	4
9	Мені радісно	1	2	3	4
0	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

/п	Судження	Обирані відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
	У мене буває піднятий настрій	1	2	3	4
	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
	Я легко можу розбудуватися	1	2	3	4
	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
	Я тяжко переживаю неприємності	1	2	3	4

	довго не можу про них забути				
	Я почуваю пріплів сил, бажання працювати	1	2	3	4
	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
	Я занадто переймаюся дрібниці через	1	2	3	4
0	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
1	Я все приймаю близько досерця	1	2	3	4
2	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
3	Я почуваю себе беззахисним	1	2	3	4

4	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
5	У мене буває нудьга	1	2	3	4
6	Я буваю задоволений	1	2	3	4

7	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
8	Буває, що я почуваю себевдахою	1	2	3	4
9	Я впевнена людина	1	2	3	4
0	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи	1	2	3	4

Додаток Б

«Тест розходжень між ідеальним і реальним «Я» Г.М. Батлер і Г.В. Хейх» Ім'я-

Вік- Стать- ВУЗ-

Першим завданням є визначення того, яким Ви бачите себе. Для цього:

1. Прочитайте нижче приведені 50 тверджень, подумки відзначаючи ті з них, які ви вважаєте найбільш характерними й найменш характерними для Вас зараз.

2. Проставте олівцем у першому стовпчику, позначеному як реальне «Я», 1 бал п'яти найбільш властивим Вам сьогодні характеристикам «Я» зі списку.

3. У цьому ж стовпчику поставте 5 балів наступним п'яти найменш властивим Вам сьогодні характеристикам «Я» зі списку.

4. У цьому ж стовпчику проставте 2 бали 12 не дуже характерним Вам сьогодні характеристикам «Я».

5. У цьому ж стовпчику проставте 4 бали 12 не зовсім невласивим Вам сьогодні характеристикам.

6. Це дозволить Вам позбутися від 16 не дуже характерних і нехарактерних для Вас характеристик. Привласніть цим характеристикам 3 бали. (тобто тим, які залишилися невідміченими).

7. Ще раз поверніться до цих характеристик, перевіривши ступінь Вашої впевненості у винесених оцінках. Пророблена робота дозволяє винести судження про Ваш сьогоднішній образ реального «Я».

Другим завданням є визначення того, якої Вам хотілося б бачити себе. Смушкою паперу закрийте стовпчик реальне «Я» зі зробленими оцінками, щоб вона не робила впливи на Ваші наступні рішення.

Повторіть кроки 1-7, але тільки у відношенні Вашого ідеального «Я» - того, яким Ви хотіли би стати. Помістити Ваші бальні оцінки в другий стовпчик «ідеальнеЯ».

РЕАЛЬН Е «Я»	ІДЕАЛЬН Е «Я»		ХАРАКТЕРИСТИКИ
		/п	
			Я приємна людина
			У мене оманний зовнішній вигляд
			Я часто почуваю себе приниженим
			Я зовсім спокійний і ніщо не турбує мене
			Я працьовитий працівник

			Я інтелігентний
			Я відчуваю почуття безнадійності
			Мені важко контролювати свою агресивність
			Я самовпевнений
		0	Я розумію себе
		1	Я товариська людина

		2	Я звичайно перебуваю настороженими людьми, які проявляють більшу дружелюбність, ніж я очікую
		3	Звичайно я відчуваю себе веденим
		4	Я задоволений собою
		5	Рішення, які я приймаю не є моїми
		6	Я наполегливий
		7	Я ворожа людина
		8	Я ініціативний
		9	Я честолюбний
		0	Я почуваю себе апатичним

		1	Я не довіряю своїм емоціям
		2	Я толерантний
		3	Я раціональна людина
		4	Я врівноважений
		5	Я почуваю себе таким, що розбирається в тому, що відбувається
		6	Я намагаюся не замислюватися над своїми проблемами
		7	Я вдоволений
		8	Я не один такий. Ніщо не по мені
		9	Я нехтую себе
		0	Я сексуально привабливий
			Я не поважаю себе

		1	
		2	Я подобаюся більшості людей, знають мене
		3	Я боюся повної розбіжності з людьми
		4	Я приходжу в замішання
		5	Я невдаха
		6	Самий важкий бій у мене із са- собою
		7	Звичайно я будую комфортні взає- мості з оточуючими людьми

		8	Я з жахом очікую невдачі у відношенні всього до чого прагну
		9	Мені звичайно подобаються всі люди
		0	Для мене не існує проблем самоконтролю
		1	Я насправді стурбований
		2	Я почуваю себе не захищеним перед самим собою
		3	Я захищаю себе намагаючись знайти виправдання
		4	Я відповідальна людина
		5	Я ненадійний
		6	У мене теплі емоційні відносини з іншими
			Я нікчемна людина

		7	
		8	Причина моїх тривог я сам
		9	Я висуваю строгі вимоги до себе
		0	У мене не багато цінностей і стандарти до себе

Додаток В

«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Джеймс Крамбо і Леонард Махолік, адаптація Д. А. Леонтєєва»

Ім'я- Вік- Стать-ВУЗ-

Інструкція: «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне із двох тверджень, що, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обоє твердження на Ваш погляд однаково вірні)».

Текст опитувальника

/п										
	Звичайно мені дуже нудно.									Звичайно я сповнений енергії
	Життя здається мені завжди хвилюючим та									Життя здається зовсім спокійним

	захоплюючим									рутинним
	У житті я не маю певних цілей і намірів									У житті я дуже ясні цілі й наміри
	Моє життя представляється мені вкрай безглуздим та безцільним									Моє життя представляється мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.
	Кожен день здається мені завжди новим і несподіваним на інші									Кожен день здається мені дуже схожим на всі інші.
	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися									Коли я піду на пенсію, я постараюся обтяжувати себе ніякими турботами.
	Моє життя склалося саме так, як я мріяв									Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
	Я не домогся успіхів у									Я здійснив багато чого з

	здійсненні своїх життєвих планів.									того, що б мною заплановане житті.
	Моє життя порожнє та нецікаве.									Моє життя наповнене цікавими справами.
0.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.									Якби довелося сьогодні підбити підсумок мого життя, я б сказав, що воно мало змісту.
1.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.									Якби я вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як і зараз.
2.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.									Коли я дивлюся навколишній світ, зовсім не викликає мене занепокоєння розгубленості.
3.	Я людина дуже обов'язкова.									Я людина зовсім не обов'язкова.

4.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір по своєму бажанню.								Я вважаю, людина не має з вибирати через в природних обставин.
5.	Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.								Я не можу назвати цілеспрямованою людиною.
6.	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.								У житті знайшов покликання та цілі.
7.	Мої життєві погляди ще не визначилися.								Мої життєві погляди цілком визначилися.
8.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.								Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті.
9.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.								Моє життя підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.

0.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення								Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємні переживання.
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Додаток Г

Методика «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)». Опитувальник
Плутчика -Келлермана - Конте

Ім'я- Вік- Стать-ВУЗ-

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведження та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».Зі мною ладити дуже легко

1. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
2. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим
3. Якщо мене лікують, то я намагаюся довідатися, яка мета кожної дії
4. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажанняздійсниться
5. Я легко червонію
6. Одне із самих більших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
7. Іноді в мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
8. Я легко виходжу із себе
9. Якщо мене у натовпі хто-небудь штовхне, то я готовий його

вбити

10. Я рідко запам'ятовую свої сни
11. Мене дратують люди, які командують іншими
12. Часто буваю не у своїй тарілці
13. Я вважаю себе винятково справедливою людиною
14. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
15. У своїх мріях я завжди в центрі уваги навколишніх
16. Мене виводить навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати будинком без одягу
17. Мені говорять, що я хвалько
18. Якщо хтось мене відштовхує, то в мене може з'явитися думка про самогубство
19. Майже всі мною захоплюються
20. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю
21. Мене дуже дратують люди, які брешуть
22. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
23. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
24. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.

25. Я людина, у якої немає забобонів
26. Мені говорять, що я буваю зайво імпульсивним
27. Мене дратують люди, які манірничаять перед іншими
28. Дуже не люблю недобррозичливих людей
29. Я завжди намагаюся випадково кого-небудь не скривдити
30. Я з тих, хто рідко плаче
31. Мабуть, я багато курю
32. Мені дуже важко розставатися з тим, що мені належить
33. Я погано пам'ятаю обличчя
34. Я іноді займаюся онанізмом
35. Я тяжко запам'ятовую нові прізвища
36. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не доводжу до відома,
а скаржуся на нього іншому
37. Навіть якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших
людей
38. Люди мені ніколи не набридають
39. Я не можу всидіти на місці навіть незначний час
40. Я мало що можу згадати зі свого дитинства
41. Я тривалий час не зауважую негативні риси інших людей
42. Я вважаю, що не варто дарма злитися, а краще спокійно все
обміркувати
43. Інші вважають мене зайво довірливим
44. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей,
викликають у мені неприємні почуття
45. Погане я намагаюся викинути з голови
46. Я не втрачаю ніколи оптимізму
47. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дріб'язків
48. Іноді я знаю, що серджуся на інших надмірно
49. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
50. Коли я сперечаюся, то мені приємно указувати іншому на

помилки в йогоміркуваннях

51. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
52. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми
53. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не обертає уваги
54. Інші вважають, що я байдужа людина
55. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, у рішенні сумніваюся
56. Якщо хтось засумнівається в моїх здатностях, то я з духу

протиріччя будупоказувати свої можливості

57. Коли я керую машиною, то в мене часто виникає бажання розбити чужийавтомобіль

58. Багато з людей мене виводять із себе своїм егоїзмом
59. Їдучи відпочивати, я часто беру із собою яку-небудь роботу.
60. Від деяких харчових продуктів мене нудить
61. Я гризу нігті
62. Інші говорять, що я уникаю проблем
63. Я люблю випити
64. Непристойні жарти приводять мене в замішання

65. Я іноді бачу сни з неприємними подіями й речами
66. Я не люблю кар'єристів
67. Я багато говорю неправди
68. Порнографія викликає в мене відразу
69. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій кепський характер
70. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
71. Коли я розчаровуюсь, то часто засмучуюся
72. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
73. Доторкаючись до чого-небудь липкого та слизького, мені становиться огидно
74. Коли в мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина
75. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми дарма по дрібницях
76. Небіжчики мене не "торкають"
77. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
78. Багато з людей викликають у мене роздратування
79. Митися не у своїй ванні для мене більше катування.
80. Я дуже важко вимовляю непристойні слова
81. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим
82. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
83. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую почату справу
84. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більше привабливим
85. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
86. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
87. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
88. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить
89. Я часто закохуюся
90. Інші вважають, що я зайво об'єктивний
91. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

92.