

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

**Психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю і тривожності
особистості**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
ПОПОВИЧ Ірини Романівни
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів
2024**

Попович Ірина Романівна. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю і тривожності особистості.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю і тривожності особистості.

Проведено аналіз наукових підходів до поняття «життєвого стилю» особистості. Розглянуто тривожність як важливу рису особистості, а також, прояви тривоги у молодіжному середовищі. Наголошено, що розкриття особливостей стилю життя сучасної молоді є особливо перспективним, оскільки уможливорює уточнення механізмів конструювання життя особистістю. Цей напрям досліджень відкриває нові шляхи у розумінні природи стилю життя, а також обґрунтовує певні можливості для корекції й досягнення психологічного благополуччя у стосунках індивіда із самим собою та значущими іншими. Емпірично досліджено психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності студентської молоді.

Ключові слова: особистість, життєвий стиль, тривожність, тривога, студентська молодь, смисложиттєві орієнтації.

Qualification work. Psychological features of the relationship between lifestyle and personality anxiety.

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of the relationship between lifestyle and personality anxiety.

The analysis of scientific approaches to the concept of "lifestyle" of an individual is carried out. Anxiety is considered as an important personality trait, as well as manifestations of anxiety in the youth environment. It is emphasized that the disclosure of the features of the lifestyle of modern youth is particularly promising, as it enables clarification of the mechanisms of personal construction of life. This line of research opens up new ways of understanding the nature of lifestyle, and also substantiates certain possibilities for correction and achievement of psychological well-being in an individual's relationship with himself and significant others. The psychological features of the relationship between lifestyle and anxiety among student youth have been empirically investigated.

Key words: personality, lifestyle, anxiety, anxiety, student youth, meaningful life orientations.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості	
1.1. Поняття «життєвого стилю» особистості в наукових психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Тривожність як важлива риса особистості	14
1.3. Прояви тривожності у молодіжному середовищі.....	17
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості	
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАДКИ.....	48

ВСТУП

Зміни у відносинах між людиною та суспільством висувають на перший план необхідність аналізу психологічного змісту життя особистості. Особливо це стосується стилю життя як категорії, що об'єднує складну ієрархію індивідуальних характеристик особистості. Проблема існування особистості набула особливої актуальності в умовах війни в Україні, динамічних соціально-політичних процесів і зростання ролі суб'єктивного фактора в суспільному розвитку.

Одним із найперспективніших напрямів сучасних досліджень є розвиток ідей аналізу й розуміння життєіснування особистості через інтегративні категорії, такі як «стиль життя». Ця категорія описує не лише події в житті конкретної людини, а й дозволяє об'єднувати особистісні якості, образ себе, побудову стосунків та моделі поведінки в цілісну систему взаємодії особистості і світу.

Такий підхід значною мірою дозволяє реалізувати аспекти, пов'язані із розумінням людини як суб'єкта свого життя, підкреслюючи її «авторство» щодо власного життя. В цілому, проблема дослідження життєвого стилю досить добре висвітлена у психологічних розвідках Є. Головахи, Г. Гритчук, Л. Заграй, О. Малиної, Г. Олпорта, Т. Титаренко, Л. Чміль, Ю. Швалби та соціологів О. Дікова-Фаворської, О. Мурадян, Н. Паніної, М. О. Шульги.

У дослідженнях часто спостерігається плутанина в понятійному апараті таких суміжних понять, як «життєвий шлях», «стиль поведінки», «життєвий вибір», «образ життя» та інші. Це призводить до того, що стиль життя часто ототожнюється із одним із вищенаведених понять.

Розкриття особливостей стилю життя сучасної молоді є особливо перспективним, оскільки уможливорює уточнення механізмів конструювання життя особистістю. Зокрема, усе більшого значення набуває «передісторія» формування життєвого стилю у вигляді ранніх емоційних схем [17]. Цей напрям досліджень відкриває нові шляхи у розумінні природи стилю життя, а також

обґрунтовує певні можливості для корекції й досягнення психологічного благополуччя у стосунках індивіда із самим собою та значущими іншими.

Поряд зі стилем життя досліджується парадоксальна тенденція невпинного зростання кількості проявів тривоги у поведінці представників різноманітних вікових категорій. Про важливість вивчення проблеми тривожності свідчать численні дослідження, проведені психологами, такими як К. Ізард, Б. Кочубей, В. Крайнюк, О. Новіковою, Я. Омельченко, Г. Салліваном, С. Ставицькою, З. Фройдом, О. Халік, К. Хорні та інші.

У нашому суспільстві в умовах воєнного стану, спостерігається зростання кризових явищ, таких як екзистенційний вакуум, відчай, порушення людських принципів, зниження духовного рівня та розпад сімейних традицій. Соціальна дезорієнтація підсилює тривожність серед населення, зокрема серед молоді, дітей, які залишаються особливо уразливими у цих умовах.

Проблема взаємозв'язку тривожності й стилю життя залишається недостатньо вивченою у сучасній психології та потребує особливої уваги.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення проблеми психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості.

Об'єкт дослідження: життєвий стиль особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості, а також емпіричне дослідження психологічних особливостей цього взаємозв'язку у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до поняття «життєвого стилю» особистості.
2. Розглянути тривожність як важливу рису особистості та прояви тривоги у молодіжному середовищі.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності студентської молоді.

Теоретико-методологічна основа дослідження: наукові дослідження особистісної тривожності (А. Адлер, К. Ізард, Б. Кочубей, В. Крайнюк, О. Новікова, Я. Омельченко, Г. Салліван, С. Спілберг, С. Ставицька, З. Фройд, О. Халік, К. Хорні та інші); теоретичні положення проблеми стилю життя (А. Адлер, Г. Гритчук, Л. Заграй, О. Малина, Г. Олпорт, Т. Титаренко, Л. Чміль, Ю. Швалба); наукові розвідки соціологів (О. Дікова-Фаворська, Н. Паніна, М. Шульга).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових розвідок із проблеми тривожності та життєвого стилю особистості; тестування; методи статистичної обробки результатів (t-критерій Ст'юдента, критерій Фішера).

Емпіричною базою дослідження став Львівський державний університет внутрішніх справ. У дослідженні прийняли участь 60 студентів спеціальності «Психологія» та «Право» 4-го курсу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень що до проблеми психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності студентської молоді, аналізі наукових підходів до поняття «життєвого стилю» особистості.

Практичне значення дослідження: Результати теоретико-емпіричного вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності студентської молоді можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, при написанні наукових статей, а також у процесі викладання навчальних дисциплін психологічного циклу.

Структуру роботи складають вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

Теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості

1.1 Поняття «життєвого стилю» особистості в наукових психологічних дослідженнях

Популяризація поняття «стиль» у сучасному суспільстві, яке характеризується різноманітністю поглядів, культур і досвідів, спричиняє розширення меж розуміння поняття «стиль життя» та його місця серед інших концептів, що охоплюють сферу життєвого існування особистості. Акцент на аналізі психологічних досліджень проблеми «стилю життя» не є випадковим, оскільки саме в цій галузі знань, на нашу думку, найбільш повно розкритий змістовий компонент досліджуваного поняття.

Слід зазначити, що в наукових дослідженнях існує розмежування таких суміжних понять, як «життєвий шлях», «стиль поведінки», «життєвий вибір», «образ життя» та інші, що потребує особливої уваги. Часто плутанина в понятійному апараті призводить до того, що стиль життя ототожнюється з одним із вищезгаданих понять.

Звертаючись до положень індивідуальної психології А. Адлера, можна встановити, що синонімами стилю життя виступають такі поняття, як «життєвий шлях», «образ життя», «лінія життя» та інші [27].

Науковий інтерес приділяється тому, що загальноприйнятого розуміння перших принципів виникнення поняття «стиль життя» не існує. Ми зосереджували увагу на кількох різних точках зору стосовно походження концепції «стиль життя». Визначили, що згідно з деякими джерелами основи аналізу категорії життєвого стилю були закладені в філософії ХХ століття, з появою якої можна пов'язати поняття «життєвий світ» (Lebenswelt), вперше введене Е. Гуссерлем [2].

Деякі джерела приписують появу поняття «стиль життя» М. Веберу, який розглядає його переважно у соціологічному контексті і вбачає його критерієм соціальної стратифікації й чинником, який об'єднує певну соціальну групу й

чинить перешкоду в переході індивіда із однієї групи в іншу. Змінюючись та отримуючи нові значення в сучасному контексті, з'являються нові погляди на роль стилю життя у складній системі понятій соціології та психології. Однак, ми вважаємо доцільним провести більш глибокий етимологічний аналіз поняття «стиль життя» [18].

За думкою значної частини дослідників, саме А. Адлер вперше використав термін «стиль життя» у 1926 році [30]. За Адлераом спосіб життя - це «сенс, що людина надає світу та собі, власним цілям, спрямованості бажань, методам, які використовує вона для вирішення життєвих проблем» [30, с.36].

Стиль життя, як важливе психологічне утворення, що регулює взаємодію людини із її соціальним оточенням, здобув науковий інтерес у останні роки. Системність і проблематика стилів життя, їх характеристики та можливі типології були досліджені, зокрема, Л. Бевзенко і І. Малкіна-Пих [35; 44].

Багато психологів проаналізували різноманітні соціально-психологічні механізми, які активуються у процесі самоактуалізації й визначають формування стилю життя. Такі вчені, як А. Бандура, К. Роджерс, К. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, Е. Еріксон, Е. Франклта інші, розглядали цей аспект [20; 38;44].

Крім того, В. Луцкович досліджував вибір способу життя у залежності від типу суб'єктивного розуміння [24].

Більшість авторів наголошують на взаємозв'язку процесів самоактуалізації й формуванням стилів життя особистості. Самоактуалізація при цьому розглядають як потребу в формуванні стилю, стратегії чи певного стилю життя. Однак аналіз специфіки структури стилю життя, що зумовлюється тривожністю та активацією механізмів самоактуалізації, залишається й на далі недостатньо дослідженим [5].

Таким чином, концепція стилю пов'язується із різними аспектами вивчення особистості: потребою сферою (А. Маслоу), особистісними рисами (Г. Олпорт) й системами цінностей (Н. Адлер) [20].

Дослідження зв'язку життєвих шляхів й самоактуалізації стало досить вагомим напрямком індивідуальної психології (А. Адлер, Є. Головаха,

А. Кроник) [11]. За результатами досліджень встановлено залежність життєвих ситуаційних стратегій та стилів від сімейного виховання й соціальних факторів. Також розглядаються питання щодо особливостей способу життя дітей підліткового віку із конфліктною самооцінкою [11].

Більшість сучасних українських науковців (О. Дікова-Фаворська, Н. Паніна, О. Мурадян, О. Шульга) вважають центральними елементами життєвого стилю мотиви, цілі, цінності, життєві плани, ідеали та уподобання, які проявляються під час взаємодії з оточенням [11; 32].

Вчені зазначають, що «стиль життя – це поняття, що охоплює різноманітні форми взаємодії особистостей, де реалізується системи життєвих цінностей, мотивів дій, потреб та інтересів, а також статусно-рольовий набір й структурні можливості» [5, с.45].

Н. Паніна вбачає стиль життя ключовим компонентом способу життя, що формується й коригується під впливом нормативної моделі поведінки, яка що, визначається соціальною свідомістю з одного боку, а із іншого, індивідуальними вподобаннями, що конкретизуються у життєвих планах й цілях особистості, в особистісній життєвій перспективі [14, с. 28].

Протягом останнього десятиріччя, роботи сучасних західних соціологів, таких як Е. Гідденс, Р. Інглхарт і Е. Тоффлер, були присвячені вивченню не лише феномена «стиль життя», але й його взаємозв'язку з процесом модернізації та швидкими змінами сучасного суспільства, що становить третій напрямок сучасних досліджень [1, с. 20]. Життєвому стилю, як складній системі, зміни в якій пов'язані зі змінами в суспільстві, присвячено численні публікації цих соціологів.

Стиль життя – це унікальна комбінація особистісних властивостей, мотивацій, способів пізнання та адаптації до реальності, яка характеризує поведінку індивіда та забезпечує її стабільність. Згідно Адлера, стилі життя визначаються індивідуальними зусиллями людини у подоланні почуття неповноцінності й досягати досконалості, соціальної переваги [2]. Вчені також розглядають стиль життя як «вид компенсації» [25].

А. Адлер вважав, що для досягнення кінцевої «мети успіху» людині необхідно здолати почуття своєї неповноцінності, називаючи її компенсацією [28]. Стиль життя є «законом руху людини», що визначає поведінку й внутрішній її розвиток [28]. Він тісно пов'язаний із спрямованістю особистості її кінцевою метою та мотивацією.

Стиль життя, як форма компенсації почуття неповноцінності, може визначати те, як успішно людина може пристосуватися до соціальних вимог [28]. За таким критерієм вчений виокремлює 3 основних стилі:

- *Успішна компенсація*. Передбачає прагнення до успіху, до кінцевої цілі керується соціальними емоціями. Індивід успішно адаптується до соціального життя й має досить високий рівень самозадоволеності.
- *Невдала компенсація*. Індивід намагається долати комплекс неповноцінності використовуючи соціально-неприйнятний спосіб (злочинність, аморальність, алкоголізм) чи хворобою, що й призводить до дезадаптації поведінки. Почуття неповноцінності індивіда часто приховується за почуттями вищості. Причини такого стилю Адлер вбачав у органічних вадах та неправильному вихованні.
- *Надкомпенсація*. Бажанням досягти успіху перетворюється у людини на бажання перевершити інших. Адлер розглядав такий стиль як механізм творчості [28].

Сучасні дослідники намагаються простежити особливості адлерівської концепції стилю життя. До прикладу, Г. Шихі описала стиль життя і вбачає його способом вирішення життєвих проблем. Дослідниця проаналізувала кризовий період дорослого, який, на її думку, зумовлюється наявністю двох полярних бажань: пошуком комфорту й згоди із іншими, й пошуку своєї індивідуальності [42].

Задоволення першого бажання більшою мірою зумовлюється внутрішніми заборонами і нормами, засвоєними у дитинстві, що стають внутрішніми охоронцями, «оберігають» людину, однак обмежують її волю.

Дослідниця вважає, що конфлікт між цими двома бажаннями є неминучим, що й призводить до існування кризових періодів. Стиль життя, дослідниця розуміє як спосіб вирішення конфліктів й подолання кризи [42].

Іншим аспектом досліджень стилю життя є творчість Г. Олпорта, який визначає особистість як динамічну організацію тієї психічної системи, яка існує усередині індивіда, й визначає унікальну адаптацію його до середовища [33]. У структурі особистості дослідник виділяє її риси, що можуть бути мотиваційними чи стилістичними. Мотиваційні риси мають спрямоване значення, у той час як стилістичні -- є інструментальними [33].

Унікальною концепцією Г. Олпорта є поняття «стилю», яке з'являється в його теорії двічі [39]. Спершу під стилем дослідник розумів «поведінку», що відповідає певним рисам особистості (ввічливість, енергійність тощо). У концепції Олпорта стиль трактується «як сукупність інструментальних рис особистості» [39, с. 45]. Однак Г. Олпорт не зводив стиль лише до особистісних рис. Стиль життя на його думку можна охарактеризувати й раннім формуванням, та схильністю до помилок й стабільністю [39].

Дитина уже в ранньому віці прагне оцінити сили та свою роль у навколишньому світі. Сенс життя формується у 4-5 років, і дитина наближається до нього через переживання й емоції, зокрема через відчуття неповного прийняття [18]. До кінця 5 року життя дитина уже формує унікальний та специфічний тип поведінки, власний спосіб вирішення своїх проблем та завдань. Очікування від зовнішнього світу і самої себе глибоко вкорінюються в її свідомості [18].

Спосіб життя є індивідуальним підходом, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний метод адаптації до життя та взаємодії із ним. Звички й поведінкові особливості набувають значення у контексті загального способу життя та цілей людини. Тому психологічні й емоційні проблеми не можна розглядати окремо – вони є часткою загального способу життя. Кожна людина на життєвому шляху формує власне сприйняття себе й навколишнього світу [30].

А. Адлер акцентував, що спосіб життя – це особистість, яку індивіди виражають у певному середовищі. Кожна людина має свою унікальну модель життєвої поведінки. Адлер називав "стилем життя" постійний рух до мети [30]. Основою дослідження стилю життя є його думка про те, що формування особистості відбувається протягом перших 5 років життя [30].

У цей період на дітей можуть впливати несприятливі чинники, що призводить до почуття неповноцінності [30] та впливає на поведінку індивіда, його діяльність і напрям думок протягом усього життя. Таким чином, спосіб життя людини формується із дитинства. Стиль життя є сенсом, який людина надає світу та собі, власним цілям, спрямованості бажань й методам вирішення своїх життєвих проблем [30].

Н. Мозак пропонує розглядати такі основні складові стилю життя:

- Я-концепція - як людина думає про себе, якою вважає себе.
- Твій ідеал - це уявлення про те, ким і якою людина має стати.
- Образи світу - уявлення про навколишній світ, про людей, природу і те, яке життя пропонує людині [22].

Сталість життєвого стилю особистості визначається її стабільністю.

А. Адлер, визначив наступні стилі життя [30]:

- Корисний – таким людям притаманне велике прагнення до переваги й соціального інтересу. Для них життя переважно означає піклування про інших, бути частиною цілого й робити власний внесок у добробут суспільства.

- Домінуючий – такі люди мають почуття переваги, однак їх соціальний інтерес варіюється від нуля до деякого негативного значення. Такі люди є псевдокомпенсаторами, які прагнуть переваги, однак не можуть боротися із труднощами прямо, тому й обирають маніпуляцію.

- Унікаючий – у таких людей немає а ні почуття переваги, а ні соціального інтересу. Люди такі живуть повсякденністю.

- Такер – такі люди не мають розвиненого почуття переваги, але мають розвинений соціальний інтерес. Вони не прагнуть до розвитку своїх здатностей і компенсації своїх недоліків, тому спроба зробити для них добро може

обернутися злом. Вони не здатні творити добро, тому й їхні соціальні інтереси марні [30].

Відтак, стиль життя справді може бути розглянутий як комплексний підхід до життя кожної людини, який включає її прагнення до переваги і ступінь розвитку соціальних інтересів [30]. Особистий стиль життя визначається не лише тим, як людина реагує на зовнішні події, але й її цілісністю, єдністю, соціальним інтересом і цілеспрямованою поведінкою. Важливо розуміти, що стиль життя кожної людини може виявлятися у всіх аспектах її життя, включаючи взаємодію з оточуючим світом, вирішення різноманітних завдань та реалізацію життєвих цілей [30].

Розглянуті нами концепції пов'язують стиль життя із різними аспектами дослідження особистості. Наприклад, Альфред Адлер та Гарі Шихі зв'язують його з сферами мотивації, Гордон Олпорт розглядає в контексті рис особистості, а Ніл Адлер асоціює із системами цінностей [40].

Стиль життя – це особистий підхід, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний механізм адаптації та взаємодії з оточуючим світом, що розвивається і зміцнюється протягом усього життя [45].

Стиль життя проявляється у різних ситуаціях і з часом стає лише більш виразним. Він має властивості раннього формування, неодноразових змін та стабільності, і визначається двома основними складовими: життєвою метою, спрямованою на реалізацію компенсаційних завдань, та засобами її досягнення. Крім того, до структури стилю життя входять концепція "Я", ідеал власного "Я" та уявлення про світ.

1.2 Тривожність як важлива риса особистості

Тривога, як природжено емоційна реакція на стресові ситуації, активно вивчається в сучасній психології. Її вплив на емоційне становище та особистісний розвиток має складну двозначність. З одного боку, тривога може мати негативний вплив, викликаючи стрес, дискомфорт та негативні наслідки для здоров'я. З іншого боку, вона може служити як механізм мобілізації, сприяючи адаптації до складних ситуацій, стимулюючи особистісний ріст [19].

Взаємозв'язок між тривожністю та стилем життя залишається недостатньо дослідженим. Особистий стиль життя може впливати на спосіб, як людина переживає стрес та керує своїми емоціями. Наприклад, різні стилі життя можуть впливати на рівень тривоги в різних ситуаціях.

Дослідження взаємозв'язку тривожності та стилю життя може допомогти краще зрозуміти ці явища та розробити ефективні стратегії управління тривогою та підтримки психічного здоров'я. Проте, потрібно проводити додаткові дослідження для розширення знань у цій області та розробки більш детальних підходів до діагностики та терапії тривожних розладів.

Дослідження А. Адлера, З. Фрейда, К. Хорні, К. Спілбергера, К. Роджерса й В. Франкла [4; 29; 30] внесли значний вклад у наукове розуміння проблеми тривожності. Порівняння різних наукових підходів, може уможливити виділення двох аспектів тривожності: "тривожність" як емоційний стан та "тривожність" як характеристика особистості, яка схильна до проявів тривожних станів. Згідно теорії А. Адлера, тривожні риси особистості можуть бути пов'язані із стилем життя [4; 29].

Тривожність є особливим емоційним станом особи, який проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням й заважає звичайній діяльності чи спілкуванню людини із іншими [37]. Цю досить стійку особистісна риса, характеризують 2 показники - особистісна й ситуативна тривожність [37].

Особистісна тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, що дозволяє відображати її схильність емоційно-негативно реагувати на різні життєві ситуації загрози для її "Я" [7].

Ситуативну тривожність розглядають як - внутрішньо стійкий стан тривожності, як поведінкову реакцію на певні життєві ситуації [7]. До прикладу, до такого стану тривоги можуть призвести іспити, переговори із офіційними представниками влади, телефонні розмови, спілкування із незнайомими людьми і т. д.

Вимірювання тривожності як характеристики людини має велике значення, оскільки вона суттєво впливає на поведінку людини. Як відмічає Л. Столяренко [14], вивчення рівня тривожності є важливою складовою активної життєдіяльності людини. Оцінка власного рівня тривожності для людини є важливою частиною самоконтролю та саморегуляції [14].

Особистісна та ситуативна тривожність розвиваються у кожної людини по-різному, тому визначення рівня тривожності враховує обидва аспекти. Особливу увагу приділяють людям з високими або надзвичайно високими показниками тривожності. За словами Е. Рогіва, ця тривога може бути наслідком реальної нездатності суб'єкта у найважливіших сферах діяльності, або, навпаки, здаватися виявом особистісного конфлікту й порушення саморозвитку, недостатку поваги до себе і т. д. [43].

Тривогу розглядають вчені як переживання душевного дискомфорту, що пов'язане із передчуттям небезпеки [31]. Тривогу вивчають як емоційний стан і як стійку рису особистості чи темпераменту [6].

Термін "тривога" використовується в психології для опису як стану індивіда протягом обмеженого періоду часу, так і як стійкої властивості будь-якої людини [13].

Тривожність, як властивість особистості, пов'язана із генетично детермінованими характеристиками функціонування мозку людини, що може призводити до посилення емоційного хвилювання та тривоги. Стан тривоги може передбачати небезпеку, але характер тривоги може відрізнитися залежно від того, на кого чи що суб'єкт очікує неприємностей: на себе (наприклад, на власну некомпетентність), на об'єктивне оточення або на інших людей [13].

Представники психоаналізу розглядають тривогу як вроджену властивість особистості, невід'ємний стан людини з самого народження. З. Фрейд вважав, що людині притаманні кілька вроджених потягів, або інстинктів, які визначають її настрій та поведінку. Він стверджував, що конфлікти між цими інстинктами й соціальними табу призводять до неврозу й тривоги [35].

За Адлером, основою неврозів є механізми (страх життя, страх перед труднощами) а також, прагнення до певного статусу у групах, якого індивід не зможе досягнути через певні особистісні характеристики, соціальні умови. Іншими словами, невроз виникає тоді, коли індивід відчуває деякий ступінь тривоги унаслідок небезпечної ситуації [38].

Категорія тривоги привернула увагу неофрейдистів, зокрема К. Хорні [34]. За її теорією, основним джерелом індивідуальної тривоги й занепокоєння є результат хибних міжособистісних відносин [34].

Салівен також висловлював свої думки щодо тривоги, розглядаючи її як продукт відносин. Він бачив людину як енергетичну систему, що може коливатися між крайнощами — відпочинком, розслабленням й максимальним станом напруги. Так само, як Хорні, Салівен вважав, що тривожність є фактором, який визначає розвиток особистості [34].

Стиль життя – це особистий підхід, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний механізм адаптації та взаємодії з оточуючим світом, що розвивається і зміцнюється протягом усього життя [40].

Стиль життя проявляється у різних ситуаціях і з часом стає лише більш виразним. Він має властивості раннього формування, неодноразових змін та стабільності, і визначається двома основними складовими: життєвою метою, спрямованою на реалізацію компенсаційних завдань, та засобами її досягнення. Крім того, до структури стилю життя входять концепція "Я", ідеал власного "Я" та уявлення про світ [40].

Згідно думки Альфреда Адлера, основу неврозів складають такі механізми, як страх перед життям та перед труднощами, бажання досягти певного статусу в групі, а також індивідуальні особливості та соціальні умови. Неврози виникають

у ситуаціях, коли людина відчуває певний ступінь тривоги через різноманітні обставини [34]..

Таким чином, тривожність є особливим емоційним станом особи, який проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням й заважає звичайній діяльності чи спілкуванню людини із іншими. Особистісна тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, що дозволяє відобразити її схильність емоційно-негативно реагувати на різні життєві ситуації загрози для її "Я". Ситуативну тривожність розглядають як - внутрішньо стійкий стан тривожності, як поведінкову реакцію на певні життєві ситуації.

Аналіз основних наукових розвідок показав, що зарубіжні психологи розглядають два основні шляхи розуміння природи тривоги: як примітивної властивості людини й як реакції на ворожий зовнішній світ. Тривога в цьому контексті є відображенням стану соціального життя. Особистісна й ситуативна тривожність у кожного індивіда розвивається по-різному. Особливо важливою є увага до високо тривожних людей, оскільки їх тривога може бути наслідком справжньої неповноцінності суб'єкта у найважливіших сферах діяльності та спілкування, чи навіть у тих випадках, коли об'єктивне благополуччя суб'єкта не піддається сумнівам.

1.3. Психологічні особливості тривожності студентської молоді

У нашому суспільстві в умовах воєнного стану, спостерігається зростання кризових явищ, таких як екзистенційний вакуум, відчай, порушення людських принципів, зниження духовного рівня та розпад сімейних традицій. Соціальна дезорієнтація підсилює тривожність серед населення, зокрема серед молоді, дітей, які залишаються особливо уразливими у цих умовах.

Період кар'єрного розвитку молоді є часом багатьох викликів та труднощів. Важливо засвоїти професійні навички, навчитися працювати самостійно та освоїти нові соціальні ролі. Цей процес сприяє становленню особистості,

розвитку професійних умінь і набуттю досвіду. Проте, раннє доросле життя супроводжується тривогою через низку подій, таких як турбота про близьких, кризові життєві ситуації, навчальні та професійні труднощі, а також соціально-економічна нестабільність у країні.

Тривога, за думкою дослідників, є досвідом, який не має чіткого об'єкта та сприймається як загрозна, розпливчате переживання. Вона поділяється на нормальну та патологічну (невротичну) форми. Стимули, що викликають тривогу, часто мають загальний, нечіткий та абстрактний характер, і це емоційна реакція є соціально обумовленою.

Згідно з Ю. Ханіном, тривога як емоційний стан може виникати від різних психосоціальних стресорів і характеризується різною інтенсивністю та змінами з часом [30]. Вона супроводжується відчуттям напруги, зосередженості, страху та активацією вегетативної нервової системи, яка виражається у прискореному серцебитті, підвищеному потовиділенні, розширенні зіниць та інших фізіологічних реакціях [30].

Тривога та тривожні стани дійсно є невід'ємною частиною людського існування. Деякий рівень тривоги є навіть корисним і адаптивним, оскільки допомагає людині впоратися з небезпечними або важливими ситуаціями. Однак надмірна тривога або, навпаки, недостатня вираженість тривоги можуть призвести до дисгармонії в міжособистісних стосунках і внутрішніх конфліктів [10].

Кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, і він є відносно індивідуальним. Деякі ситуації можуть викликати тривогу у одних людей і не викликати її в інших. Тривога також може мати різні прояви, які включають емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Це суб'єктивне явище, яке кожна людина відчуває по-своєму, і воно може змінюватися в різних життєвих ситуаціях [23].

Дослідження Я. Цекової щодо проявів тривожності у студентів-соціальних працівників вказує на деякі характеристики високої особистісної тривожності у цій категорії осіб [29]:

- **Перекручене сприйняття інших:** Студенти з високою тривожністю можуть несвідомо вважати, що інші люди дуже критичні та не дуже доброзичливі, навіть без об'єктивних підстав для таких переконань.
- **Стремління до коригування поведінки:** Ці студенти можуть постійно коригувати свою поведінку, беручи до уваги думки та оцінки інших, навіть якщо це впливає на їхню власну автентичність.
- **Нездатність або небажання мати власні стандарти:** Це може включати в себе відсутність внутрішніх критеріїв для оцінки власної поведінки або небажання розвивати такі стандарти.
- **Страх критики і негативної оцінки:** Студенти з високою тривожністю можуть демонструвати підвищену чутливість до критики та негативних оцінок з боку оточуючих [29].

Ці результати дослідження вказують на значення уваги до психологічного благополуччя студентів, особливо тих, які вибирають соціальну сферу діяльності.

Дослідження Я. Цекової та О. Халіка вказують на важливість управління тривожністю серед студентів, особливо тих, хто обирає психологічну сферу діяльності. Особистісна тривожність може мати негативний вплив на різні аспекти життя і вивчення цього явища дозволяє розробити ефективні стратегії корекції та підтримки [29].

Згідно з результатами досліджень, особистісна тривожність статистично значущо пов'язана з різними дезадаптивними підструктурами, такими як психосоматична, мотиваційно-емоційна, афективно-вольова, пізнавальна, особистісна та поведінкова. Це може призводити до зниження мотивації, погіршення самопочуття, конфліктів, самовідчуження та інших негативних наслідків.

Проте, дослідження також показує, що деструктивну тривожність можна трансформувати у конструктивну за умов впровадження системи психологічного супроводу [4]. Це повинно включати розвиток навичок регуляції й трансформації

деструктивного впливу тривоги, що може значно полегшити адаптацію студентів до ЗВО та покращити їх психологічне благополуччя [4].

Тривожність виникає з різноманітних причин, які можуть бути соціальними, психологічними та психофізіологічними.

Соціальні причини тривожності часто пов'язані із порушенням спілкування й соціальною адаптацією. На психологічному рівні тривожність може виникати через неадекватну самооцінку суб'єкта, коли існують протилежні тенденції - висока оцінка власних потреб та невпевненість. Це може призводити до почуття невизначеності, небезпеки, нервозності та інших емоційних проявів [9].

Психофізіологічний рівень тривожності визначається функціональними характеристиками центральної нервової системи. Фактори, такі як генетика, біологічні особливості, рівень гормонів, можуть впливати на рівень тривожності [28].

Тривожність включає різні аспекти поведінкової, емоційної та когнітивної сфер особистості. Це складне явище, яке може виявлятися у різних формах і проявах, від нервозності та стурбованості до невпевненості та безпорадності [29].

На поведінковому рівні тривога виявляється у різноманітних формах, які можна умовно розділити на пасивні та активні реакції. Пасивні реакції можуть включати уникання ситуацій, що викликають тривогу, або відкладання вирішення проблем. Активні реакції можуть включати перебільшення або постійне зосередження на негативних аспектах ситуації.

Щодо емоційної складової тривоги, важливо зазначити, що вона представляє собою складне поєднання різних емоційних переживань. К. Ізард розглядає тривогу як емоційне утворення, що формується на основі страху та може поєднувати в собі інші базові емоції. На його думку, тривога не є єдиним цілісним феноменом, але складається з різних компонентів, включаючи страх різної інтенсивності. Страх може виявлятися у слабких, помірних або інтенсивних формах тривоги, впливаючи на соціальні взаємини, сприйняття, думки та поведінку.

Так, тривога відображається на рівні фізіології через активацію реакції боротьби або втечі, відомої як «боротьба або втеча». Ця реакція готує організм до швидкого та ефективного реагування на потенційну небезпеку.

Серцево-судинна система активізується, щоб забезпечити достатнє кровопостачання м'язам для можливості фізичної дії, а також для швидкого транспорту кисню та глюкози до найважливіших органів. Така реакція може включати прискорене серцебиття та підвищений артеріальний тиск [14].

Діяльність травного тракту, навпаки, гальмується, щоб звільнити енергію та ресурси для інших функцій організму. Це може призводити до зниження секреції шлункового соку та перистальтики кишечника.

На соматичному рівні можуть відбуватися такі фізіологічні прояви тривоги, як подразнення шкіри, почервоніння, надмірне потовиділення, задишка, гіпервентиляція легень та сечостатевої розлади. Ці прояви можуть бути результатом активізації автономної нервової системи, яка регулює автоматичні функції організму під впливом стресу чи тривоги [14].

Тривога серед студентів, згідно результатів досліджень, може бути викликана низкою факторів, таких як невизначеність майбутнього, страх невдачі, переживання великого навантаження та неспроможність впоратися з ним. Ці тривожні стани можуть негативно впливати на навчання та загальний емоційний стан студентів [6].

Надмірна тривожність може перешкоджати продуктивному навчанню, а також ускладнювати міжособистісні відносини та спричиняти загальний стрес. Тривога є складним явищем, яке включає різноманітні компоненти в психіці, і може свідчити про дискоординацію функцій людини.

Одним із способів регуляції тривожних станів є використання технологій для формування позитивного психоемоційного стану. Однак багато студентів виявляють брак знань щодо конструктивного самовідновлення та оптимізації свого стану [6].

Важливим є проведення психолого-діагностичної та корекційної роботи серед молоді з метою зниження рівня тривоги. Це може включати в себе

навчання стратегіям релаксації, когнітивній поведінковій терапії та іншим методам, спрямованим на зменшення тривоги та покращення психічного стану.

Збудження є психічним станом, який характеризується підвищеним хвилюванням, нервозністю та страхом перед очікуваними наслідками незвичної або складної діяльності. Це переживання є типовим у ситуаціях, коли людина відчуває, що вона стикається з випробуванням або завданням, що для неї є важким або непередбаченим [6].

Збуджений стан має велике значення у процесі підготовки до важливих подій та виконання відповідальних завдань. Але, надмірне хвилювання, яке переходить у страх, може суттєво ускладнити діяльність людини та негативно позначитися на її когнітивних процесах, таких як сприйняття, пам'ять і мислення. Страх перед іспитами, наприклад, може стати значною перешкодою для успішного їх складання. Цей стан збудження та страху може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її фізичний та емоційний стан, а також соціальну взаємодію з оточуючими. Його важливо розуміти та знати, як ефективно з ним впоратися, щоб зменшити його негативний вплив на життя та діяльність людини [6].

Страх перед іспитом міг підживлювати бажання досягти успіху або уникнути невдачі, що ставало більш складним через очікування, засновані на попередньому досвіді суб'єкта. Особливо важливим було забезпечити, щоб цей страх не збільшувався в напруженій атмосфері під час іспиту, що було критично важливим. Це пояснює актуальність досліджень передекзаменаційної тривожності для психологічної науки [21].

Психічні стани можуть бути впливовані навколишнім середовищем, самим процесом діяльності або її наслідками, рівнем мотивації та здатністю особистості протистояти контролю над своєю поведінкою, що має мотиваційні підстави.

Успіхи чи невдачі є типовим джерелом психічних станів. Успіхи приносять задоволення, радість й позитивно впливають на особистість. Невдачі можуть призводити до розчарування та невдоволення, хоча іноді можуть мобілізувати енергію для подолання перешкод [6].

Перлз Ф. визначає тривогу як деякий розрив між «теперішнім» й «пізнішим» чи як «страх перед аудиторією» [25]. Це стан виникає у результаті образної діяльності, фантазування про майбутнє. Завдяки незавершеності ситуації, діяльність зупиняється, і немає можливості звільнитися від збудження, що викликає в людини тривожність. Тривога, у цьому контексті, означає гострий внутрішній стан неспокою, який асоціюється зі справжнім або уявним ризиком, невдачами, або занепокоєнням чимось важливим та невизначеним [25].

Зазвичай тривога зростає вночі, і рівень її може збільшуватися з наближенням важливих подій, особливо у людей з високим рівнем тривожності. Сьогодні більшість населення нашої країни переживає такий стан у зв'язку постійними повітряними тривогами.

Тривога - це негативний емоційний стан, який характеризується почуттям напруги, хвилювання та тривоги, іноді супроводжуються фізичною активністю та збудженням. Таким чином, тривога має когнітивний компонент, який включає в себе занепокоєння та тривогу [43].

Тривожність - це постійно змінний компонент настрою, якому характерне суб'єктивне відчуття тривоги та напруги, які супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Когнітивний аспект тривожності характеризується рівнем хвилювання чи негативними думками, тоді як соматичний аспект тривоги є миттєвою зміною сенсорної та фізіологічної активації, результатом стресу [43].

У відміну від тривожних станів, особиста тривога є характеристикою особистості, набутою через поведінкові тенденції або схильності, яка впливає на її поведінку. Зокрема, це поведінкова мотивація або тенденція, що спонукає людину реагувати на безпечне (фізичне або психологічне) середовище як загрозу та викликати тривогу, яка може бути непропорційною до реальної інтенсивності й величини загроз [4].

Тривога виникає, коли особа зіткнулася з фруструючою ситуацією [13] та є схильністю відчувати тривогу в людей. Тривога є емоційним станом, що виникає у невизначених, потенційно небезпечних ситуаціях й проявляється у очікуванні

певних негативних подій. Головною емоцією, що супроводжує тривогу, є страх, однак також можуть виникнути почуття провини й смутку [13].

Тривога дуже часто зумовлюється очікуванням невдачі у соц. взаємодіях, особливо через нездатність розпізнання джерел небезпеки. Це може виявлятися у відчутті невпевненості, враженні безсилля перед зовнішніми факторами та перебільшеній загрозі. Однак тривожність не є однозначно негативною рисою, деякий рівень тривожності є життєво необхідним для особистості.

Висока тривожність може бути ознакою дезадаптивних переживань особистості й емоційної нестабільності. Надмірна особистісна тривожність спричиняє розвиток неврозів, які К. Юнг визначив як припинення особистісного розвитку [31, с.54].

Емоційна стійкість індивіда у відношенні до кар'єрних змін може бути впливована певним рівнем стійкої мотивації досягнення результатів у діяльності. Наприклад, низький рівень емоційної стійкості може призвести до появи тривоги, проявляючись у формі хвилювання та нервозності у критичних ситуаціях. Часто така тривога виникає внаслідок внутрішнього конфлікту, який пов'язаний зі спотвореним уявленням про себе та свої досягнення (згідно з Мак-Клелландом) [38, с.24].

Структура мотивації у людей із високою тривожністю включає:

- мотивацію на уникнення власних невдач;
- вибіркову зосередженість на досягненні низького рівня у кар'єрі;
- потребу у мотивації уникнення;
- слабо пов'язуючі цінності в сфері кар'єри;
- слабкий інтерес до власної кар'єри;
- потреба у фрустраційному досвіді;
- задоволення від матеріальних цінностей;
- цінність виконання діяльності [38, с.29].

Студенти, що навчаються на перших курсах, часто схильні до депресії та зіштовхуються зі специфічними труднощами та загальним емоційним дискомфортом під час адаптації. Це пояснюється особистісними особливостями,

такими як висока тривожність, наявність невротичних рис, а також високий рівень мотивації, що не лише ускладнюють процес адаптації до навчального середовища, але й є передумовою для формування індивідуальної особистісної диспозиції [7].

Ситуації, коли починає змінюватися кар'єра під час процесу розвитку, можуть бути особливо важливими для цих студентів. Із другого боку, розчарування в навчанні може призводити до небажаних змін індивідуального рівня, таких як формування негативних рис характеру, перешкоди у досягненні навчальних цілей та перегляд мотиваційних орієнтацій.

Висновки до першого розділу

Стиль життя – це особистий підхід, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний механізм адаптації та взаємодії з оточуючим світом, що розвивається і зміцнюється протягом усього життя [45].

Стиль життя проявляється у різних ситуаціях і з часом стає лише більш виразним. Він має властивості раннього формування, неодноразових змін та стабільності, і визначається двома основними складовими: життєвою метою, спрямованою на реалізацію компенсаційних завдань, та засобами її досягнення. Крім того, до структури стилю життя входять концепція "Я", ідеал власного "Я" та уявлення про світ.

Спосіб життя є індивідуальним підходом, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний метод адаптації до життя та взаємодії із ним. Звички й поведінкові особливості набувають значення у контексті загального способу життя та цілей людини. Тому психологічні й емоційні проблеми не можна розглядати окремо – вони є часткою загального способу життя. Кожна людина на життєвому шляху формує власне сприйняття себе й навколишнього світу.

тривожність є особливим емоційним станом особи, який проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням й заважає звичайній діяльності чи спілкуванню людини із іншими. Особистісна тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, що дозволяє відобразити її схильність емоційно-негативно реагувати на різні життєві ситуації загрози для її "Я". Ситуативну тривожність розглядають як - внутрішньо стійкий стан тривожності, як поведінкову реакцію на певні життєві ситуації.

Тривожність включає різні аспекти поведінкової, емоційної та когнітивної сфер особистості. Це складне явище, яке може виявлятися у різних формах і проявах, від нервозності та стурбованості до невпевненості та безпорадності

Особистісна й ситуативна тривожність у кожного індивіда розвивається по-різному. Особливо важливою є увага до високо тривожних людей, оскільки їх тривога може бути наслідком справжньої неповноцінності суб'єкта у найважливіших сферах діяльності та спілкування, чи навіть у тих випадках, коли об'єктивне благополуччя суб'єкта не піддається сумнівам.

Тривога серед студентів, може бути викликана низкою факторів, таких як невизначеність майбутнього, страх невдачі, переживання великого навантаження та неспроможність впоратися з ним. Ці тривожні стани можуть негативно впливати на навчання та загальний емоційний стан загалом.

Надмірна тривожність може перешкоджати продуктивному навчанню, а також ускладнювати міжособистісні відносини та спричиняти загальний стрес. Тривога є складним явищем, яке включає різноманітні компоненти в психіці, і може свідчити про дискоординацію функцій людини.

Взаємозв'язок між тривожністю та стилем життя залишається недостатньо вивченим. Дослідження взаємозв'язку тривожності та стилю життя може допомогти краще зрозуміти ці явища та розробити ефективні стратегії управління тривогою та підтримки психічного здоров'я.

Розділ 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості

2.1. Методи дослідження

Для дослідження було задіяно 60 студентів 4-го курсу спеціальностей "Психологія" та "Право" Львівського державного університету внутрішніх справ. Методи дослідження включали такі:

- Метод самооцінки тривожності за Спілбергом-Ханіном.
- Вимірювання різниці між ідеальним та реальним "Я" за методом Г.М. Батлера та Г.В. Хейха.
- Тест орієнтації на змістовне життя, розроблений Дж. Крамбо та Л. Махоліком.
- Методика "Індекс стилю життя" (LSI) Плутчика-Конте.

Отримані результати були оброблені за допомогою t-критерію Стьюдента, Фішера та факторного аналізу. Мета дослідження полягала у виявленні способу життя студентів, аналізуючи вибрані характеристики, пов'язані з рівнем тривожності.

Для визначення рівня тривожності учасників дослідження було використано *метод самооцінки рівня тривожності за Спілбергом-Ханіном*. Ця методика є надійним засобом для самооцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності

Опитувальник складається з двох шкал:

- Шкала ситуативної тривожності, для якої обрано чотири варіанти відповідей: "Ні, не так", "Можливо і так", "Правильно", "Точно".
- Шкала особистісної тривожності, для якої також використовувалися чотири варіанти відповідей: "Ніколи", "Майже ніколи", "Часто", "Майже завжди". Бланк теста-опитувальника наведений у додатку А.

Для вивчення сприйняття людиною свого справжнього та ідеального "Я" використовувався *тест Г. Батлера та Х. Хейха* [21] який дозволяє визначити особисте реальне -"Я" та ідеальне -"Я" й виміряти різницю між ними [21]. Тест містить дві колонки: "Ідеальне Я" та "Реальне Я", і складається із 50 тверджень, що стосуються особливостей людини. Інструкції й тестові таблиці наведені у Додатку Б.

Для дослідження особливостей смисложиттєвих цілей нами використано *тест (СЖО) Д. Крамбо - Л. Махоліка на орієнтацію на змістовне життя* [9]. Цей тест опитує досліджуваних про їхні думки щодо майбутнього життя на базі

різноманітних характеристик (наявність цілей у майбутньому, уявлення про життєві перспективи, специфіку інтересу до життя й задоволеність ним).

Методика містить 20 пар запитань. Тест СЖО включає загальний індекс життєвої свідомості (LW) та п'ять підшкал, що відображають різні аспекти життєвої орієнтації й контрольних точок:

- "Життєві цілі".
- "Інтерес та емоційна насиченість життя".
- "Життєва ефективність або задоволеність самореалізацією".
- "Локус контролю - я (я господар свого життя)".
- "Точки контролю - життя або контрольованість життя" [9].

За результатами тесту життя є осмисленим, якщо у ньому є присутність цілей, задоволення від їх досягнення, впевненість у своїй здатності встановлювати цілі, вибирати завдання й досягати результатів. Методика СЖО дозволяє досліднику оцінити джерело сенсів життя, пов'язане із майбутніми цілями, поточними процесами чи минулими результатами, або ж із усім цим разом. Шкали тесту й загальні показники ЖО, питання необхідні для проходження методики, подані у Додатку В.

Методика «Індекс стилю життя» (LSI), розроблена Плутчиком та Конте, призначена для вивчення захисних механізмів «Я» [9]. Анкета містить 92 твердження, які респондент повинен оцінити як істинні або хибні. Опитувальник вимірює 8 типів захисних механізмів: проекцію, заперечення, витіснення, заміщення, компенсацію, надкомпенсацію, раціоналізацію та регресію [9]. Додаток В містить таблиці і опис цієї методики.

Для обробки отриманих результатів усіх методів використовувалися відповідні ключі. Результати були оброблені статистично за допомогою t-критерію Стьюдента, критерію Фішера. Для математичної обробки результатів ми використовували пакет SPSS.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Перший етап дослідження включав тестування особливостей тривожності студентів за методикою Спілберга-Ханіна. Із 60 студентів у 20 виявлено низький рівень особистісної тривожності, у 12 – помірний, у 28 – високий рівень особистісної тривожності.

Далі розглянемо результати за методикою Г. Батлера - Г. Хайха для визначення задоволеності особистості собою. Результати представлено у табл.2.1.

З таблиці 2.1 видно, що респонденти із низьким рівнем тривожності проявляють більше задоволення собою (35, 55), ніж ті досліджувані, хто має високий рівень тривожності (41,21), що є статистично значущим із $p \leq 0,05$.

Ці результати можуть свідчити про те, що високий рівень тривоги пов'язаний із більшою незадоволеністю собою порівняно із низьким рівнем тривожності. Можемо припустити, що більша незадоволеність собою може спричинити високий рівень тривоги.

Таблиця 2.1

Задоволеність собою студентів із низьким й високим рівнями тривожності

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 задоволеності собою.	ступеня	35,55	41,21	1,71
----------------------------------	---------	-------	-------	------

Також важливо відзначити, що значна різниця між реальним "Я" й ідеальним "Я" свідчить про незадоволеність собою, що може спонукати респондентів бажати змін у собі. Ці фактори, що перешкоджають досягненню цілей студентів та її особистому розвитку, можуть також призводити до високого рівня тривоги.

На другому етапі дослідження ми вивчили структуру стилю життя за допомогою методики Крамбо - Махолік для аналізу життєвих цілей досліджуваних . Результати цього етапу подані у таблиці 2.2.

Смисло життєві орієнтації студентів із низьким й високими рівнями тривожності

№	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 показнк свідомості життя	32,14	30,18	0,33

Аналіз даних табл. 2.2 показує, що студенти із високим рівнем тривожності переважно мають смисложиттєву орієнтацію на життєві цілі ($t=1,71$ при $p \leq 0,05$), тоді як контрольна точка "Я" найбільше виражена у студентів з низьким рівнем тривожності ($t=1,74$ при $p \leq 0,05$).

Студенти із високим рівнем тривожності виявилися більш зацікавленими у життєвих цілях на майбутнє (41,21), ніж ті, у кого низький рівень тривожності (35,55), тоді як студенти з низьким рівнем тривожності краще володіли контролем над своїм життям, ніж ті з високим рівнем тривожності (28,15 проти 24,21).

Можливо, це пояснюється тим, що існуючі життєві цілі людини на майбутнє, які визначають напрямок та часову перспективу, можуть викликати підвищений рівень тривоги, пов'язаний зі сподіваннями та почуттями про те, як вони досягнуть цих цілей.

Людина, яка вважає себе сильною та вольовою, щоб обирати структуру свого життя відповідно своїм цілям і прагненням, може й не відчувати тривоги. Відтак, студенти із низьким рівнем тривожності можуть поділяти ці риси й вважати себе повністю спроможними керувати своїм життям. Враховуючи це, важливо дослідити індекс стилю життя студентів із урахуванням їхнього рівня тривожності.

Подальше дослідження проведено за методикою Індексу стилю життя (LSI, LifeStyleIndex) Плутчика-Келермана-Конте, яка спрямована на виявлення механізмів психологічного захисту особистості. Цей тест вважається найбільш ефективним діагностичним інструментом для аналізу всієї системи механізмів психологічного захисту, визначення основних кардинальних механізмів та оцінки рівня напруження кожного з них. У таблиці 2.3 наведено результати дослідження LSI.

Аналіз наведених результатів у табл. 2.3 свідчить, що більшість студентів із високим рівнем тривожності виявляють тенденцію до використання механізму заперечення ($\phi = 1,69$ при $p \leq 0,05$), у той час як студенти із низьким рівнем тривожності переважно обирають психологічні захисти у формі проєкцій ($\phi = 2,41$ при $p \leq 0,05$).

Зауважено, що 39% студентів із високим рівнем тривожності використовують механізм заперечення, порівняно із лише 25% студентів із низьким рівнем тривожності.

**Частота зустрічальності механізмів
захисту у студентів із низьким й високим рівнем тривожності**

№	Види механізмів захисту «Я»	Студенти із низьким рівнем тривожності	Студенти із 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

Також нами зафіксовано, що захист - проекція був притаманний 43% студентам із низьким рівнем тривожності, тоді як у студентів із високим рівнем тривожності вони спостерігалися лише у 10% випадків.

Проаналізувавши набуті дані, можна зробити висновок, що переважання механізму заперечення, як форми захисту Я, у студентів із високим рівнем тривожності указує на те, що такі особистості або відкидають певні фрустраційні, тривожні ситуації, або реагують на внутрішні стимули.

Зачасту цей механізм працює передусім як відмова визнати ті аспекти зовнішньої реальності, які є очевидними для інших, однак, які сама особистість не приймає чи не визнає.

Під час функціонування механізму заперечення увага людини змінюється так, що вона стає особливо уважною до областей життя та подій, які можуть завдати горя чи травмувати. Це може бути використано як засіб попередження.

Використовуючи цей механізму людина намагається уникнути думок про щось. Іншими словами, тривожна та можливо суперечлива інформація не приймається. Це стосується конфлікту, що виникає, коли мотиви суперечать основним установкам особистості чи несуть загрозу її ідеям самозбереження, самоповаги, порушення соціального статусу.

Роль механізмів заперечення у студентів із високим рівнем тривожності можна також пояснити тим, що він використовується й для відкидання небажаних внутрішньо-неприйнятних рис, що можуть підвищити рівень тривожності .

Домінування такої форми психологічного захисту як проєкція у студентів із низькою тривожністю може свідчити про процес, за допомогою якого несвідомі й неприйнятні почуття і думки переносяться на зовнішні об'єкти, приписуються іншим й, таким чином, відокремлюються від свідомості.

Негативні, соціально не схвалені аспекти переживаних почуттів та характеристик, до прикладу, агресія, найчастіше приписується іншим людям, як спосіб виправдання своєї агресивності й недоброзичливості, що здається виправданим із погляду захисту "Я".

Виявлення негативних рис у інших людей може зменшувати у індивіда почуття провини, що може бути досить релієфним. Сарказм, іронія, ворожість є типовими побочними продуктами зазисних проєкцій. Такий механізм захисту вимагає загалом меншої напруги та емоційних витрат, тому можна й припускати, що такі проєкції ймовірніше є більш притаманними людям із низькою тривожністю.

На рис. 3.1 представлено частоту використання психологічних захисних механізмів у студентів із високим та низьким рівнем тривожності.

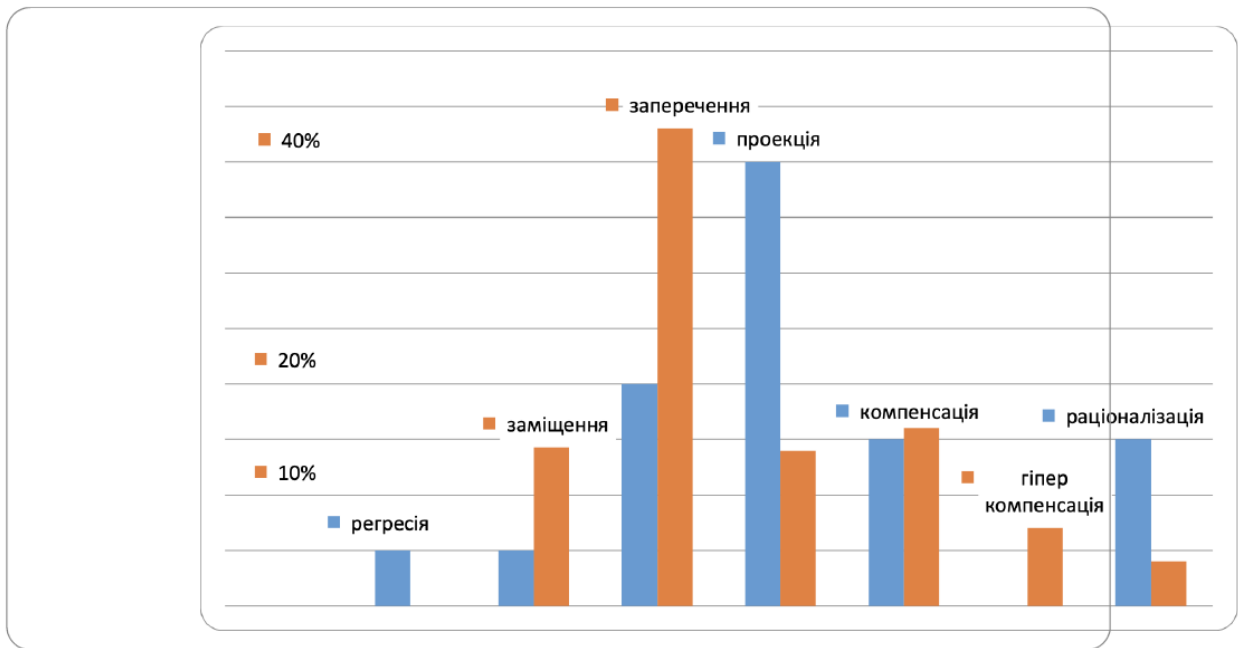


Рис. 2.1. Частота типів психологічного захисту студентів із низькою та високою тривожністю

За наведеними даними видно, що більшість респондентів застосовують в основному два типи психологічного захисту: заперечення (39%) й проєкцію (43%). Також відзначимо, що такий вид психологічного захисту — як витіснення — взагалі не спостерігається.

Ймовірно, це пов'язано із тим, що високий рівень тривожності перешкоджає уникнути людині відчуття тривоги, віддавши перевагу ранній стадії розвитку, іншими словами, «дитинству», або, навпаки, нездатність уникнути відчуття тривоги призводить до його подальшого підвищення.

Студенти із низьким рівнем тривожності також не проявляли показників психологічного захисту типу гіперкомпенсації. Це можна пояснити тим, що в таких студентів немає таких неприємних чи неприйнятних думок, почуттів чи поведінки, що вимагали б надмірного розвитку полярних бажань.

Інші механізми психологічного захисту проявилися майже однаково у студентів із високим та низьким рівнем тривожності, що засвідчує приблизно однакове використання таких механізмів психологічного захисту.

Нами також був проведений порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стюдента за середніми значеннями (див. табл. 3.4) показників механізмів захисту студентів.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз показників механізмів психологічного захисту студентів із високим й низьким рівнями тривожності

№	Види механізмів психологічного захисту «Я»	Студенти із низьким рівнем тривожності	Студенти із 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, представлених у таблиці 2.4, показав, що регресія частіше спостерігалася серед студентів із високою тривожністю ($t = 3,20$, $p \leq 0,05$).

Заміщення також є більш поширеним у високо тривожних студентів ($t = 1,98$ при $p \leq 0,05$), тоді як механізм захисту - раціоналізація, був більш поширеним серед студентів із низькою тривожністю ($t = 2,05$ при $p \leq 0,05$).

Можливо, причиною цього є те, що студенти із низьким рівнем тривожності намагаються дискредитувати досвід, якого вони не мають, вважаючи його малозначним, що у кінцевому підсумку майже не викликає у них тривоги через низьку важливість.

Натомість студенти із високою тривожністю шукають способів уникнення тривоги, вступаючи у ранні етапи розвитку або вдаючись до заміщення, щоб зняти емоційну напругу, що виникла через фруструючу ситуацію, але не досягають бажаного результату.

Заміщення є більш ефективним (забезпечує краще зняття внутрішньої напруги), якщо вдається досягти хоча б часткової мети. Це заміщення може бути досягнуте не лише перенесенням на інший об'єкт або дію (наприклад, захопленням), але й перенесенням їх у світ фантазії. Особа поглиблюється у свій внутрішній світ і не може реалізувати себе у зовнішніх подіях.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження показало, що студенти можуть бути поділені за рівнями особистісної тривожності за методикою Спілберга-Ханіна на такі: у 20 студентів виявлено низький рівень особистісної тривожності, у 12 — помірний, а у 28 — високий рівень.

Також було встановлено, що студенти із низьким рівнем тривожності виявилися більш задоволеними собою, ніж ті, хто мав високий рівень тривожності. Це може свідчити про те, що високий рівень тривожності може впливати більше на рівень незадоволеності особистості собою порівняно із низьким рівнем тривожності. Крім того, можна припустити, що й більша незадоволеність людини собою може стати причиною високої тривоги.

Вивчення життєвих цілей студентів вказує на те, що наявність майбутніх життєвих цілей є притаманно високо тривожним студентам, тоді як низько тривожні студенти є більш схожими на "господарів життя".

Це можливо тому, що наявність майбутніх цілей в житті людини, які визначають напрямок, часову перспективу та шляхи їх досягнення, часто викликає підвищений рівень тривоги, пов'язаний із думками й почуттями про можливі шляхи досягнення цілей.

Уявлення про себе як вольову та сильну особистість, яка має достатньо можливостей для вибору та побудови свого життя відповідно до цілей та завдань, не мало би викликати тривоги. Відтак, студенти із низьким рівнем тривожності володіють такими характеристиками й сприймають себе як таких, що здатні керувати ефективно власним життям.

Аналіз вивчення особливостей механізмів захисту показує, що студенти із високим рівнем тривожності є більш схильними до регресії.

Заміщення також є більш поширеним серед студентів із високою тривожністю, тоді як механізм раціоналізації, виявився більш поширеним у низько тривожних респондентів.

Це може бути пояснено тим, що студенти із низькою тривожністю намагаються знецінити досвід, якого вони не мають, що, як виявляється, не викликає у них тривоги через неважливість.

Механізми захисту заміщення і регресія, є більш поширеними серед високо тривожних студентів, в той час як раціоналізація, найчастіше спостерігаються у низько тривожних студентів.

ВИСНОВКИ

Стиль життя – це особистий підхід, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний механізм адаптації та взаємодії з оточуючим світом, що розвивається і зміцнюється протягом усього життя [45].

Стиль життя проявляється у різних ситуаціях і з часом стає лише більш виразним. Він має властивості раннього формування, неодноразових змін та стабільності, і визначається двома основними складовими: життєвою метою, спрямованою на реалізацію компенсаційних завдань, та засобами її досягнення. Крім того, до структури стилю життя входять концепція "Я", ідеал власного "Я" та уявлення про світ.

Спосіб життя є індивідуальним підходом, який кожна людина обирає для досягнення своїх життєвих цілей. Це складний метод адаптації до життя та взаємодії із ним. Звички й поведінкові особливості набувають значення у контексті загального способу життя та цілей людини. Тому психологічні й емоційні проблеми не можна розглядати окремо – вони є часткою загального способу життя. Кожна людина на життєвому шляху формує власне сприйняття себе й навколишнього світу.

тривожність є особливим емоційним станом особи, який проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням й заважає звичайній діяльності чи спілкуванню людини із іншими. Особистісна тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, що дозволяє відобразити її схильність емоційно-негативно реагувати на різні життєві ситуації загрози для її "Я". Ситуативну тривожність розглядають як - внутрішньо стійкий стан тривожності, як поведінкову реакцію на певні життєві ситуації.

Тривожність включає різні аспекти поведінкової, емоційної та когнітивної сфер особистості. Це складне явище, яке може виявлятися у різних формах і проявах, від нервозності та стурбованості до невпевненості та безпорадності

Особистісна й ситуативна тривожність у кожного індивіда розвивається по-різному. Особливо важливою є увага до високо тривожних людей, оскільки їх тривога може бути наслідком справжньої неповноцінності суб'єкта у найважливіших сферах діяльності та спілкування, чи навіть у тих випадках, коли об'єктивне благополуччя суб'єкта не піддається сумнівам.

Тривога серед студентів, може бути викликана низкою факторів, таких як невизначеність майбутнього, страх невдачі, переживання великого навантаження та неспроможність впоратися з ним. Ці тривожні стани можуть негативно впливати на навчання та загальний емоційний стан загалом.

Надмірна тривожність може перешкоджати продуктивному навчанню, а також ускладнювати міжособистісні відносини та спричиняти загальний стрес. Тривога є складним явищем, яке включає різноманітні компоненти в психіці, і може свідчити про дискоординацію функцій людини.

Взаємозв'язок між тривожністю та стилем життя залишається недостатньо вивченим. Дослідження взаємозв'язку тривожності та стилю життя може допомогти краще зрозуміти ці явища та розробити ефективні стратегії управління тривогою та підтримки психічного здоров'я.

Вивчаючи психологічні особливості взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності студентської молоді ми прийшли до таких висновків:

Стиль життя формується під впливом дох основних факторів: мета життя, яка орієнтована на компенсацію завдань, та засоби досягнення цієї мети. До структури стилю життя також включаються «моя концепція», ідеал Я і уявлення про світ.

Тривога є специфічним емоційним станом людини, що характеризується підвищеною емоційною напругою, супроводжується страхом, тривогою та побоюваннями, і може перешкоджати нормальним процесам зайнятості та спілкування з іншими людьми.

У ході вивчення структурних елементів стилю життя студентів встановлено, що ті, у кого низький рівень тривожності, виявили більше задоволення собою

порівняно із тими, хто має високий рівень тривожності. Не задоволення собою може стимулювати високий рівень тривоги.

Механізми захисту заміщення і регресія, є більш поширеними серед високо тривожних студентів, в той час як раціоналізація, найчастіше спостерігаються у низько тривожних студентів.

Студенти із низьким рівнем тривожності намагаються переважно знецінити досвід, який вони не в змозі отримати, і тому й не викликає тривоги через не важливість. Натомість високо тривожні студенти намагаються уникати тривоги, вступаючи на ранні етапи статевого розвитку, і у більшості випадків емоційна напруга зумовлюється через непередбачуваний вплив фруструючих факторів.

Таким чином проведене нами дослідження дозволило виявити специфіку взаємозв'язку життєвого стилю та тривожності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія. Навчальний посібник/2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – С. 432- 438.
2. Єрмолаєва, Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів. Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2016. №2 (2). С. 130-133.
3. Загальна психологія. Характер. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2009. С. 329-352.
4. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Прикарп. нац. ун-т. ім. В. Стефаника. – Хмельницький, 2008. – 22 с.
5. Дікова-Фаворська О. М. Особливості стилю життя осіб з особливими потребами. Український соціум: науковий журнал. К., 2008. №4. С. 13
6. Заграй Л. Д. Рефлексивно-депресивний стиль життя готів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2012. – Т. 24, ч. 6. – С. 168-175.
7. Завацька Н. Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія / Під ред. Н. Є. Завацької. Луганськ : Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.
8. Загальна психологія: підручник. За ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2016. 688 с.
9. Загальна психологія. Семінарські та практичні заняття. Методичний посібник. К. : ПП «Дірект Лайн», 2019. 72 с.
10. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. Закладів. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2017. 543 с.

11. Загальна психологія: Навч. посіб. За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2002. 280 с.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Зубенко, О.М. (2020) Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 69. 74-80.
14. Журавльова Л.П. Психологія емпатії [монографія]. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328с.
15. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. С. 176–180.
16. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, С. 20–22.
17. Кочарян, О. С. *Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: монографія*. 2019. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна
18. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. К.: Либідь, 2007. 256 с.
19. Кузнєцов М.А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. *Вісник Харківського національного педагогічного уні-ту ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип.46(1). С. 89-102.
20. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 128с.
21. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини. К.: Мікрос. СВС, 2003. 124с.
22. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Запорізьк. нац. ун-т. К., 2014. 21 с.

- 23.Малина, О.Г. Особистість як суб'єкт стилю життя. Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008.- №12. С. 32-38.
- 24.Мурадян О. С. Спосіб життя як система соціальної дії: спроба концептуалізації. Соціол. студії. 2012. № 1. С. 81– 87.
- 25.Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. В. Мельничук. Харків, 2003. 18 с.
- 26.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [монографія] / Е. Л. Носенко. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
- 27.Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2011. 469 с.
- 28.Психологія: Навч. Посібник / За науковою ред. О.В. Винославської. К.: ІНКООС, 2005. 352 с.
- 29.Пилаєва Т. В. Стилi життя студентської молодi: типологiя та детермінанти формування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соц. наук : спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології»; Харків. нац. ун-т. ім. В. Н. Каразіна Харків, 2009. 21 с.
- 30.Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 4 (68). С. 123–129
- 31.Практикум із загальної психології. Зелінська Т. М. Михайлова. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018.272 с.
- 32.Поліванова О. Є. Взаємозв'язок стилю життя особистості та особливостей само актуалізації студентів різної професійної спрямованості. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. Харків, 2012. №1032. С.28–31.
- 33.Стилi життя: панорама змін / С. В. Панченко, О. С. Резнік, М. О. Шульга [та ін.] ; За ред. М. О. Шульги. К. : Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с.

- 34.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 35.Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 76 с.
- 36.Шміль Л. Б. Психологічні особливості стилю життя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К. нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. – Харків, 2010. – 23 с.
- 37.Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя. Соціальна психологія : Український науковий журнал. К. : Український центр політичного менеджменту, 2003. №2. – С. 14–20.
- 38.Шейко А. О. Субкультура як стиль життя сучасних молодих людей. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія : Психологія. Харків, 2011. Вип. 40. – С. 231–244
- 39.Berntsen, D. & Rubin, D.C. Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. 2004. *Memory & Cognition*, 32 (3), 427-442;
- 40.Brandon, R.A. Early recollections as a trigger technique for identifying early maladaptive schemas. *Dissertation Abstracts International*, 2000. 61 (03), 1626B.
- 41.Chatav, Y., & Whisman, M.A. Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. 2008. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.
- 42.Mosak H. H. Manual for life style assessment / H. H. Mosak, B. H. Shulman. – Routledge, 2015
- 43.Mosak H. H. Primer of Adlerian Psychology: The Analytic - Behavioural - Cognitive Psychology of Alfred Adler / H. H. Mosak, M. P. Maniaci. – Routledge, 1999. 212 p.
- 44.Graziano A.M., DeGiovanni I.S., Garcia, K. A. Behavioral treatment of children's fears: A review. *Psychological Bulletin*, 86(4), 2019. P. 804-830

45. Kendall P., Gosch E., Flannery-Schroeder E., Sugveg C. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorder in youth: a randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *J Consult Clin Psychol.* 2008; 76(2). P. 282-297.
46. Moore M. Cartoons like Pokemon can make children aggressive. *Telegraph*. p.-2009. P 13-18.

ДОДАДКИ

Додаток А

«Методика діагностики самооцінки рівня тривожності»

(Спілберга – Ханіна).

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних. Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - « Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка:

Бланк 1. Шкала ситуативної тривожності

№	Твердження	Ні, це не так	Можливо так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я піднятий	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4

18	Я надто збуджений, і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала особистісної тривожності

№	Твердження	Ні, це не так	Можливо так	Вірно	Абсолютно вірно
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю щасливий	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4

13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

**«Тест розходжень між ідеальним і реальним «Я» Г.М. Батлер
і Г.В.Хейх»**

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 поставте 2 бали 12 не дуже характерним Вам сьогодні характеристикам «Я».
5. У цьому ж стовпчику поставте 4 бали 12 не зовсім невластивим 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.

Смужкою 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 «ідеальне Я».

РЕАЛЬНЕ «Я»	ІДЕАЛЬНЕ «Я»	п/п	ХАРАКТЕРИСТИКИ
		1	Я приємна людина
		2	У мене оманний зовнішній вигляд
		3	Я часто почуваю себе приниженим
		4	Я зовсім спокійний і ніщо не турбує мене
		5	Я працьовитий працівник
		6	Я інтелігентний
		7	Я відчуваю почуття безнадійності
		8	Мені важко контролювати свою агресивність
		9	Я самовпевнений
		10	Я розумію себе
		11	Я товариська людина

		12	Я звичайно перебуваю насторожі з людьми, які проявляють більшу дружелюбність, ніж я очікую
		13	Звичайно я відчуваю себе веденим
		14	Я задоволений собою
		15	Рішення, які я приймаю не є моїми
		16	Я наполегливий
		17	Я ворожа людина
		18	Я ініціативний
		19	Я честолюбний
		20	Я почуваю себе апатичним
		21	Я не довіряю своїм емоціям
		22	Я толерантний
		23	Я раціональна людина
		24	Я врівноважений
		25	Я почуваю себе таким, що не розбирається в тому, що відбувається
		26	Я намагаюся не замислюватися над своїми проблемами
		27	Я вдоволений
		28	Я не один такий. Ніщо не по мені
		29	Я нехтую себе
		30	Я сексуально привабливий
		31	Я не поважаю себе
		32	Я подобаюся більшості людей, які знають мене
		33	Я боюся повної розбіжності з людьми
		34	Я приходжу в замішання
		35	Я невдаха
		36	Самий важкий бій у мене із самим собою
		37	Звичайно я будую комфортні взаємини з оточуючими людьми

		38	Я з жахом очікую невдачі у відношенні всього до чого прагну
		39	Мені звичайно подобаються всі люди
		40	Для мене не існує проблеми самоконтролю
		41	Я насправді стурбований
		42	Я почуваю себе не захищеним перед самим собою
		43	Я захищаю себе намагаючись знайти виправдання
		44	Я відповідальна людина
		45	Я ненадійний
		46	У мене теплі емоційні відносини з іншими
		47	Я нікчемна людина
		48	Причина моїх тривог я сам
		49	Я висуваю строгі вимоги до себе
		50	У мене не багато цінностей і стандартів до себе

Додаток Г

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

(Джеймс Крамбо і Леонард Махолік, адаптація Д. А. Леонтєва)

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)».

п/п		3	2	1	0	1	2	3	
1	Звичайно мені дуже нудно.								Звичайно я сповнений енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим								Життя здається мені зовсім спокійним та рутинним
3	У житті я не маю певних цілей і намірів								У житті я маю дуже ясні цілі й наміри
4	Моє життя представляється мені вкрай безглуздим та безцільним								Моє життя представляється мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.
5	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші								Кожен день здається мені дуже схожим на всі інші.
6	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися								Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	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

8	здійсненні своїх життєвих планів.									того, що було мною заплановане в житті.
9	Моє життя порожнє та нецікаве.									Моє життя наповнене цікавими справами.
10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.									Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
11.	Якби я міг вибрати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.									Якби я міг вибрати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.									Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.
13.	Я людина дуже обов'язкова.									Я людина зовсім не обов'язкова.
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір по своєму бажанню.									Я вважаю, що людина не має змоги вибрати через вплив природних обставин.
15.	Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.									Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.									У житті я знайшов своє покликання та цілі.
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися.									Мої життєві погляди цілком визначилися.
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.									Я навряд чи здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.									Моє життя не підвладне мені й воно управляється зовнішніми подіями.
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення									Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

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

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 «+».

Зімною 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 бажання здійсниться
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 манірничаяють 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 мене 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 його міркуваннях
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 буду показувати свої можливості
57. Коли я керую машиною, то в мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
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 тяжко 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