

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: ТРИВОГА ЯК ФАКТОР ВИЗНАЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Станіщук Анастасія Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Станіщук Анастасія Сергіївна

Тема роботи Тривога як фактор визначення якості життя

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз поняття тривоги, її характеристики; провести теоретичний та практичний аналіз рівня тривожності серед вибірки 30 респондентів, віком від 20-35 років; визначити та порівняти рівні тривожності; запропонувати практичні рекомендації щодо шляхів подолання тривоги.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 2 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ А.С. Станіщук

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 54 сторінки, 5 таблиць, 2 рисунка, 26 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – психокорекційні засоби профілактики та подолання тривожності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та аналіз впливу тривоги на особистість, а також пошуки шляхів її подолання.

Галузь використання: під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін з групової психокорекції, арт-терапії, а також під час проведення лекційних та практичних занять з даної тематики.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлення про особливості прояву тривожності та її впливу на якість життя людини, про взаємозв'язок тривожності з іншими аспектами особистості, а також у пошуку психокорекційних методів щодо профілактики та подолання тривожності, на основі результатів емпіричного дослідження.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ, АРТ-ТЕРАПІЯ,
САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ.

SUMMARY

Stanishchuk A. S. Anxiety as a factor of determining the quality of life. The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (26 items, 7 of foreign origin), 2 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 54 pages long, 48 of them – main text. There are 5 tables and 2 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of impact of anxiety on the personality, as well as the search for ways to overcome it. The master's thesis consists of 3 sections, each of which is devoted to the study of the concept of anxiety and the analysis of its level among the presented sample of respondents.

The object of research: is personality anxiety.

The subject of research: is psychocorrective means of preventing and overcoming anxiety.

The research goal: theoretical justification and analysis of the impact of anxiety on the personality, as well as the search for ways to overcome it.

The research tasks are:

1. To analyze of psychological and pedagogical literature on the problem under study, comparison, on the basis of which to identify theoretical and experimental approaches to the problem of manifestations of anxiety and its impact on the quality of human life.

2. To carry out testing using the technique for researching the manifestation of anxiety according to Ch. Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI), which is an informative method of self-assessment of the level of anxiety at the moment (reactive anxiety as a state) and personal anxiety (as a persistent characteristic of a person). The methodology was developed in 1970.

3. To analyze the obtained results, based on which to provide practical recommendations for the prevention and overcoming of anxiety.

Chapter 1 «The concept of Anxiety. Its characteristics and influence on the quality of life» a theoretical analysis of the concept of "anxiety" and the history of its occurrence, as well as the main characteristics and psychological features of the manifestation of anxiety, are presented.

Chapter 2 «Empirical Research. Determining the level of anxiety among sample of respondents» a description of the methodology is given Ch. Spielberger for diagnosing the level of anxiety and analyzing the obtained research results.

Chapter 3 «Psychocorrective Methods of preventing and overcoming anxiety» exercises for the prevention and overcoming of anxiety and methods of art therapy are proposed.

Key words: anxiety, prevention of anxiety, art therapy, self-esteem, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ «ТРИВОГА». ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ.....	9
1.1 Поняття «тривога», та історія його виникнення.....	9
1.2. Основні характеристики тривоги.....	19
1.3. Психологічні особливості прояву тривоги та її вплив на якість життя.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ВИБІРКИ РЕСПОНДЕНТІВ.....	31
2.1. Організаційні аспекти дослідження (характеристика методики Ч. Спілбергера для визначення рівня тривожності.....	31
2.2. Діагностика рівня тривоги серед вибірки респондентів.....	33
2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ.....	38
3.1. Вправи для профілактики та подолання тривожності.....	39
3.2. Арт-терапія, як спосіб подолання тривожності.....	41
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Політичні події, що відбуваються у світі, у тому числі і повномасштабна війна в Україні, стають підґрунтям нестабільності соціальної ситуації. Зміна звичних умов життєдіяльності, зростання кількості негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють появі та розвитку тривоги. Таке положення вимагає від особистості адаптації до нових реалій існування, що в свою чергу зобов'язує докладати неабияких психологічних зусиль людини. Це часто призводить до фрустрації та депресивних станів. На сьогоднішній день нам важливо вивчити та оцінити, як нестабільна соціальна ситуація може вплинути на прояв тривожних станів у майбутньому, і яким чином вони можуть завадити повноцінному розвитку особистості. Проблема забезпечення безпеки життєдіяльності набуває особливої актуальності, зважаючи на повсякчасне зростання чисельності та розмаїття загроз життю людини. У масовій свідомості одним із індикаторів явних/потенціальних ризиків, небезпек й загроз є тривога. У стані тривоги адекватність оцінки ситуації значно знижується, що призводить до прийняття помилкових рішень. За суб'єктивною шкалою тривога має індивідуальне забарвлення від виникнення стану бездіяльності до стану повної мобілізації, дій у най-екстремальніших умовах.

З огляду на зазначене, ми звернемо свою увагу на дослідження та подолання проявів тривоги. Поняття тривоги та тривожності має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до таких понять як «страх», «переживання». Дослідженням тривоги займалися представники різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. До таких вчених належать К. Хорні, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілбергер, та інші.

Тривожність є достатньо складним і багат шаровим утворенням у структурі особистості. Це – індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення.

У даній роботі за основу взято та представлено методику Ч. Спілбергера, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як властивість притаманну особистості, так і стан, що виникає у зв'язку з певною ситуацією.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет дослідження – психокорекційні засоби профілактики тривожності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та аналіз впливу тривоги на особистість, а також пошуки шляхів її подолання.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається порівняння, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми проявів тривоги та її впливу на якість життя людини.

2. Провести тестування за допомогою методики, для дослідження прояву тривожності за Шкалою тривоги Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), що являється інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

3. Провести аналіз отриманих результатів, на основі яких надати практичні рекомендації щодо профілактики та подолання тривожності.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлення про особливості прояву тривожності та її впливу на якість життя людини, про взаємозв'язок тривожності з іншими аспектами особистості, а також у пошуку психокорекційних методів щодо профілактики та подолання тривожності, на основі результатів емпіричного дослідження.

Практична значущість полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін з групової психокорекції, арт-терапії, а також під час проведення лекційних та практичних занять з даної тематики.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 24 найменувань та додатку на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 54 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ «ТРИВОГА»

ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКА, ТА ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

1.1. Поняття «тривога», та історія його виникнення

Прийнято вважати, що тривога як психологічна проблема була вперше поставлена та розглянута у працях З. Фрейда. Відповідно до його теорії особистості, її структура охоплює три компоненти: Id, Ego і Super-Ego, які між собою взаємопов'язані. А саме, Id являє собою найбільш примітивну підструктуру психічного апарату, яка містить у собі інстинктивні потяги (серед найважливіших для життя інстинктів З. Фрейд називає сексуальний інстинкт – лібідо), що підкорений принципу задоволення. Він є ірраціональним, аморальним і перебуває у конфлікті в Ego і з Super-Ego. А Super-Ego, в свою чергу, – це вища інстанція в структурі психіки, яка виконує роль внутрішнього цензора (це норми, цінності, еталони, ідеали тощо) і є джерелом моральних почуттів. Ego ж є підструктурою особистості, що виступає посередником між Id та Super-Ego, між індивідом та реальністю [1, 35].

Інтерес до тривожності у З. Фрейда виник тоді, коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають численні його пацієнти-невротики, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак в міру накопичення досвіду З. Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Але не дивлячись на це, великого австрійського психолога дуже цікавила тема тривоги. Він вивчав її протягом усього свого професійного життя.

Проте бачення предмету трансформувалося разом з заглибленням З.Фрейда у дивну природу несвідомого. Залежно від того, що є джерелом тривоги, З. Фрейд виділив три види тривоги:

1. реалістична тривога – емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу.

Вона є синонімом до страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози.

2. невротична тривога – зумовлена тиском Id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Id стануть усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. Тривога в даному випадку виходить із страху, що, коли людина зробить щось погане, це буде мати тяжкі негативні наслідки;

3. моральна тривога – зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога виникає завжди, коли Id хоче виразити непристойні думки та дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення.

Отже, основна функція тривоги, за З. Фрейдом, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час. Також зауважимо, що інтерес австрійського психолога до феномену тривоги дав можливість людству розпізнати відправну точку у її впливі на розвиток особистості та шукати все нові, і нові способи контролю цього стану. «Без сумніву, проблема тривоги є вузловою точкою багатьох найважливіших питань; дозвіл загадки тривоги проллє потік світла на все психічне життя людини» [2, 56].

З психоаналітичної теорії З. Фрейда бере свій початок теорія періодизації Е. Еріксона. Вона полягає у тому, що розвиток особистості за своїм змістом визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали їй пропонує, які завдання ставить перед нею на різних вікових етапах. Перший період життя людини, а саме період немовляти характеризується параметром соціальної взаємодії з матір'ю, позитивним результатом якого є формування довіри, а негативним – недовіра. Якщо дитина не отримує достатньої турботи,

догляду, то у неї формується недовіра до світу, що виявляється у боязливості, підозрілості, і тривожності. Другий етап раннього дитинства характеризується досягненням почуття незалежності, власної цінності як результат прогресивного розвитку або залежності та почуття провини, що формує тривожну особистість з низькою самооцінкою[3, 89].

Таким чином, можемо підвести підсумки, що у разі позитивного результату розвитку особистості у неї формується почуття довіри до світу, самостійність, висока самооцінка, формування соціального оточення за межами сім'ї, відчуття осмисленості власного життя, а при негативному – почуття недовіри до світу, низька самооцінка, та нескінченний процес самоаналізу.

Велика кількість вчених когнітивного та гуманістичного напрямків психотерапії досліджували феномен тривожності. Проаналізувавши літературу та досягнення представників даних напрямків психотерапії, можна зробити висновок про загальне трактування поняття тривожності як емоційної реакції, що виникає на невідому раніше ситуацію, вона виходить за рамки минулого досвіду особистості та загрожує їй. У когнітивній психології тривожність розглядається у контексті уявлення про світ в цілому, а гуманістичний напрямок розглядає тривожність як уявлення особистості про себе [3, 90-92].

Наприклад, когнітивіст Дж.Келлі стверджує, що тривога це результат усвідомлення відсутності існуючих конструктів, що можуть бути застосовані для інтерпретації нової ситуації. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, а в тому, що тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме відсутність можливості прогнозування викликає почуття безпорадності, страху [4, 112].

Представник гуманістичного напрямку психотерапії К. Роджерс інтерпретує тривожність як емоційну реакцію на внутрішнє протиріччя між «Я-реальним» і «Я- ідеальним». Таким чином, людина переживає тривожність як відчуття напруженості та скутості, причину якої людина частіше за все усвідомити не може [5, 66].

Говорячи про тривожність, Г. Салліван використовує поняття із психосоматики, відзначаючи, що задоволення біологічних потягів супроводжується зняттям фізичної напруги у внутрішніх органах та у кісткових м'язах, що відбувається мимовільно.

Під дією парасимпатичної нервової системи розслаблюються внутрішні органи і зовнішня мускулатура, що перебуває під контролем центральної нервової системи (ЦНС), також прагне до редукції напруги. Тривожність, небезпека й перешкода в задоволенні бажання роблять протилежний ефект: симпатична стимуляція приводить до підвищення тону м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС [6, 102-104].

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації він вважав різні форми любові між людьми [7, 93].

Велика кількість досліджень вчених, дає нам можливість засвідчити, що тривога розглядається як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психотравми у дитячому віці. Тривога також аналізується у контексті формування неврозів. У цьому випадку причиною її прояву є глибокі внутрішні конфлікти, нестача об'єктивних чи суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети тощо.

Послідовник та учень З. Фрейда А. Адлер в рамках власної теорії індивідуальної психології пропонує новий погляд на причини походження неврозів. На думку А. Адлера, в основі невротичних переживань лежать такі конкретні механізми, як: страх, острах життя, острах труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, що індивід у силу яких-небудь індивідуальних особливостей або соціальних умов не міг домогтися, тобто чітко прослідковується, що в основі неврозу лежать ситуації, у яких людина в силу тих або інших обставин, тією чи іншою мірою випробовує почуття тривоги [8, 95].

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [9, 205].

В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [10, 544–545]. Учений, досліджуючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджує, що вона існує на нейроендокринному та психологічному рівнях.

Абсолютно новим і в той же час логічно-послідовним етапом розвитку дослідження явища тривожності стало введення в загальнонауковий та конкретно психологічний теоретичний та практичний пошук тестового діагностичного інструментарію.

Розробка та апробація найбільш відомих тестових методик діагностики рівня тривожності особистості пов'язана з ім'ям таких дослідників як Ч. Спілбергера, Дж. Тейлора, Р. Теммпла, В. Амена, М. Доркі [11, 547].

Досліджуючи індивідуально-типологічні відмінності у мірі прояву якості, сили та стійкості тривожних переживань, американський учений Дж. Тейлор один із перших розробив спеціалізовану методику діагностики рівня тривожності. Даний тест з одного боку містив ряд тверджень типу «Мені часто сняться жахи» або «Мене легко збентежити», що дали змогу діагностувати тривожність, як в певній мірі стійку рису особистості, а з іншого, питання типу «Я ніколи не спізнювався на побачення чи роботу», що виокремлюють тривожність як реакцію індивідуума на загрозову ситуацію не лише в аспекті фізичного здоров'я, але й перспективи втрати соціального-статусного благополуччя. Подібна градація дала змогу в подальшому не тільки виявляти тривожність як загрозово високе чи навдивовижу низьке за ступенем сили свого прояву особистісне утворення, але і виокремити стан тривожності у дві конкретно нові статистично обґрунтовані, єдині та водночас паралельні категорії: особистісну та ситуативну [12, 54].

Виявляючи природній зв'язок між двома вище зазначеними категоріями, Х. Хекхаузен зазначає, що під впливом обставин, котрі турбують і загрожують людині (біль, стрес, погроза соціальному статусу й ін.) розходження між високо і слабо тривожними людьми проявляються більш помітно.

Особливо значний вплив на поведінку схильних до підвищеної тривожності людей робить страх попередньо пережитих минулих невдач та можливих майбутніх перепитій. Саме тому такі індивідууми особливо чутливі до повідомлень про низьку успішність чи навіть непотрібність їхньої діяльності, що погіршують в подальшому показники якості та продуктивності їхньої діяльності. Навпаки, зворотний зв'язок з інформацією про успіх (навіть вигаданий) стимулює таких людей, підвищуючи їхню діяльність [13, 23-25].

Дотримуючись аналогічної позиції, Ч. Спілбергер встановив, що поведінка високо тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має наступні особливості:

1. Високо тривожні особистості емоційно гостріше, ніж низько тривожні, реагують на повідомлення про невдачу.
2. Високо тривожні люди гірше, ніж низько тривожні, працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення завдання.
3. Страх невдачі – характерна риса високо тривожних людей. Цей страх у них домінує над прагненням до досягнення успіху.
4. Мотивація досягнення успіхів переважає в низько тривожних людей. Звичайно вона переважає побоювання можливої невдачі.
5. Для високо тривожних людей більшою стимулюючою силою володіє повідомлення про успіх, чим про невдачу.
6. Низько тривожних людей більше стимулює повідомлення про невдачу.
7. Особистісна тривожність повертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть у собі погрозу.

Задля кращого розмежування особистісної й ситуативної тривожності Ч. Спілбергер позначив першу як «Т-властивість», а другу – як «Т-стан».

Особистісна тривожність є більше постійною категорією й визначається типом вищої нервової системи, темпераментом, характером, вихованням і набутими стратегіями реагування на зовнішні фактори.

Ситуативна тривожність є більш залежною від поточних проблем і переживань – так, перед відповідальною подією в більшості людей вона значно вище, ніж під час звичайного життя.

Як правило, показники особистої й ситуативної тривожності зв'язані між собою: у людей з високими показниками особистої тривожності ситуативна тривожність у схожих ситуаціях проявляється більшою мірою. Особливо виражена такий взаємозв'язок у ситуаціях, що загрожують самооцінці особистості. З іншого боку, у ситуаціях, які викликають біль або містять іншу фізичну погрозу, індивідууми, що володіють високими показниками особистісної тривожності, не проявляють якусь особливо виражену ситуативну тривожність [14, 43].

Психолог-сучасник Р. Ліхі вважає, що одним з факторів що обумовлюють тривогу, може бути відчуття «соціального зв'язку». Так, за останні півстоліття наші зв'язки з іншими людьми втратили свою стабільність та передбачуваність. Розлучення стало звичайним ділом, а великі сім'ї, які живуть разом, зустрічаються рідко. Місцеві спільноти стають все менш згуртованими, їх поділяє економічна мобільність. Життя більше не здається безпечним. Підтримка «племені», покладатися на яку нас привчила еволюція, більше не працює, як раніше. Змінилося не лише наше суспільство, але і думати ми теж стали по іншому. Якщо раніше ми завжди відчували відповідальність за своє життя, то тепер багатьом все частіше здається, що їхня доля перебуває у владі якоїсь могутньої та далекої сили, мотиви якої навряд чи можна зрозуміти. У той же час властиве сучасне життя достаток підвищило наші вимоги до комфорту: з громадян та членів спільноти ми перетворилися на споживачів. У матеріальному сенсі ми живемо краще за наших батьків, дідусів і бабусь, але лише сильніше відчуваємо, як нам чогось не вистачає. Тривога, як вважає Р. Ліхі, – це невід'ємна частина нашої біологічної спадщини [15, 10-11].

Задовго до початку писемної історії життя наших предків наповнювали різні загрози: хижакі, голод, отруйні рослини, ворожі сусіди, хвороби, ризик зірватися з висоти або потонути.

Саме під впливом подібних небезпек розвивалася психіка людини. Якості, необхідні для уникнення загроз, що передавалися з покоління в покоління та зробили нас тими, ким ми є сьогодні. Багато з цих якостей перетворилися на те, що ми сьогодні називаємо обережністю. Страх – це захисна реакція, адже саме обережність є основою виживання. У психіці сучасної людини ця обережність може трансформуватися у тривожність [16, 12].

Видатний американський психотерапевт Ролло Мей вважав, що реакції страху і тривоги можуть значно відрізнитися одна від одної, тому що зачіпають диференціальні психологічні рівні особистості. Тривогу можна вважати більш широким поняттям, оскільки вона є базовою реакцією, в той час як страх – специфічна форма тієї ж здатності. Тому співвідношення невротичного страху і невротичної тривожності відповідає співвідношенню між нормальним рівнем страху і тривожності. Р. Мей розділяє точку зору психоаналітиків, і стверджує, що саме тривогу, а не страх, варто вважати первинним феноменом. Традиційний підхід, в якому тривога відноситься до більш загальної категорії і вивчається в залежності від почуття страху, він вважає неправильним, і пропонує, перш за все, зрозуміти проблему сутності тривоги, так як вона є не тільки первісної реакцією на небезпеку, а й тому, що ця небезпека може загрожувати глибинній сутності особистості [17, 12].

Узагальнюючи погляди вчених можна припустити, що тривога – це невизначене передчуття, вона неконкретна, «невловима», «безпредметна», може бути наслідком не правильних навичок спілкування; особливі властивості тривоги – почуття непевності й безпорадності перед особою небезпеки.

У самому загальному виді тривожність розуміється як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки. Те, що тривога поряд зі страхом – особлива, що передбачає емоція, пояснює її особливе положення

серед інших емоційних явищ. Дослідження проблеми тривожності у концептах вітчизняних науковців є достатньо різноплановими, але у більшості випадків взаємопов'язані з такими змінними як пізнавальна активність особистості, міжособистісна взаємодія та інші.

Таким чином, стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою, і є актуальною проблемою, що потребує подальшого вивчення адже залишається відкритим питання диференційованості даного феномену від близьких до нього за змістом, причини виникнення, а також питання програм корекції тривожності. Мало вивченими залишаються і способи та механізми самостійного зниження та подолання тривожності, а також її роль у процесі адаптації.

1.2. Основні характеристики тривоги

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття не ясної загрози значущій рівновазі особистості [19, 40].

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного за своєю забарвленістю емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активацією нервової системи і типовими вегетативними ознаками (частий пульс та підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення, тремор тощо). Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто на рівні суб'єктивному тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це індивіду. Крім того, адаптивне значення тривоги не було б повним, якщо поряд з інформуванням про можливу небезпеку вона не спонукала б до активного пошуку її джерел, що виявляється у «скануванні»

наявної ситуації з метою визначення загрозового об'єкта. Ще однією функцією тривоги є оцінка наявної ситуації, що, в свою чергу, ініціює різноманітні форми пристосувальних дій, захисних механізмів та інших форм адаптивної активності, що мають на меті усунення джерела потенційної небезпеки.

Коли індивід постає перед лицем небезпеки, тривога, як правило, зменшується. Характер емоційних переживань при цьому буде залежати від оцінки індивідом власних можливостей [19, 41-43]. Таким чином, основними функціями тривоги є сигналізація та стимулювання, тобто завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що сприяють зміні поведінки або стимулюють включення механізмів психічної адаптації.

Крім того, під час реалізації функції стимулювання тривога починає відігравати мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність, що дає змогу мобілізувати всі сили для досягнення найкращого результату, тому оптимальний рівень тривоги розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога).

Основні види тривожності:

1. Ситуативна тривожність. Викликана певною ситуацією, що породжує занепокоєння. Такий стан може відчувати будь-яка людина, напередодні ймовірних неприємних ситуацій і життєвих ускладнень. Подібний стан є нормальним, і грає важливу роль. Він виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, за допомогою якого людина серйозно і з усією відповідальністю підходить до вирішення проблем.

2. Особистісна тривожність. Її можна розглядати як особистісну рису, яка виражається в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких ситуацій, які об'єктивного відношення до цього не мають. Даний вид тривожності характеризується як стан несвідомого страху, готовність сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Людина у такому стані знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, в неї виникають труднощі в контактах з навколишнім світом, який вона сприймає як

ворожий [20, 82].

Крім видів тривожності важливо виділити рівні тривожності. Традиційно відокремлюють два рівня тривожності: низький і високий. Низький сприяє нормальному пристосуванню до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в навколишньому світі.

Висока тривожність стає причиною дезадаптації і занурення у свій внутрішній світ. Людина може стати агресивною, тому що агресивність знижує тривогу. У поведінці це проявляється підвищеною грубістю та ін. При посиленні тривоги у людини з'являється відчуття неминучої катастрофи, неможливості уникнути небезпеки [20, 82-83].

У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривога.

Вона відіграє позитивну роль не тільки як індикатор можливих небезпек, а й як фактор мобілізації резервів психіки для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування. На противагу корисній тривозі існує невротична тривога як реакція на загрозу, неадекватну об'єктивній небезпеці, що призводить до дезадаптації та дезорганізації особистісних якостей.

Така тривожність не обов'язково виявляється безпосередньо у поведінці, вона може мати прояв у відчутті суб'єктивного неблагополуччя особистості та створювати специфічний фон її життєдіяльності. Невротична, патологічна тривога дезорганізує всі сфери життєдіяльності людини. На відміну від нормальної, корисної тривожності патологічна тривожність завжди більш тривала і виражена, призводить до пригнічення, а не посилення адаптаційних можливостей організму [20, 84].

Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана із провідними мотивами і потребами особистості і в нормі покликана регулювати поведінку людини в потенційно небезпечній ситуації. Тривожність може виконувати в поведінці і розвитку особистості мотивуючу функцію, тобто бути спонукою, що дозволяє відмовитися від ухвалення рішень і відповідальності.

Тривожність визначається дослідниками як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або набута поведінкова диспозиція.

Прояви тривоги поділяються на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

- мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; в підвищеному апетиті.

Мобілізуюча тривога дає додатковий імпульс до діяльності;

- демобілізуючий – проявляється в оціпенінні, завмиранні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності.

Мобілізуючий вплив тривога починає чинити тільки з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви. Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, недостатнім обґрунтуванням мети; передчуттям об'єктивних труднощів; неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії [20, 85].

Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію. До порушень адаптації призводить також зіткнення з реальністю, а також тривалі стреси, пов'язані із впливом оточення. Надмірна тривога викликає порушення у сфері міжособистісних стосунків.

Високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки й діяльності. До найбільш частих ознак відносяться: конфлікти з оточенням, установка на протидію і агресію, замкненість, екстернальний локус контролю. Водночас повна відсутність тривоги також перешкоджає нормальній адаптації і заважає продуктивній діяльності. Для тривожної людини характерним є постійне переживання почуття напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищена заклопотаність критикою на

свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти.

Як правило, причини формування високого рівня тривожності криються не лише у природних (генетичних) факторах розвитку психіки особистості, але й, здебільшого, в соціальних. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе, частіше за все пов'язаного з порушеннями стосунків з іншими значущими людьми.

1.3. Психологічні особливості прояву тривожності та її вплив на якість життя

Термін «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провокують тривожний стан. В теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно закріпилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості та як стану [21, 77].

Сформулював це відомий американський психолог дослідник даної проблематики Ч. Спілбергер, що розглядає тривожність як властивість (Т-властивість) особистості, що обумовлює реакцію на об'єктивно безпечні обставини надмірно інтенсивними та вираженими Т-станами [21, 78].

Тривожність може не проявлятися безпосередньо у поведінці людини, але можна виміряти її рівень виходячи з того, як часто та з якою інтенсивністю у людини виникає стан тривоги. Особистість з високим рівнем тривожності (невротична особистість) схильна сприймати навколишній світ ворожим, як такий, що містить небезпеку та загрозу у значно більшій мірі, ніж людина з низьким рівнем тривожності. Виходячи з цього, особистості з високим рівнем тривожності менш стресостійкі та схильні переживати стан тривоги більшої інтенсивності, ніж особистості з низьким рівнем тривожності [22, 169].

Ч. Спілбергер розділяє реактивну (ситуативну) та індивідуальну (особистісну) тривожність. Така тривожність виникає у будь-якої особистості, що знаходиться в очікуванні неприємностей або складностей. Така тривога

мобілізує усі ресурси організму, дозволяючи особистості серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем. Ситуація, коли людина демонструє безвідповідальність та недоречність свідчить про низький рівень ситуативної тривожності. Особистісна тривожність характеризується стійким почуттям тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, навіть об'єктивно не загрозливих.

Особистість із високим рівнем особистісної тривожності постійно відчуває безпідставний страх, невизначене почуття загрози, будь-яка подія сприймається як загрозлива та небезпечна. Схильна до такого стану особистість постійно знаходиться у пригніченому настрої, що закріплюється у процесі становлення особистості і може впливати на формування заниженої самооцінки [22, 170-173].

Також у психології виокремлюють дві основні форми прояву тривожності: *відкрита* (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та *прихована* (у різному ступені неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки). Тривожність буває прихованою і зустрічається значно рідше ніж відкрита. Одна з форм прихованої тривожності називається «неадекватний спокій».

В такому випадку людина, приховуючи тривогу від себе та оточуючих, несвідомо знаходить для себе певні способи захисту психіки від наростаючої тривоги, що перешкоджають усвідомленню як певних наявних загроз у оточуючому світі так і власних переживань.

Таким чином, неадекватний спокій виступає як тимчасовий відпочинок (зниження психологічної напруги) від тривоги, коли її дія набуває загрозливий характер для психічного, а відповідно і фізичного стану організму людини.

Тривога стає проблемою, коли вона виходить за рамки логічного занепокоєння та необґрунтованих та неконтрольованих відчуттів. Ситуації, які не викликають негативних емоцій, раптом здаються загрозливими для життя.

У більш критичному стані тривога може стати симптомом психічного захворювання, наприклад такого як панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад, фобії або obsесивно-компульсивний розлад (ОКР). Коли тривожність є основним симптомом людини, такий стан може називатися генералізованим тривожним розладом (GAD) [23, 7-8].

Прояв тривожності поділяється за такими ознаками:

1. Емоційні (постійне відчуття небезпеки, страху, проблеми з концентрацією уваги, нетерплячість, очікування гіршого, дратівливість, пошук підтвердження небезпеки);

2. Поведінкові (неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою, складнощі з концентрацією, прокрастинація, відкладання справ на потім, втрата довіри до життя і людей, уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу);

3. Фізіологічні (М'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, тремтіння, задишка, проблеми зі сном, проблеми з кишківником, нудота, діарея, різкі коливання апетиту, розумова напруга).

Специфічна особливість тривожності як особистісної властивості полягає в тому, що вона має власну спонукальну силу.

Виникнення і закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру.

Особистості, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено, з вираженим станом тривожності. Для них характерна схильність в широкому діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особи, будь-яку зацікавленість у них як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Ускладнені ситуації вони схильні сприймати як загрозові, катастрофічні. Відповідно сприйняттю виявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту і готовності до захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає

потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання [23, 9]. Особливо велика можливість нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де мова йде про їх компетенції в тих чи інших питаннях, їх престиж, самооцінці, їх відношенні.

Зайве підкреслення результатів їх діяльності або способів поведінки як в кращий, так і в гірший бік, категоричний по відношенню до них тон, або тон, що виражає сумнів, - все це неминуче веде до зривів, конфліктів, до створення різного роду психологічних бар'єрів, що перешкоджають ефективній взаємодії з такими людьми [8, 546].

Особистісна тривожність повертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть в собі загрозу. Високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості і сприяє розвитку невротичних станів. Діяльність людини в конкретній ситуації залежить не тільки від самої ситуації, від наявності або відсутності в індивіда особистісної тривожності, але і від ситуаційної тривожності, що виникає в даній людини в даній ситуації під впливом складних обставин, також тривожність впливає на мотивацію. Крім того, існує певний зв'язок тривожності з такими особливостями людини, як: соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь невротичності та інтровертності.

Тривожність в числі деяких індивідуально-психологічних особливостей людини надає істотний вплив на професійну спрямованість, впливає на якість соціального функціонування.

Тривожності властива своєрідна антиципаційна функція, адже вона може спонукати людину до уникнення тих несприятливих ситуацій, які її породжують. Тому відомими є випадки, коли деякі люди навмисно нагнітають у себе прояви тривожності, оскільки негативні переживання (непевненість у власних силах, недовіра до власних здібностей, занижена самооцінка, розбалансоване самоприйняття, надмірне самокартання, песимістичні прогнози і похмурі передчуття тощо) певною мірою підготовляють їх до негативного

результату. Завдяки цьому може істотно пом'якшитися болісно травмогенна дія стресового чинника. Важливою функцією тривожності є її безпосередня участь в організації таких форм поведінки, які полегшують переживання людиною стресових навантажень.

Оскільки в загальному процесі діяльності людини проявляється і ситуативна тривожність, і особистісна, то регулятивна функція є для них спільною. Правда, для ситуативної тривожності регулятивна функція відбувається в конкретній ситуації, тоді як для особистісного виду тривожності регулюються загально-особистісні поведінкові тактики і стратегії.

Тривожність спроможна відволікати увагу людини, адже, думаючи про свою некомпетентність, вона починає діяти неправильно і невпевнено, демонструючи неадекватність, хаотичність і амбівалентність поведінки, погіршуючи внаслідок цього ефективність власної діяльності [23, 7-8].

Якщо високий рівень тривожності, який проявляється як підвищена напруга, надмірне напруження, стимулює активізацію правильних особистісних реакцій, то можливим є також і такий підхід, згідно з яким якраз тривога сприяє вирішенню лише простих завдань, а під час вирішення складних завдань постає стан напруженості, який активізує дві основні реакції: правильну і неправильну.

Внаслідок цього у високо тривожних осіб кількість помилок істотно зростає. Згідно з таким баченням, по суті, тривога погіршує та ускладнює вирішення людиною складних завдань та виступає істотною гальмівною детермінантою повноцінної особистісної психогенези.

Однією з найбільш важливих сторін у вивченні тривожності є взаємозв'язок тривожності і ефективності діяльності. Є підстави вважати, що високо тривожні люди найбільш успішно справляються з виконанням легких завдань, ніж низько тривожні. Цей факт пояснюється тим, що актуальний стан тривожності посилюється стійкою ситуаційною диспозиційною тривожністю, що створює перешкоду для успішного вирішення складних завдань.

Для людей з високим показником тривожності основною перешкодою є

страх невдачі, а не безпосередня складність завдання або скорочення часу на його рішення [23, 8-10].

Тривожні люди при виконанні важливої для них діяльності мають деякі особливості:

1. Вони гостріше, ніж низько тривожні, реагують на невдачі;
2. Їх працездатність істотно знижується в стресових ситуаціях і при обмежених часових рамках;
3. Страх невдачі у цих людей заважає їм в досягненні успіху;
4. У низько тривожних людей вмотивованість на досягнення успіху переважає над можливою невдачею;
5. Для високо тривожних людей більшою силою впливу володіє повідомлення про успіх;
6. Низько тривожних людей мотивує попередження про можливу невдачу;
7. Особистісна тривожність часто змушує людей сприймати безпечні ситуації які несуть у собі загрозу;

Ситуаційна та особистісна тривожність впливає на діяльність людини в конкретній ситуації під дією складних обставин. Когнітивна оцінка ситуації, що склалася складається під впливом власних потреб, думок, почуттів людини, а також наявності у неї особистісної тривожності. Інформація про цю оцінку надходить в кору головного мозку і також впливає на її потреби, думки і почуття. Ця когнітивна оцінка автоматично викликає відповідну реакцію організму на загрозливу ситуацію, що призводить до появи заходів для запобігання ситуації, що склалася і зниження особистісної тривожності. В кінцевому рахунку, всі ці процеси впливають на виконувану діяльність, яка залежить від стану тривожності, яку не вдалося подолати, незважаючи на вжиті відповідні реакції, а також адекватну оцінку ситуації [23, 10-11]. Проте, тривожність недоцільно трактувати тільки як негативно гальмівну і несприятливу психічну властивість, яка набуває травмогенних ознак, ускладнює, спотворює або й руйнує позитивні вчинки й оптимістичні

налаштування людини. Такі ознаки і змістові особистісні риси як інтелектуальний рівень, мотиваційно-спонукальний потенціал, системне самоусвідомлення як поєднання самооцінки, самоакцептації, самоствердження, саморегуляції тощо.

Певний тезаурус духовно-моральних властивостей і чеснот, адекватність провідного індивідуального стилю діяльності та багато інших мають зворотну координаційну та регуляційну функцію щодо тривожності.

У сьогоденні тривожні розлади є найпоширенішим психічним захворюванням в Україні, яке вражає близько 10 мільйонів дорослих. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже 300 мільйонів людей мають тривожний розлад. Виживання людства покладається на нашу природну здатність відчувати занепокоєння щодо справді небезпечних ситуацій та бути на сторожі. Але коли цей захисний механізм спрацьовує у невідповідний час або постійно «включений», це стає проблемою. У звіті ВООЗ про депресію та інші загальні психічні розлади, опубліковані у 2017 році є порівняння оцінки поширеності психічних розладів у різних регіонах. [24, 162]. Що стосується тривожних розладів: Америка - це країна з найбільшим поширенням таких станів аніж усі інші регіони, включаючи Африку та Європу.

Українська психіатрична асоціація провела опитування на 1000 жителів України у 2017 році, і вони виявили, що майже дві третини «вкрай чи дещо занепокоєні здоров'ям та безпекою для себе та своїх сімей, і більше третини більше тривожні в порівнянні з минулим роком». [24, 163].

Тривога в Україні сформована щонайменше кількома сотнями років непростой історії, проте позбутися її нам не вдасться ще як мінімум стільки ж. У 2018 році те ж опитування було повторене та показано, що тривога знову зростає ще на п'ять відсотків. Було виявлено, що теперішнє покоління є найбільш тривожним. Тимчасова втрата нормального функціонування життєдіяльності через стрес та тривогу, що ним викликана, не така вже й рідкість серед молодих і в загальному здорових людей.

Тож у наступних розділах кваліфікаційної роботи ми визначимо рівень тривожності серед вибірки тридцяти респондентів, і запропонуємо методи профілактики та подолання тривожності на основі отриманих результатів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ВИБІРКИ РЕСПОНДЕНТІВ

2.1. Організаційні аспекти дослідження (характеристика методики Ч. Спілбергера для визначення рівня тривожності)

Для здійснення дослідження було обрано методику Ч. Спілбергера з метою визначення рівня прояву тривоги, а саме опитувальник, який представляє собою шкалу ситуативної та особистісної тривожності [25].

Першим етапом дослідження було проведення тестування за опитувальником Ч. Спілбергера; другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики. Методика Ч. Спілбергера дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особисту властивість, притаманну людині, так і тимчасовий стан або ситуативну тривожність.

Бланк шкал самооцінки Ч. Спілбергера включає 40 питань: 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності, і 20 - для оцінки особистісної тривожності.

Тестування за методикою Ч. Спілбергера проводиться із застосуванням двох таких бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий – для вимірювання рівня особистісної тривожності

Тестування полягає у тому, що потрібно обрати відповідь максимально наближену до стану людини [25].

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного твердження в 1, 2, 3, 4 бали. Бланки опитувальника та ключ до методики міститься в Додатку А.

При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній підшкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів.

Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

При інтерпретації показників використовуються такі орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31- 44 бали – помірний (середній) рівень тривожності;
- 45 і більше – високий рівень тривожності.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, притаманний їй рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широко спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Особи, що відносяться до категорії високо-тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу у соціумі. Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною.

Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, котру запропонував Ч. Спілбергер [25].

2.2. Діагностика рівня тривожності серед вибірки респондентів

У емпіричному дослідженні прийняли участь 30 респондентів віком від 20 до 35 років (100%), з яких 14,7% – чоловіки, а інші 85,3% опитуваних – жінки.

Дане дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі здійснювалось проведення методики: діагностика рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера [26]. Другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

Стосовно проведення першого етапу, слід зазначити, що перед проведенням даного тестування, кожному з респондентів було роздано бланки для відповідей означеної методики, після чого було проголошено інструкцію, щодо правил надання відповідей при заповненні бланку.

По закінченню першого етапу було зібрано бланки відповідей, після чого ми перейшли до другого етапу дослідження, процедура проведення якого полягає у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних респондентів.

Після аналізу та інтерпретації результатів були розроблені та надані практичні рекомендації: психокорекційні методи профілактики та подолання тривожності. Детальна інформація щодо проведення третього етапу

дослідження подана в наступних підрозділах дипломної роботи.

2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження

Для визначення рівня тривожності у зазначеної вибірки людей, була використана методика Ч. Спілбергера [26]. Отримані результати представлені у таблиці 2.3.1.

За результатами даної методики, показник ситуативної тривожності (СТ) переважає над показником особистісної тривожності (ОТ), хоч і не у значній мірі.

З чого ми можемо зробити припущення, що респонденти переживають на даний момент емоційне напруження, занепокоєння або дискомфорт, спричинений зовнішніми факторами. Це цілком може бути зумовлено ситуацію воєнного положення в Україні, її причинами та наслідками, оскільки відбуваються певні травмуючі події, які впливають на функціонування психіки особистості. Співвідношення індивідуальних показників ситуативної та особистісної тривожності можемо побачити на рис. 2.1 та рис. 2.2, а індивідуальні показники по кожному респонденту зведено у таблиці (Додаток Б)

Таблиця 2.1.

Результати діагностики рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера

Тип тривожності	Середня кількість (у%)
Ситуативна (СТ)	51
Особистісна (ОТ)	49

Розраховуємо середній показник рівня тривожності респондентів за двома критеріями: ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ), наступним чином:

$$CT = \frac{\sum}{N}$$

де \sum – сума значень кожного респондента за шкалою Спілбергера
де N – загальна кількість респондентів

$$OT = \frac{\sum}{N}$$

де \sum – сума значень кожного респондента за шкалою Спілбергера
де N – загальна кількість респондентів

Отже, можемо зробити висновок, що більшість опитуваних мають більш виражену ситуативну тривожність (СТ), про це свідчить узагальнений показник тривожності серед вибірки респондентів.

Як правило, ситуативна тривожність у однієї і тієї ж людини може бути різною у різний проміжок часу. Тож ми не можемо до кінця оцінити, що саме могло вплинути на людину, яка проходила опитування, але ми точно можемо зауважити, що ситуативна тривожність може розглядатися як відносно сталий показник за умови психологічних чинників та низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій.

Результати діагностики рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера

На рис. 2.1 та рис. 2.2 графічно представлена загальна кількість респондентів, які приймали участь у емпіричному дослідженні (від 1 до 30) та показник рівнів СТ (ситуативної тривожності) та ОТ (особистісної тривожності) за методикою «Шкала тривоги Ч. Спілбергера». Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан виражена сильніше (рис. 2). Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

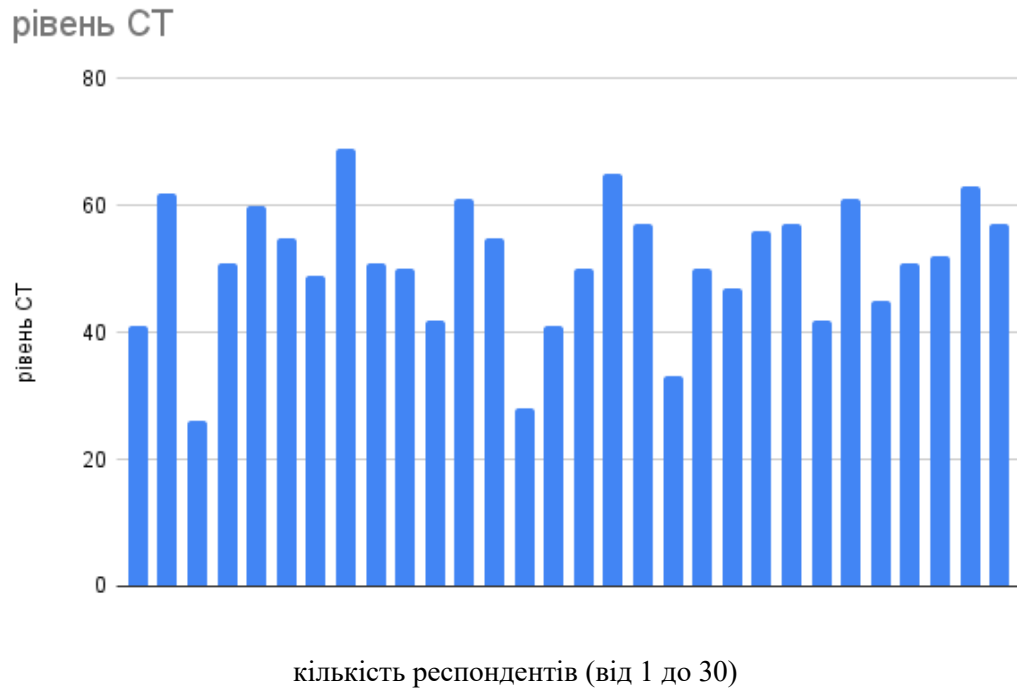


Рис. 2.1 Рівень ситуативної тривожності

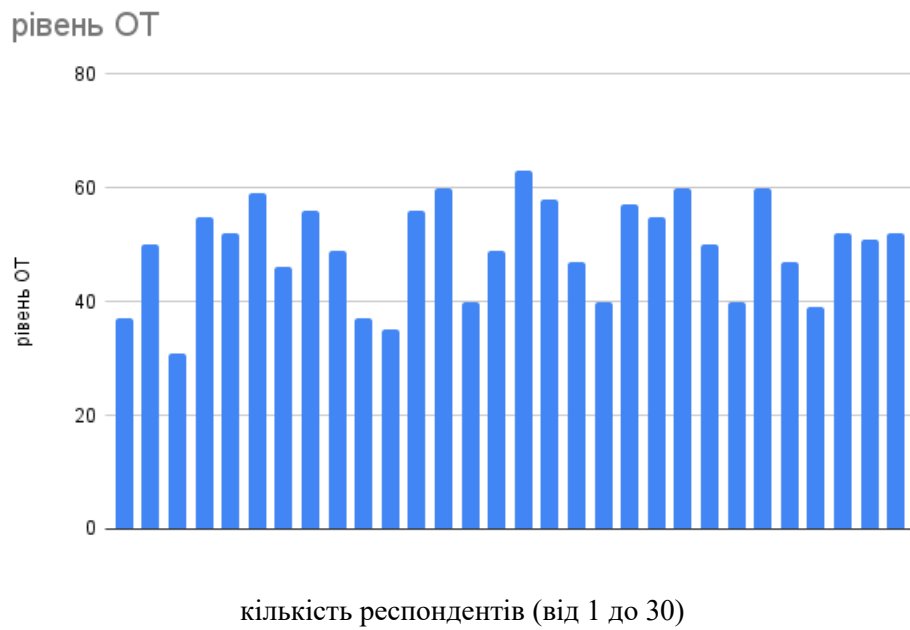


Рис. 2.2 Рівень особистісної тривожності

Оскільки ситуативна тривожність пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією, а особистісна тривожність є стабільною властивістю індивіда, маємо припущення, що загалом тривожність присутня у структурі особистості майже у всіх респондентів, які прийняли участь у даному дослідженні.

Тому можемо зробити висновок, що переважна кількість респондентів, на момент проходження тестування, знаходилися у стані емоційного напруження, спричиненого зовнішніми факторами, про що свідчить показник ситуативної тривожності (СТ). Вони відносяться до високо тривожних людей, які схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Менша кількість респондентів мають низький рівень та середній рівень тривожності. Тобто вони відносяться до низько тривожних особистостей, які не сприймають світ як загрозований і небезпечний.

Такі особистості найбільш рішучі та впевнені. Вони розглядають тривожність як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких особистостей відчуття раціональне та мотивуюче.

У структурі мотиваційної сфери людини з низьким рівнем тривожності виступає мотив до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, відсутня потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Респонденти також підтвердили результати дослідження, та відмітили, що мають підвищений рівень емоційної напруги, яка впливає на якість їхнього життя. Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність припускає схильність до появи тривожних розладів особистості. У стані ситуативної тривоги слід знизити суб'єктивну значущість негативної ситуації, перенести акцент на осмислення того, що відбувається, і формування відчуття впевненості у своїх силах.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самостійно або за допомогою фахівця (психолога).

Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, недоступним для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога. Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть вирішити проблему. Наразі, у зв'язку з війною, таких центрів стало дедалі більше.

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);
- пошук додаткової інформації (людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);

- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіотренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи мозок, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);

- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);

- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);

- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);

- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);

- інтроспекція (розібратися з механізмом виникнення тривожності, з яких складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);

- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки важливі сьогодні.

3.1. Вправи для профілактики та подолання тривожності

Вправа 1. «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: самоконтроль та самоаналіз

Обладнання: Папір А-4, маркери.

Хід роботи: написати десять чи більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...», «Я мушу...» та «Я повинен...» і написати які самостійні рішення ви приймаєте «тут та тепер».

Вправа 2. Розслаблююче дихання

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

Інструкція: сісти у тихому місці. Покласти одну руку на груди, а іншу на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше десять разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

Вправа 3. «Лимон» або м'язова релаксація

Мета: фізична релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Вправа 4. Візуалізація або «Безпечне місце»

Мета: розслабитися та заспокоїтися

Інструкція: сядьте або ляжте. Заплющте очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом. Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детальніше. Побудьте там. Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані із цим місцем.

Вправа 5. Техніка «рахунок»

Мета: розслабитися та зняти тривогу

Інструкція: знайти спокійне місце, закрити очі та повільно порахувати до десяти. При необхідності вправу слід повторити і порахувати до двадцяти або навіть більше.

Продовжувати рахувати можна, поки не з'явиться відчуття, що тривога вщухає. Часто полегшення настає швидко, але іноді це може зайняти деякий час. Слід залишатися спокійними і терплячими.

Вправа 6. «Потік світла»

Мета: виявлення та усвідомлення власних відчуттів.

Інструкція: Пройдіться зосереджено по своєму тілу. Зверніть увагу на якісь неприємні відчуття, що Вам заважають. Де саме? Спробуйте уявити:

- Якби ці неприємні відчуття мали форму, якою була б ця форма?
- Якби ці неприємні відчуття мали колір, яким був би цей колір?
- Якби ці неприємні відчуття мали певну властивості, консистенцію....?

Уявіть собі, що у Вашому розпорядженні космічне світло всесвіту. Потік світла, якого дуже багато. Ви можете визначити колір цього потоку світла. Виберіть той колір, який Ви пов'язуєте із зціленням. Цього світла безмежно багато. Чим більше його використовувати, тим більше його прибуває.

Уявіть собі, як Ви підводите це світло до себе. Воно може увійти у Ваше тіло зверху, пронизуючи його. Відчуйте, як це світло раз за разом пронизує Ваше тіло, потилицю і плечі, грудну клітку, живіт, таз, ноги раз за разом цілюще світло пронизує усе. Зверніть увагу, як поводить ся світло у місцях із неприємним відчуттям. Дайте світлу подіяти там особливо і зверніть увагу, що відбувається.

Чи змінюється щось у формі, кольорі чи властивостях?

А тепер нехай потік світла раз за разом виходить із Вашого тіла. Раз за разом світло виходить із Вашого тіла, повертається до великого потоку світла.

3.2. Арт-терапія, як спосіб подолання тривожності

Привабливість арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. А тривожні стани частіше проявляються в емоційній нерівноваженості, і їх дуже складно виразити за допомогою мови.

Працюючи з тривожними станами, ми працюємо над вмінням розпізнавати та керувати своїми емоціями. Пропонуємо людині висловити свої емоції, почуття за допомогою малювання, ліплення, створення колажів. Ці процеси дають можливість людині, переживаючи образи, знаходити причини своєї тривоги і проявляти свою цілісність і неповторність.

Зокрема розглянемо роль найстарішого арт-терапевтичного методу – ізотерапії у роботі з тривогою та тривожними станами особистості. Цей метод включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, у першу чергу малюванням, що використовується для психологічної корекції. У роботі з тривожними станами ізотерапія допомагає проявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує людина. Важливими є характеристика та опис малюнка. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутися негативних почуттів за допомогою таких видів малювання, як мазання, штриховка, малювання листям, малювання на склі, малювання пальцями та ін.

Техніка 1. «Аватар»

Мета: створення умов для розуміння свого емоційного стану, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін.

Інструкція: намалювати власний портрет, який відображав би властивості особистості і настроїв. Матеріали для створення образу «Я» автор портрета вибирає сам.

Техніка 2. «Розморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид арт-терапії: ізотерапія.

Інструкція: пригадати емоції, які супроводжували вас протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Відповісти на запитання:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає увагу?
- Який з образів найбільше дратує?

Описати зміни, що відбуваються на емоційному рівні після зміни певних образів.

Таким чином, застосовуючи вправи для профілактики та подолання тривожності, а також техніки з арт-терапії, можна знизити свій рівень тривоги та емоційного напруження, перервати тривожний процес мислення та підвищити самооцінку.

ВИСНОВКИ

На сьогодні, у психологічній літературі, не існує однозначної відповіді щодо визначення поняття тривожність. Існують різні підходи до визначення тривожності: внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та Super-Ego З. Фрейда, страх бути неприйнятним, зі сторони значимого оточення Г. С. Саллівана, конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» К. Роджерса, внутрішнє занепокоєння та переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість Е. Фромма, прагнення до певної позиції в групі людей Адлера, а В. Райх взагалі охарактеризував тривогу як психосоматичний феномен.

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації на основі тривожності варіантів компенсацій та захисту.

Ми розглядаємо «тривожність» для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провокують тривожний стан. Проведене дослідження показало, що феномен тривожності багатоаспектний і багатогранний. Більшість дослідників, наприклад Ч.Спілбергер, вважав, що необхідно розглядати це поняття диференційовано: як ситуативне явище і як особистісну характеристику.

Ситуативна тривожність виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори. Особистісна тривожність може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Тривожність в числі деяких індивідуально-психологічних особливостей людини надає істотний вплив на професійну спрямованість, впливає на якість соціального функціонування.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), майже 300 мільйонів людей мають тривожний розлад.

Виживання людства покладається на нашу природну здатність відчувати занепокоєння щодо справді небезпечних ситуацій та бути на сторожі. Але коли цей захисний механізм спрацьовує у невідповідний час або постійно «включений», це стає проблемою.

Для здійснення емпіричного дослідження було обрано методику Ч. Спілбергера «Шкала тривожності» з метою визначення рівня прояву тривоги, а саме опитувальник, який представляє собою шкалу ситуативної та особистісної тривожності. У дослідженні прийняли участь 30 респондентів віком від 20 до 35 років (100%), з яких 14,7% – чоловіки, а інші 85,3% опитуваних – жінки.

Першим етапом дослідження було проведення тестування за опитувальником Ч. Спілбергера; другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

У результаті даного дослідження було констатовано такі результати: констатовано високий рівень ситуативної тривожності (СТ), який є домінуючим, у порівнянні з рівнем особистісної тривожності (ОТ).

На основі цих даних, можемо зробити висновок, що респонденти переживають на даний момент емоційне напруження, занепокоєння або дискомфорт, спричинений зовнішніми факторами. Вони відносяться до високо тривожних людей, які схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Менша кількість респондентів має низький рівень та середній рівень тривожності. Тобто вони відносяться до низько тривожних особистостей, які не сприймають світ як загрозливий і небезпечний. Такі особистості найбільш рішучі та впевнені. Вони розглядають тривожність як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких особистостей відчуття раціональне та мотивуюче. Якщо високий рівень тривожності, який проявляється як підвищена напруга, надмірне напруження, стимулює активізацію правильних особистісних

реакцій, то можливим є також і такий підхід, згідно з яким якраз тривога сприяє вирішенню лише простих завдань, а під час вирішення складних завдань постає стан напруженості, який активізує дві основні реакції: правильну і неправильну.

Внаслідок цього у високо тривожних осіб кількість помилок істотно зростає. Згідно з таким баченням, по суті, тривога погіршує та ускладнює вирішення людиною складних завдань та виступає істотною гальмівною детермінантою повноцінної особистісної психогенези.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання тривожності, і підвищення якості життя тривожних людей.

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самостійно та за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, що недоступні для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога. Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть подолати проблему. Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності)
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіотренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи);

– тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);

– згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);

– розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);

– актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);

– інтроспекція (розібратися з компонентами власної тривожності, механізмом її виникнення, з яких емоцій складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи).

Попри велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень, проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасних психологічних знань. Багатоаспектність і семантична невизначеність терміну «тривога» в психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різних позначеннях, які взаємопов'язані, але не тотожні. Тривожність виступає механізмом порушення емоційної сфери особистості і, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого – може виступати активізуючим фактором особистісного зростання. Крім того, змінюється якість тривоги, яка набуває форми глибокої тривоги, значною мірою стійкої до психопрофілактичних і психокорекційних впливів.

Перспективи подальшого дослідження вбачаю насамперед у здійсненні різнопланових емпіричних досліджень проблеми тривожності з більш ускладненими вибірками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів, 1926. 35с.
2. Цекова Я.Ю. Практична психологія № 12. Київ. 2005. 56с.
3. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ. 2008. 89-92с.
4. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць № 10 Кам'янець Подільського національного університету імені І.Огієнка. 2010. 112с.
5. Wittchen H-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress. Anxiety*. 2002. 66с.
6. Bloom V.C. Human Characteristics and School Learning, 1976. 102–104с.
7. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика Київ. 2007. 93с.
8. Бреслава Г. М. Психологія емоцій: посібник для вузів. 2007. 95 с.
9. Заброцький М. Н. Основи вікової психології . Тернопіль. 2013. 205с.
10. Brooks SK, Webster RK, Smith LE. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020. 544-545с.
11. Астапов В. М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги: психологічний журнал. 2008. 57с.
12. Л.В. Калашнікова. Соціологічна серія., Львів 2019. 54с.
13. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги, 2004. 23-25с.
14. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological, 43с.
15. Robert L. Leahy, *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You* Paperback, 2010. 10-11с.
16. Пінчук І.Я., Бабова К.Д., Гоженко А.І. «Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах», метод. посіб. / за ред.. – Київ.:

«Видавничий дім Калита», 2014. 12с.

17. Rollo May. The Meaning of Anxiety, Paperback, 2015. 12с.
18. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки.. Випуск 2, 2010. 162-164с.
19. Батлер Д. «Подолати соціальну тривогу» , Львів 2014. 40-43с.
20. Науково-практичний журнал «Архів психіатрії», , Том 23, № 1, 2017 82-85с.
21. Вісник Львівського університету «Психологічні науки», 2020. Випуск 6. С. 77–79.
22. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», № 15, 2022. 169-173с.
23. Шевчик О.М., Немеш О.М. «Психологічні особливості тривожності. Психологія: реальність і перспективи», 2014. 7-11с.
24. «GOAL AND ROLE OF WORLD SCIENCE IN MODERNITY», 2020. 161-163 с.
25. <https://psyttests.org/psystate/spielberger-run.html>
26. <https://mozok.ua/ru/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spielbergera-STAI>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала особистісної та ситуативної тривожності (STAI)»

Автор: Ч.Д. Спілбергер (1970 р.)

Ціль: визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів.

Інструкція: прочитати уважно кожне з приведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від стану в даний момент.

Бланки опитувальника

1. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі не	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4

10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

2. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать	1	2	3	4

	мене				
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ до опитувальника

Показники ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

Де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації показників використовуються такі орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31- 44 бали – помірний (середній) рівень тривожності;
- 45 і більше – високий рівень тривожності.

Додаток Б

Зведені результати дослідження за методикою оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера

3. Рівень ситуативної тривожності

№ п/п	Рівень СТ		
	Високий	Середній	Низький
Респондент 1	0	41	0
Респондент 2	62	0	0
Респондент 3	0	0	26
Респондент 4	51	0	0
Респондент 5	60	0	0
Респондент 6	55	0	0
Респондент 7	49	0	0
Респондент 8	69	0	0
Респондент 9	51	0	0
Респондент 10	50	0	0
Респондент 11	0	42	0
Респондент 12	61	0	0
Респондент 13	55	0	0
Респондент 14	0	0	28
Респондент 15	0	41	0
Респондент 16	50	0	0
Респондент 17	65	0	0
Респондент 18	57	0	0
Респондент 19	0	33	0
Респондент 20	50	0	0
Респондент 21	47	0	0
Респондент 22	56	0	0
Респондент 23	57	0	0
Респондент 24	0	42	0
Респондент 25	61	0	0
Респондент 26	45	0	0
Респондент 27	51	0	0
Респондент 28	52	0	0
Респондент 29	63	0	0
Респондент 30	57	0	0

4. Рівень особистісної тривожності

№ п/п	Рівень ОТ		
	Високий	Середній	Низький
Респондент 1	0	37	0
Респондент 2	50	0	0
Респондент 3	0	31	0
Респондент 4	55	0	0
Респондент 5	52	0	0
Респондент 6	59	0	0
Респондент 7	46	0	0
Респондент 8	56	0	0
Респондент 9	49	0	0
Респондент 10	0	37	0
Респондент 11	0	35	0
Респондент 12	56	0	0
Респондент 13	60	0	0
Респондент 14	0	40	0
Респондент 15	49	0	0
Респондент 16	63	0	0
Респондент 17	58	0	0
Респондент 18	47	0	0
Респондент 19	0	40	0
Респондент 20	57	0	0
Респондент 21	55	0	0
Респондент 22	60	0	0
Респондент 23	50	0	0
Респондент 24	0	40	0
Респондент 25	60	0	0
Респондент 26	47	0	0
Респондент 27	0	39	0
Респондент 28	52	0	0
Респондент 29	51	0	0
Респондент 30	52	0	0