

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Особливості життєвого стилю особистості з урахуванням її рівня тривожності»

«ХАІ.704.7-96п1.200.053 204-9/19 ЗВ».

Виконав: студент 2 курсу групи №7-96п1

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне
консультування та психотерапія»

(найменування)

Скуменко К. С

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Тиньков О.М.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Большакова А.М.

(прізвище й ініціали)

Харків – 2020

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет гуманітарно-правовий факультет

(повне найменування)

Кафедра кафедра психології

(повне найменування)

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувач кафедри 704 (психології),
доцент Ю. І. Гулий
 “ 07 ” вересня 2020 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Скуменко Катерина Сергіївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема дипломного проекту (роботи) Особливості життєвого стилю особистості з урахуванням її рівня тривожності

керівник дипломного проекту (роботи) Тиньков Олександр Михайлович., к.психол.н, доц. кафедри

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету № 1821 уч від 07 листопада 2020 року

2. Термін подання студентом дипломного проекту (роботи) 11 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи Визначення характеру вибору життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності

4. Завдання дипломної роботи (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

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

5. Перелік графічного матеріалу _____
 Рисуноків- 1 _____

Таблиць- 7 _____

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Тиньков О.М., доц. каф.704	21.09. 20 <i>А</i>	16.10. 20 <i>А</i>
2	Тиньков О.М., доц.каф.704	19.10. 20 <i>А</i>	23.10. 20 <i>А</i>
3	Тиньков О.М., доц.каф.704	14.11. 20 <i>А</i>	22.11. 20 <i>А</i>

Нормоконтроль _____ Кузьміна С. В. «11» грудня 2020 р.
 (підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання 07 вересня 2020 _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	07.09.20-11.09. 20	
2.	Складання плану роботи	14.09. 20-18.09. 20	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	21.09. 20-16.10. 20	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	19.10. 20-23.10. 20	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	26.10. 20-06.11. 20	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	09.11. 20-13.11. 20	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	14.11. 20-22.11. 20	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 20-30.11. 20	
9.	Передзахист.	01.12.2020	
11.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12. 20-07.12. 20	
12	Оформлення та підписання відповідної документації.	08.12. 20-09.12. 20	
13	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	09.12. 20-10.12. 20	
14.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	11 .12. 20	
15.	Захист.	17.12. 20	

Студент _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи *А* _____ Тиньков О.М.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Реферат

Дипломна робота: 60 с., 7 табл., 1 рис., 4 дод., 46 джерел.

Ключові слова: студент, життєвий стиль, тривожність, особистісні властивості.

Об'єкт дослідження – життєвий стиль особистості. Предмет дослідження – життєвий стиль студентів з урахуванням їх рівня тривожності.

Мета роботи – визначення характеру вибору життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності. Методи дослідження: методика діагностики самооцінки рівня тривожності, тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я», тест смисложиттєвих орієнтацій та методика «Індекс життєвого стилю» Висновки: У ході дослідження було з'ясовано, що студенти з низьким рівнем тривожності більше задоволені собою, ніж студенти з високим рівнем тривожності, захисний механізм психіки студентів як регресія, частіше зустрічається у студентів з високим рівнем тривожності, у студентів з низьким рівнем тривожності, виділено два життєвих стилі: корисний життєвий стиль і життєвий стиль, що уникає.

Abstract

Diploma work: 60 p., 7 tables., 1 fig., 4 appx., 46 sources.

Keywords: student, vital style, anxiety, personality properties.

A research object is vital style of personality. The article of research is vital style of students taking into account their level of anxiety.

An aim of work is determination of character of choice of vital style of students taking into account their level of anxiety. Research methods: methodology of diagnostics of self-appraisal of level of anxiety, test of differences between ideal and real «Я», test of смисложиттєвих orientations and methodology «Index of vital style» Conclusions: During research there was з'ясовано, that students with the low level of anxiety are anymore content with itself, what students with the high level of anxiety, nocifensor of psyche of students as regression, more often meets for students with the high level of anxiety, for students with the low level of anxiety, two vital styles are distinguished: useful vital style and vital style that avoids.

Реферат

Дипломная работа: 60 с., 7 табл., 1 рис., 4 прил., 46 источников.

Ключевые слова: студент, жизненный стиль, тревожность, личностные свойства.

Объект исследования - жизненный стиль личности. Предмет исследования - жизненный стиль студентов с учетом их уровня тревожности.

Цель работы - определение характера выбора жизненного стиля студентов с учетом их уровня тревожности. Методы исследования : методика диагностики самооценки уровня тревожности, тест отличий между идеальным и реальным «Я», тест смысловых ориентаций и методика «Индекс жизненного стиля» Выводы: В ходе исследования было выяснено, что студенты с низким уровнем тревожности больше довольны собой, чем студенты с высоким уровнем тревожности, защитный механизм психики студентов как регрессия, чаще встречается у студентов с высоким уровнем тревожности, у студентов с низким уровнем тревожности, выделены два жизненных стиля: полезный жизненный стиль и жизненный стиль, который избегает.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ.....	5
1.1. Структура та види життєвого стилю.....	5
1.2. Тривожність як важлива характеристика особистості.....	12
1.3 Прояви тривожності серед студентської молоді.....	17
РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ, МЕТОДІВ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Опис вибірки.....	27
2.2. Опис методик дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СТУДЕНТІВ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇХ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	34
3.1. Дослідження життєвого стилю студентів.....	37
3.2. Дослідження індексу життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності.....	36
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАДКИ.....	61

ВСТУП

Проблема життєвих стилів набуває все більшого теоретичного і практичного значення у зв'язку із зростанням ролі людини як творця історії, як творця своєї життєвої долі, з одного боку, а з другого – у зв'язку із зростанням домагань людини, піднесенням його життєвих цілей і планів. Ускладнення і збагачення зв'язків людини з суспільством і є фундаментальною темою західної і вітчизняної психології. Життєвий стиль - це унікальний спосіб досягнення своїх цілей, це комплекс засобів, що дозволяють пристосуватися до навколишньої дійсності.

Вивчення життєвого стилю і самореалізації стало ключовим напрямом індивідуальної психології (Адлер А.; Сидоренко Е. В.; Малина О. Г.; Абульханова – Славська К. А.; та ін.). Залежність стратегії життєвого сценарію від родинного виховання і соціальних чинників виявлена у ряді досліджень (Абульханова-Славська К. А.; Кроник А. А., Головаха Е. І.). Також вивчення життєвого стилю в залежності від порядку народження виявлено у дослідженнях Є. Сидоренко. В. «Комплекс неповноцінності» та аналіз ранніх спогадів в концепції Альфреда Адлера». Особливості життєвого стилю підлітків з конфліктом самооцінки досліджено у праці Данилової Є.А.

Актуальність. Вибір життєвого стилю особистості, та вимір рівня тривожності дозволяє регулювати цей вибір, оскільки ця властивість багато в чому визначає поведінку людини. Це досить стійка персональна якість, що характеризується підвищеною емоційною напруженістю, страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що перешкоджають нормальній діяльності і спілкуванню з людьми.

Об'єкт дослідження – життєвий стиль особистості.

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

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

Завдання:

5. Провести аналіз підходів психологічного дослідження життєвого стилю особистості та тривожності.
6. Провести дослідження життєвого стилю студентів.
7. Провести дослідження рівня тривожності студентів.
8. Провести дослідження життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності.

Методики дослідження:

1. Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Спілберга – Ханіна;
2. Тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я» (Г.М. Батлера і Г.В. Хейха);
3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка);
4. Методика «Індекс життєвого стилю» (опитувальник Плутчика – Конте).

Опис вибірки: дослідження проводилося у місті Харкові на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. У дослідженні було задіяно 60 студентів четвертого курсу.

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

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Структура та види життєвого стилю

Вперше «життєвий стиль», Альфред Адлер використав в 1926 році. До цього він використовував для позначення цього поняття менш ємні терміни: «напрямний образ», «форма життя», «лінія життя», «життєвий план», «лінія розвитку цілісної особистості». Саме поняття стилю життя надає теологічність всієї концепції Адлера. Стиль життя - це «значення, яке людина надає світу та самому собі, його цілі, спрямованість його устремлінь і ті підходи, які він використовує при рішенні життєвих проблем» [2].

Найважливішим психологічним утворенням, що регулює взаємодію особистості із соціальним середовищем є її стиль життя. Науковий інтерес до цього феномена саморегуляції соціального поведіння в останні роки закономірно росте. Досліджується системна природа та проблеми стилю життя, його властивості, можлива типологія (Бевзенко Л., Главатських М. М, Малкина-Пих І. Г.) [8;11;26].

У багатьох роботах психологів можна виявити аналіз тих або інших соціально-психологічних механізмів, що активізуються в процесі самоактуалізації й обумовлюють формування стилю життя (Роджерс К. Р., Маслоу А., Юнг К. Г., Фромм Э. та Хорні К., Еріксон Э., Франкл В., Джемс В., Піаже Ж., Бандура А., Кон І. С., В. В. Столін та ін.) [38;44].

Також В. В. Луцковичем досліджувався вибір життєвого стилю в залежності від типу суб'єктивного розуміння особистості [25]. Ряд авторів указує на взаємозв'язок процесів самоактуалізації й формування стилю життя особистості: самоактуалізація розглядається як стилеутворююча потреба, особливий стиль життя або стратегія. У той же час, практично відсутні роботи, присвячені аналізу специфічних змін, що відбуваються в структурі стилю життя під впливом тривожності, а також виявленню й систематизації оптимальних можливостей цілеспрямованого підвищення його компетентності шляхом активізації механізмів самоактуалізації.

В 60-х роках конкретними дослідженнями життєвого шляху зайнявся радянський психолог Б. Г. Ананьєв. Для нього основним у характеристиці життя є

вік людини. Вік, по Ананьєву, з'єднує соціальне й біологічне в особливі «кванти» - періоди життєвого шляху. У життєвому шляху він виділяє пізнання, діяльність і спілкування, через які проявляється й вивчається особистість [4].

Таким чином, розглянуті концепції стилю зв'язують останній з різними аспектами вивчення особистості: мотиваційною сферою (А. Адлер, Г. Шихі), рисами особистості (Г. Оллпорт), системою цінностей (Н. Адлер). Вивчення життєвого шляху й самореалізації стало ключовим напрямком індивідуальної психології (Адлер А.; Сидоренко Е. В.; Чудновський В. Е.; Абульханова-Славська К. А.; Кроник А. А.; Нуркова В. В. та інші) [20]. Залежність стратегії життєвого сценарію від сімейного виховання й соціальних факторів виявлена в ряді досліджень (Абульханова-Славська К. А.; Кроник А. А., Головаха Е. І.). Також була досліджена проблема особливостей стилю життя підлітків з конфліктом самооцінки [15].

У свій час А. Адлер вважав, що стиль життя - це індивідуальність, що виражається й формується в певнім оточенні, причому в кожній людині своя модель життєвого поведіння. Він називає "життєвим стилем" завзятий рух до мети. Стиль життя складається надовго - на все життя. Він відтворюється в різних ситуаціях і від повторення лише стає міцніше [39].

Стиль життя - унікальна конфігурація особистісних рис, мотивів, когнітивних стилів і способів пристосування до реальності, характерна для поведінки індивідуума та яка забезпечує сталість його поведінки. По Адлеру, стиль життя характеризується зусиллями особистості перебороти почуття неповноцінності, досягти досконалості й соціальної переваги [2]. Я. Бундулс визначає адлеровські погляди на стиль як на «деяку неповторну єдність, що характеризує стійкі тенденції в поведінці людини». Це визначення зводить стиль життя людини тільки до його поведінки [18].

Б. В. Зейгарник визначила стиль життя - як «види компенсації». Згідно А. Адлеру, для досягнення кінцевої, «мети успіху» необхідно перебороти почуття неповноцінності. Це подолання одержало назву компенсації. Стиль життя виступає як «закон руху» людини, що визначає як його поведінку, так і внутрішній розвиток. Він тісно пов'язаний зі спрямованістю особистості індивіда

(характером кінцевої мети), його мотивацією. Як вид компенсації почуття неповноцінності стиль життя може розрізнятися по успішності адаптації людини до вимог суспільства [28]. За цим критерієм виділяються три основних стилі:

1. Удада компенсація. Прагнення до успіху й кінцева мета підлеглі соціальному почуттю. Людина успішно адаптується до життя в суспільстві, має високий рівень задоволеністю собою.

2. Невдала компенсація. Людина переборює почуття неповноцінності способами, не схвалюваними суспільством (алкоголізм, злочинність), або йде у хворобу, що служить виправданням його неадаптованої поведінки. Почуття неповноцінності переходить у комплекс неповноцінності, що часто схований за комплексом переваги. Як причини виникнення даного стилю А. Адлер виділяє як наявність органічних недоліків, так і неправильне виховання.

3. Сверхкомпенсація. Прагнення до успіху переходить у прагнення домогтися переваги над іншими людьми. А. Адлер вважав сверхкомпенсацію механізмом творчості.

У радянській психології найбільше поширення одержала концепція індивідуального стилю діяльності В. С. Мерлина, Е. А. Климова і їхніх співробітників, де стиль розуміється як «обумовлена типологічними особливостями стійка система способів, що складається в людини, що прагне до найкращого здійснення даної діяльності».

Вплив адлеровської концепції стилю життя простежується в ряду сучасних дослідників. Так, Г. Шихі характеризує стиль життя як спосіб рішення життєвих проблем. Вона розглядає кризові періоди в дорослої людини, обумовлені, на її думку, наявністю двох протилежних прагнень: до затишку, згоді з іншими людьми й до пошуків своєї індивідуальності. У першому прагненні більшу роль грають засвоєні в дитинстві внутрішні заборони й норми. Вони стають внутрішнім стражем, що охороняє безпеку людини, але обмежує його волю. На відміну від А. Адлера, Г. Шихі вважає неминучими конфлікти між двома прагненнями, що й обумовлює наявність кризових періодів. Стиль життя виступає як спосіб дозволу конфлікту, подолання криз [42].

Інший аспект вивчення стилю характерний для робіт Г. Олпорта. Особистість Г. Олпорт визначає як «існуючу в межах індивіда динамічну організацію таких психологічних систем, які визначають унікальність його пристосування до оточення». Як одиниця особистості виділяється її риса. Риси особистості можуть бути мотиваційними або стильовими. Мотиваційні риси мають напрямне значення, стильові - інструментальне. Особливістю концепції Г. Олпорта є те, що поняття «стиль» у ній з'являється двічі. Спочатку під стилем розуміються «манери поведження», що відповідають окремим стильовим рисам особистості: увічлива, енергійна та інші. Саме це розуміння, очевидно, мав на увазі В. С. Мерлін, затверджуючи, що в концепції Г. Олпорта стиль визначається як сукупність інструментальних рис особистості. Сам Г. Олпорт не зводить стилі як манери поведження до рис особистості. Для життєвого стилю характерні: дуже раннє формування, помилковість, стійкість [33].

Уже дитина прагне оцінити свої власні сили й свою долю у всьому тім житті, що оточує її. Значення життя осягається в перші чотири або п'ять років життя, і підходить до нього людина не через математичний процес, а через блукання в сутінках, через відчуття, які не до кінця приймаються. До кінця п'ятого року життя дитина вже досягає єдиного й кристалізованого типу поведження, свого власного стилю в підході до проблем та завдань. У ньому вже глибоко вкоренилося знання про те, чого чекати від світу й самого себе. Із цього часу сприймається їм через стійку схему апперцепції: переживання витлумачуються ще до того, як вони сприйняті, і тлумачення це завжди погодиться з тим первісним значенням, що було додано життю [18].

Життєвий стиль - це унікальний спосіб, обраний кожною людиною для дослідження своєї життєвої мети, це інтегрований стиль пристосування до життя й взаємодії з життям. Гадані ізольованими звички й риси поведження одержують своє значення в повному контексті життя й цілей людини, так що психологічні й емоційні проблеми не можуть розглядатися ізольовано - вони включені в загальний стиль життя. Як частина свого життєвого стилю кожна людина створює своє уявлення про себе й світ. Адлер називає це схемою апперцепції. Людина вибірково

перетворює та інтерпретує свій досвід, активно вишукує одні переживання й уникає інші, створюючи індивідуальну схему апперцепції й формуючи різні моделі стосовно світу. Адлер підкреслює, що люди не безпомічні пішаки в руках зовнішніх сил. Людина формує свою особистість. «Кожен індивідуум представляє єдність особистості й індивідуального формування цієї особистості. Індивідуум - і картина, і художник. Він - художник своєї власної особистості».

У свій час Альфред Адлер вважав, що стиль життя - це така індивідуальність, що виражається й формується в певнім оточенні особистості, причому в кожній людині своя, індивідуальна модель життєвого поведіння. Він називає "життєвим стилем" завзятий рух до мети. В основі дослідження життєвих стилів полягає ідея Альфреда Адлера про те, що формування особистості відбувається в перші п'ять років життя людини. У цей період дитина випробовує на собі вплив несприятливих факторів, які й породжують у неї комплекс неповноцінності. Згодом цей комплекс впливає на поведінку особистості, її активність, напрям думок протягом всього його подальшого життя. Саме в дитячому віці складається життєвий стиль особистості. З позиції А. Адлера життєвий стиль - це значення, яке людина надає світу й самому собі, його цілі, спрямованість його устремлінь і ті підходи, які він використовує при рішенні життєвих проблем [3].

Мозак виділив основні твердження адлеровського напрямку в психології: всі дії людини відбуваються в соціальному контексті; не можна вивчати людей ізольовано; упор робиться на міжособові стосунки, найважливішим для індивідуума є розвиток у нього почуття включеності його в якесь більше соціальне ціле, як невід'ємна частина, це лінза, через яку люди бачать себе і своє життя; щоб зрозуміти людину, треба зрозуміти його стиль життя, або когнітивну організацію; поведінка може мінятися, стиль життя й довгострокові цілі індивідуума залишаються відносно постійними, поки не зміняться його основні переконання; досягнення такої трансформації є одним з найважливіших завдань терапії; поведінка визначається не минулим, а спадковістю й оточенням; люди спонукувані цілями, обраними ними самими, які, по їхньому відчуттю, принесуть їм щастя й успіх; головна рушійна сила особистості - прагнення до досконалості або до переваги; людині наданий широкий

вибір різних варіантів життя; він або вона можуть вибрати здорові, суспільно корисні цілі або невротичні, марні для суспільства.

Мозак перелічив наступні основні складові життєвого стилю:

1. Я-концепція - уявлення людини про себе, хто він є.
2. Ідеал себе - думка про те, яким він повинен бути. (Адлер розвивав цю концепцію в 1912 році.)
3. Образ світу - уявлення про такі речі, як світ, люди й природа, а також про те, що світ жадає від людини [42].

Стиль життя визначається двома основними факторами: життєвою метою, що переслідує завдання компенсації, і способом її досягнення [2]. Виходячи із цього, можна виділити два шляхи дослідження «життєвого стилю» як феномена: вибір суб'єктом життєвих цілей і способу життя (К. А. Абульханова-Славська) [1], а також за допомогою вивчення его-захисних процесів особистості, своєрідних моделей її життєвого поведіння (Р. Плутчик, Х. Келерман, Х. Конт) [13]. А також можна виділити шлях дослідження цього феномена через значення, яке людина надає світу й самому собі, через його цілі, спрямованість його устремлінь.

Стиль життя постійно виявляється у розв'язанні людиною основних життєвих завдань, серед яких А. Адлер виокремив роботу, дружбу і любов. Постійність стилю визначає постійність (стійкість) особистості. Хоча стиль кожної людини неповторний, учений запропонував класифікацію установок, що є основою найпоширеніших стилів і характеризуються двома якістьми - соціальним інтересом і ступенем активності. Нормальним Адлер вважав такий спосіб життя, за якого людина настільки добре адаптована, що суспільство може отримати вигоду від її діяльності, а вона здатна долати проблеми і труднощі. А. Адлер, хоча й відкидав будь-яку типологію людей, він все-таки виділяв чотири типи життєвих стилів, лише як «концептуальний засіб» для кращого засвоєння поняття. [44]. А. Адлер ототожнював поняття "стиль життя", "характер", "особистість". Така недиференційованість уявлень допустима на ранніх етапах формування теорії стилю, проте виглядає архаїзмом у працях сучасних психологів.

Типи життєвого стилю по Адлеру:

1. Корисний - це люди з високим прагненням до переваги й розвиненим соціальним інтересом. Для такої людини жити - це значить бути зацікавленим в інших людях, бути частиною цілого, мати свій внесок у благополуччя людства.

2. Правлячий - у цих людей є прагнення до переваги, але соціальний інтерес варіює від 0 до якоїсь невідомої негативної величини. Це псевдокомпенсуючі люди, які прагнуть до переваги, але з якихось причин не можуть іти по шляху прямої боротьби із труднощами, і тому вибирають манівці.

3. Унікаючий - у цих людей не розвинене ні прагнення до переваги, ні соціальний інтерес. Це люди, для яких «все життя в побуті», тобто обивателі. Людина з таким життєвим стилем ніколи не співробітничала, а лише запитувала: «Що я можу одержати від життя?»

4. Одержуючий - у таких людей не розвинене прагнення до переваги, але розвинений соціальний інтерес. Такі люди не розвивають свої здатності, не компенсують свої слабкості, і тому спроби зробити щось добре для них можуть обернутися злом. Вони не розуміють, як творити добро, тому їхній соціальний інтерес марний.

Всі ці типи життєвого стилю зводяться до прагнення переваги та ступеню розвитку соціального інтересу. В залежності від того, на скільки розвинуте те, чи інше, визначається тип життєвого стилю людини. Також, індивідуальний стиль життя особистості визначається чотирма основними принципами адлеровської системи - це цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес і важливість цілеспрямованого поведження.

Сучасні психологи стильові характеристики виокремлюють у всіх галузях науки. Вони довели свою високу евристичність при описуванні особливостей взаємодії людини з предметами, суб'єктами і способами розв'язання життєвих або розумових завдань. Тому стильові характеристики розглядають як індивідуальний спосіб взаємодії зі світом загалом.

1.2 Тривожність як важлива характеристика особистості

Тривожність - одна з найбільш складних проблем сучасної психологічної науки. У вітчизняній психології вивченню тривожності присвячені роботи Н. Аракелов, Н. В. Имедадзе, Ф. Б. Березіна, Г. І. Ахмедов, Ю. М. Забродіна, Ж. М. Гозман, М. В. Дороховой, Т. Л. Шабановой, М. А. Цискаридзе, Н. Д. Левитова, Л. Д. Столяренко, Р. С. Немов, Кузнецова О.В та інші [5;6;22]. Вивченням оцінної тривожності и типів психологічного захисту студентів займалася Т. В. Єрмолаєва [16]. На підставі аналізу праць вітчизняних дослідників тривожності можна зробити висновок про відсутність єдиної думки про визначення, структуру й функцію, механізмах і детермінантах, класифікації й методи дослідження психічного стану тривоги й риси особистості, називаною тривожністю.

Значним внеском у розробку проблем тривожності, у закордонній психології, є дослідження З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, Г. С. Салівана, Ч. Д. Спілбергера, Р. Мей, К. Роджерса, В. Франкла [44;29]. Аналіз позицій представників різних підходів дозволив виділити два аспекти у вивченні тривоги й тривожності: «тривога», як емоційний стан; «тривожність» як властивість особистості, що розташовує до прояву стану тривоги. Можливо, що така риса особистості як тривожність, відповідно до теорії А. Адлера, корелює з певним стилем життя.

Тривожність - це особливий емоційний стан суб'єкта, що виражається в підвищеній емоційній напруженості, що супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що перешкоджають нормальної діяльності або спілкуванню з людьми [37]. Це досить стійка персональна якість, що характеризується двома показниками - особистісною й ситуаційною тривожністю. Особистісна тривожність - це індивідуальна риса особистості людини, що відбиває його схильність до емоційних негативних реакцій на різні життєві ситуації, що несуть у собі погрозу для його «Я» (самооцінки, рівня домагань, відносини до самого себе та інше). Ситуаційна тривожність - це внутрішній стійкий стан тривожності як поведінкова реакція на певні життєві ситуації [7]. Такий стан може бути обумовлено, наприклад, переговорами з офіційними особами, розмовами по телефону, екзаменаційними випробуваннями, спілкуванням з незнайомими людьми протилежної статі або віку тощо.

Вимір тривожності як властивості людини особливо важливо, тому що ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Визначення рівня тривожності, як відзначає Л. Д. Столяренко [40], природна й обов'язкова особливість активної діяльності людини. Оцінка людиною свого рівня тривожності є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Для кожної конкретної людини особистісна й ситуаційна тривожність розвинена в різному ступені, тому при визначенні рівнів тривожності оцінюються обидва показники. Особливої уваги вимагають особи з високою або дуже високою тривожністю. Е. И. Рогів відзначає, що подібна тривожність породжується або реальним неблагополуччям суб'єкта в найбільш значимих областях діяльності й спілкування, або існує як би всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки тощо [43].

Так, Н. В. Прихожан указує, що тривожність - це “переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що грозить,” [31]. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. По визначенню Р. С. Немова: “Тривожність - це властивість людини, яка постійно або ситуативно проявляється, і людина перебуває в стані підвищеного занепокоєння, відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях» [46]. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розходження ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточень [6].

Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лисенко, Е. Е. Шотт, у свою чергу, відзначають, що тривожність - це багатозначний психологічний термін, що описують як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійка властивість будь-якої людини. Аналіз літератури останнього років дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, що допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, провокованих при впливі на людину різними стресами. Тривожність - як

риса особистості пов'язана з генетично детермінованими властивостями функціонуючого мозку людини, що спричиняються постійно підвищеним почуттям емоційного порушення, емоцій тривоги [5]. Тривожність, як стан, і є очікування неблагополуччя. Однак тривога може бути різною залежно від того, від кого суб'єкт очікує неприємності: від себе (своєї неспроможності), від об'єктивних обставин або від інших людей.

Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як уроджену властивість особистості, як споконвічно властивій людині стан. Засновник психоаналізу Фрейд затверджував, що людина має кілька вроджених потягів - інстинктів, які є рушійною силою поведінки людини, визначають його настрої. Він вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози й тривожність.

На думку Адлера, в основі неврозу лежать такі 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 видно, що в основі неврозу лежать ситуації, у яких людина в силу тих або інших обставин, тією чи іншою мірою випробовує почуття тривоги. Проблема тривожності стала предметом спеціального дослідження у неофрейдистів і, насамперед у К. Хорні. У теорії Хорні головні джерела тривоги та занепокоєння особистості кореняться не в конфлікті між біологічними потягами й соціальними заборонами, а є результатом неправильних людських відносин [44].

Салівен вважає, що в людини є вихідне занепокоєння, тривога, що є продуктом міжособистісних відносин. Салівен розглядає організм як енергетичну систему напруг, що може коливатися між певними межами - станом спокою, розслабленості (ейфорія) і найвищим ступенем напруги. Салівен так само, як і Хорні, розглядає тривожність не тільки як одне з основних властивостей особистості, але і як фактор, що визначає її розвиток.

Інакше підходить до розуміння тривожності Е. Фромм. На відміну від Хорні й Салівена, Фромм підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства. Е. Фромм вважає, що в епоху середньовічного

суспільства з його способом виробництва та класовою структурою людина не була вільна, але він не був ізольований і самотній, не почував себе в такій небезпеці й не випробовував таких тривог, як при капіталізмі, тому що він не був "відчужений" від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана з миром первинними узами, які Фромм називає "природними соціальними зв'язками", що існують у первісному суспільстві

Основний конфлікт особистості й основну тривогу К. Роджерс виводить зі співвідношення двох систем особистості - свідомої й несвідомої. Якщо між цими системами є повна згода, то в людини гарний настрій, він удоволений собою, спокійний. І навпаки, при порушенні погодженості між двома системами виникають різного роду переживання, занепокоєння й тривога [39].

Аналіз основних робіт показує, що в розумінні природи тривожності в закордонних авторів можна простежити два підходи - розуміння тривожності як споконвічна властивість людини, і розуміння тривожності як реакція на ворожий людині зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

Розглянуті концепції зв'язують життєвий стиль із різними аспектами вивчення особистості: мотиваційною сферою (А. Адлер, Г. Шихі), рисами особистості (Г. Олпорт), системою цінностей (Н. Адлер). А. Адлер вважав, що стиль життя - це індивідуальність, що виражається й формується в певному оточенні, причому у кожної людини своя модель життєвого поведіння. Він називає "життєвим стилем" завзятий рух до мети.

Життєвий стиль - це унікальний спосіб, обраний кожною людиною для дослідження своєї життєвої мети, це інтегрований стиль пристосування до життя і взаємодії з життям. Стиль життя складається надовго - на все життя. Він відтворюється в різних ситуаціях і від повторення лише стає міцніше. Для життєвого стилю характерні: дуже раннє формування, помилковість, стійкість.

Стиль життя визначається двома основними факторами: життєвою метою, що переслідує завдання компенсації, і способом її досягнення. Також у структуру життєвого стилю входить «Я концепція», ідеал себе й образ світу.

Аналіз позицій представників різних підходів дозволив виділити два аспекти у вивченні тривоги й тривожності: «тривога», як емоційний стан; «тривожність» як властивість особистості, що повертає до прояву стану тривоги. Тривожність - це особливий емоційний стан суб'єкта, що виражається в підвищеній емоційній напруженості, що супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що перешкоджають нормальній діяльності або спілкуванню з людьми. Це досить стійка персональна якість, що характеризується двома показниками - особистісною й ситуаційною тривожністю. Підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, провокованих при впливі на людину різними стресами.

Тривожність, як стан, є очікуванням неблагополуччя. Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як уроджену властивість особистості, як споконвічно властивий людині стан. На думку А. Адлера, в основі неврозу лежать такі 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. В основі неврозу лежать ситуації, у яких людина в силу тих або інших обставин, тією чи іншою мірою випробовує почуття тривоги.

Аналіз основних робіт показує, що в розумінні природи тривожності у закордонних авторів можна простежити два підходи - розуміння тривожності як споконвічна властивість людини, і розуміння тривожності як реакцію на ворожий людині зовнішній мир, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

1.3. Прояви тривожності серед студентської молоді

Сучасне суспільство характеризується такими кризовими явищами, як екзистенційний вакуум, поширення зневіри, нехтування принципами гуманності, зниження рівня духовності, нівелювання родинних традицій. Суспільні дезорієнтири посилюють тривожні настрої населення. Серед менш захищених верств у цій ситуації залишаються діти, молодь.

Етап професійного становлення молоді людини – відповідальний і складний період, впродовж якого вона повинна отримати фахові знання, навчитися самостійно працювати над собою, набути спеціальних навичок. У процесі професійного становлення відбувається розвиток особистості, освоєння професійно орієнтованих видів діяльності, засвоєння нової соціальної ролі, набуття професійного досвіду. Проте, з іншого боку, період ранньої дорослості характеризується низкою подій, які супроводжуються тривожними настроями, бентежать молодих людей. Це – хвилювання за рідних і близьких людей, кризові події власного життя, ситуації, пов'язані із навчальними та професійними труднощами, соціально-економічна нестабільність у країні тощо.

Дослідники сходяться на думці про те, що тривога є безоб'єктним переживанням (комплексним чи монолітним), тобто вважається переживанням невизначеної, дифузної, несвідомої загрози, що не має чітко усвідомлюваного об'єкта й дуже часто є уявною. Розрізняється нормальна та патологічна (невротична) тривога [9]. Стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер. Тривога – соціально обумовлена форма психічного реагування на загрозу [1].

Ю.Л. Ханін зазначає, що тривога як емоційний стан – це реакція на різні (частіше за все соціально-психологічні) стресори, яка характеризується:

- різною інтенсивністю (величина ситуативної тривожності може коливатися залежно від багатьох факторів);
- мінливістю у часі (емоційний дискомфорт пов'язаний з конкретною ситуацією);
- наявністю неприємних переживань напруженості, заклопотаності, занепокоєння, побоювання;
- вираженою активацією вегетативної нервової системи (прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, розширення зіниць, поява сухості у роті, почастищення сечовипускання, почервоніння шкіри й тощо) [11].

З одного боку, тривога, тривожні стани – невід'ємна складова існування людини. Більшість людей відчувають тривогу, коли стикаються з небезпекою або якоюсь незнайомою ситуацією. Іспит, співбесіда, ситуація змагання або важлива

зустріч у нормі викликає почуття занепокоєння і тривоги, а отже, певний рівень тривожності – природний і обов’язковий особистісний компонент. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна (адаптивна) тривожність. З іншого боку, неадекватні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки. Крім того, тривожність – досить суб’єктивний феномен, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

Серед окремих вітчизняних досліджень проявів тривожності у молоді, проведених на студентах, варто зазначити роботи О.О. Халік, Я.Ю. Цекової [12]. Так, прояви високого рівня особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників описані Я.Ю. Цековою. Серед них:

- неусвідомлене (часто) сприйняття інших людей як надзвичайно критично настроєних, не дуже привітних;
- постійна орієнтація у поведінці на думку інших;
- відсутність або небажання мати власні критерії для оцінювання своєї поведінки; - страх перед критикою та негативною оцінкою зовні [12].

Я.Ю. Цекова наголошує на тому, що студенти з високою особистісною тривожністю потребують цілеспрямованої психологічної корекції.

Вивченню психологічних особливостей тривожності практичних психологів-початківців у період ранньої та середньої дорослості присвячено дослідження О.О. Халік [10]. Тривожність розглядається автором як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців у період навчання у вищому навчальному закладі та під час адаптації до професії. Доведено, що особистісна тривожність має статистично значущі кореляційні зв’язки з проявами таких підструктур дезадаптації: психосоматична, мотиваційна, емоційновольова, когнітивна, характерологічна, поведінкова. Тривожність виступає чинником дезадаптованості та дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань, що проявляється в зниженні мотивації до професійної діяльності, погіршенні самопочуття, підвищенні показників емоційного дискомфорту, неприйняття себе, аутоагресії, підозрливості,

конфліктності, консерватизму, зниженні загальної активності, погіршенні соціальної взаємодії тощо.

О.О. Халік наголошує на тому, що деструктивна тривожність може бути перетворена в конструктивну за умов запровадження системи психологічного супроводу, що сприятиме розвитку вмінь регуляції та трансформації деструктивних впливів тривожності в психологівпочатківців [10].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях [4]. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення та ін. Тривожність проявляється у: безпорадності, невпевненості в собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб'єктивного відчуття безсилля перед ними [11].

Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи.

Тривожність є досить складним утворенням. На психологічному рівні вона різноманітно відображається в поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості.

Поведінковий рівень характеризується великою різноманітністю проявів тривоги. Психологічні прояви тривожності на цьому рівні, як правило, пов'язані з двома типами реакцій: пасивними та активними.

Емоційний компонент тривожності проявляється у вигляді складної комбінації переживань людини. Так, засновник теорії диференціальних емоцій К. Ізард розглядає тривогу як більш складне емоційне утворення, що формується на основі страху, часто в комбінації з іншими базовими емоціями. На його думку, тривога – це

комбінація декількох незалежних емоцій, серед яких страх є домінуючою. На думку К. Ізарда, тривога є комплексним емоційним переживанням, а не окремим монолітним феноменом. Страх може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно й у тривозі він може бути виражений слабо, помірковано або сильно, впливаючи таким чином на соціальні взаємини, сприйняття, думки й поведінку [2].

Оскільки стан тривоги – це психофізіологічний стан, то в процедуру його виміру входять не лише суб'єктивно-оцінювані, а й фізіологічні індикатори. З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби – відступу або опору. При тривожності збуджується серцево-судинна система (частішає ритм серця, підвищується кров'яний тиск, змінюється частота серцевих скорочень, збільшується хвилиний об'єм циркуляції крові), а діяльність травного тракту пригнічується (зменшується активність секреції й перистальтика, придушується діяльність слинних залоз і тощо). Кров із шлункового тракту «пересилається» у м'язову систему, тобто організм готується до активної діяльності. На соматичному рівні організм також може реагувати на тривожні ситуації у вигляді подразнень шкіри, почервоніння, надмірного потовиділення, пришвидшеного дихання, гіпервентиляції легень, генітально-уринальними порушеннями [4].

І хоча з віком збільшується кількість способів регуляції дезадаптивних тривожних станів, інформація щодо конструктивного самовідновлення, оптимізації свого стану завдяки самостійному використанню прийомів формування позитивних психоемоційних станів відсутня у більшості із опитаних студентів. Переважають так звані «природні способи регуляції», відомі багатьом та прості у використанні.

Надмірна тривожність не лише заважає продуктивній навчальній діяльності студента, повноцінному спілкуванню, але й робить молоду людину більш схильною до стресу. Тривожність – складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. У зв'язку з цим, постає нагальна необхідність своєчасного проведення психодіагностичної та корекційної роботи щодо зниження її високого рівня у

студенської молоді, а також з метою забезпечення повноцінного особистісного розвитку.

Учень і студент побоюються головним чином опитування чи екзамену, результати якого залежать від багатьох обставин. Студент знає, що повністю виключити при цьому вірогідність невдачі неможливо, і ця вірогідність займає багато місця в його уяві.

Для виникнення хвилювання досить вже самого передчуття негативних наслідків, стан хвилювання може підтримуватися навіть уявленням про можливу невдачу. У психології здавна приділялася увага не тільки психічним процесам та їхнім особливостям, а й переживанням.

Хвилювання – це психічний стан, що характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження та страху, який пов'язаний з негативними передчуттями суб'єктом наслідків своєї діяльності у виняткових для нього і складних, з погляду виконавчої майстерності, ситуаціях [5, с.33].

Стан хвилювання вважають явищем першого рангу, якщо взяти до уваги його регуляторну роль у процесі підготовки та перебігу найвідповідальніших для людини видів діяльності. Кожне серйозне для людини випробування пов'язане з актуалізацією стану хвилювання. Дуже сильне хвилювання межує зі страхом. Ця емоція належить до фундаментальних первинних емоцій.

Страх часто є непереборною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. Страх перед екзаменами є частиною сильного хвилювання. Його негативний вплив на діяльність і негативні побічні ознаки в соматичній ділянці призвели до того, що деякі автори відверто зайняли негативну позицію щодо екзаменів. Був серед них і Жан-Жак Руссо, який вважав, що боязкі студенти «...страждають від постійного неспокою і через те не відчувають ніякої втіхи від життя». Однак у житті не обходиться і без невдач, тобто трапляються і успіхи і невдачі. Страх перед екзаменами «живиться» прагненням досягнути успіху чи уникнути невдачі, що ускладнюються очікуваннями суб'єкта залежно від його попереднього досвіду. Йдеться тут швидше про те, щоб цей страх не підвищувався в умовах напруженої

атмосфери під час екзаменів які, безсумнівно, потрібні. Саме тому проблема тривожності перед випробуванням, перед сесією є актуальною для психологічної науки.

На психічні стани можуть впливати обставини, сама діяльність чи її перебіг і наслідки, рівень мотивації та спроможність індивіда відмовитися від керування у своїй поведінці мотивами особистої вигоди, тощо.

Характерним джерелом психічних станів є успіх та невдача. Успіх приносить радість, задоволення і здебільшого позитивно впливає на студента. Невдача ж спричинює фрустрацію і викликає незадоволення. Невдача інколи може мобілізувати енергію для подолання перешкод.

Поняття «тривога» було введено в психологію Фрейдом З. (1925) і в теперішній час багатьма вченими розглядається як різновидність страху. Чернишова О.А. пише про тривогу як про «страх очікування», а Кондаш О. (1981) – про страх перед випробуванням [2, с.64].

Перлз Ф. визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога являється результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога з'являється у людини внаслідок незавершених ситуацій, заблокованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. У зв'язку з цим тривога розуміється як емоційний стан гострого внутрішнього, болючого неспокою (хвилювання), яке пов'язане у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого для людини в умовах невизначеності.

Тривога, як правило, зростає ввечері. Також показано, що по мірі наближення важливої для людини події рівень тривоги наростає, причому в більшій степені у високо тривожних суб'єктів [3, с.14].

Тривожність – це негативний емоційний стан, позначений відчуттям нервозності, хвилювання й тривоги в поєднанні з активізацією та збудженням організму. Отже, тривожність охоплює розумовий компонент (наприклад, хвилювання й тривогу), який називається когнітивною тривожністю.

Стан тривоги становить собою постійно змінюваний компонент настрою та визначається як емоційний стан, «позначеними суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги й напруженості, що супроводжуються або пов'язані з активізацією чи збудженням автономної нервової системи».

Когнітивний стан тривоги характеризує ступінь хвилювання або негативні думки, тоді як соматичний стан тривоги – миттєві зміни від чуттєвої, фізіологічної активізації (що є наслідком не зміни активності, а стресу).

На відміну від стану тривоги, особистісна тривожність становить собою характерологічну ознаку особистості, - набуту поведінкову тенденцію або схильність, котра впливає на поведінку. Зокрема, особистісна тривожність становить собою мотив або схильність до поведінки, що спонукає людину до сприйняття широкого діапазону об'єктивно безпечних (фізично або психологічно) обставин як загрозливих та до реагування на них реакціями стану тривоги, диспропорційними інтенсивності та величині реальної небезпеки.

Тривожність – наступний стан людини при зіткненні з фрустраційними ситуаціями. Це схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Основною емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але можуть зустрічатися ще й провина, печаль.

У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач в соціальних взаємодіях і найчастіше обумовлена тим, що людина не усвідомлює джерело безпеки. Вона може виявлятися у вигляді невпевненості у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погрозливого характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності – це природна та обов'язкова особливість активності особистості.

В психологічній літературі термін «тривожність» є багатозначним, ним описують як певний стан індивіда в обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини. Тому розрізняють ситуативну тривожність та особистісну тривожність як рису особистості, пов'язану з генетично детермінованими

властивостями людини, які обумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження, тривоги.

Висока тривожність є показником дезадаптаційних переживань особистості та емоційної нестійкості. Надмірно високий рівень особистісної тривожності може спричинювати розвиток неврозу, який К.Г. Юнгом визначений як зупинка в особистісному розвитку [1, с.54].

На емоційну стійкість індивіда до професійних змін впливає певний рівень постійної мотивації до досягнень у діяльності. Низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій може обумовлювати тривога (хвилювання, напруження). Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, який саме і пов'язаний з неправильним уявленням особистості про себе і свої досягнення (Мак Клеlland).

Структуру мотиваційної сфери осіб з високим рівнем тривожності складає мотив уникнення невдач, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями [6, с.64].

Особливо до фрустраційних станів схильні студенти, які навчаються на першому курсі навчання, саме тоді коли відбувається процес адаптації, що супроводжується рядом специфічних труднощів та загальним емоційним дискомфортом. Загальноприйнятим є той факт, що індивідуальні особистісні особливості (висока особистісна тривожність, наявність невротичних рис та високі показники мотивації) не просто утруднюють адаптацію до навчального процесу, а виступають передумовою формування індивідуальної схильності індивіда до невротичного переживання ситуацій професійних змін у процесі професійного становлення. З іншого боку, фрустрації, які виникають в процесі навчання у таких індивідів можуть викликати небажані зміни на особистісному рівні: формувати негативні риси характеру, блокувати цілі навчання, переструктурувати мотиваційну спрямованість.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ, МЕТОДІВ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки

Опис вибірки: дослідження проводилося у місті Харкові на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. У дослідженні було задіяно 60 студентів четвертого курсу.

З них 20 респондентів виявилися з низькою особистісною тривожністю, 12 - з середньою особистісною тривожністю, 28 - з високою особистісною тривожністю.

2.2. Опис методик дослідження

Для досягнення поставленої мети, було використано такі методики дослідження:

1. Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Спілберга – Ханіна;
2. Тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я» (Г.М. Батлера і Г.В. Хейха);
3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка);
4. Методика «Індекс життєвого стилю». (Плутчика – Конте).

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

Дослідження було спрямовано на визначення життєвого стилю студентів, вивчалися особливості його вибору, пов'язані з рівнем тривожності. Для визначення рівня тривожності випробуваних, використалася методика діагностики самооцінки рівня тривожності Спілберга – Ханіна [27]. Ця методика була розроблена Ч. Д. Спілбергом й адаптована в російському перекладі Ю. Л. Ханіним.

Методика діагностики самооцінки Спілберга - Ханіна є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривожності в цей момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними й невротичними зривами й психосоматичними захворюваннями [32]. Але тривожність не є споконвічно

негативною рисою. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної особистості.

Тест-опитувальник містить дві шкали: шкалу ситуаційної тривожності й шкалу особистісної тривожності. Для першої шкали обираються відповіді відповідають чотирьом альтернативам («Ні, це не так»; «Мабуть, так»; «Вірно»; «Цілком правильно»). Для другої шкали відповіді також відповідають чотирьом альтернативам («Ніколи»; «Майже ніколи»; «Часто»; «Майже завжди»). Бланк теста-опитувальника представлений у додатку А.

Інструкція цієї методики мала такий вигляд: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і відзначте праворуч у графах цифри, що відповідають вашому вибору із чотирьох альтернатив. Над відповідями на запропоновані судження довго думати не слід. Виберіть ту відповідь, що найбільше відповідає вашій думці.

Стиль життя - це «значення, що людина надає світу й самому собі, його цілі, спрямованість його устремлінь і ті підходи, які він використає при рішенні життєвих проблем» [3].

Були виділені такі структурні елементи життєвого стилю:

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

Дослідження Я-концепції більшою мірою зводяться до вивчення її окремих компонентів – когнітивного (подання людини про свої якості, здатності, зовнішності, соціальної значимості), емоційного (оцінка суб'єкта самого себе, своїх можливостей, потреб, бажань, інтересів), вольового (психічна регуляція діяльності особистості) і поведінкового, що втілює в дію когнітивного, емоційного й вольового початку в процесі прийняття рішень. Для дослідження уявлень людини про себе реального та про себе ідеального, був використаний тест розходжень між ідеальним і реальним «Я» Г. М. Батлера й Г. В. Хейха [41].

Ця методика дозволяє визначити реальне «Я» особистості та ідеальне «Я». Також визначається розходження між ними. Тест містить 2 стовпчика: ідеальне «Я»

та реальне «Я». А також містить 50 тверджень про властиві людині характеристики. Випробуванним надається інструкція й бланк тесту. Інструкція й бланк тесту представлені в додатку Б. Підраховується різниця між реальним «Я» та ідеальним «Я». Чим більша різниця між реальним та ідеальним «Я», тим більше, цілком ймовірно, буде виражатися незадоволеність самим собою. Характеристики, по яких різниця сама більша, ймовірно є саме тими площинами «Я» особистості, по яких вона найбільш незадоволена собою.

Для дослідження життєвих цілей студентів використаний тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Ця методика є адаптацією версії тесту «Ціль у житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махоліка [23].

За допомогою цього тесту досліджуються уявлення студентів про майбутнє життя по таких характеристиках, як наявність або відсутність цілей у майбутньому, свідомість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну та сильну особистість, що самостійно приймає рішення та контролює своє життя. Ціль даної методики - вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості, що становлять основу образу «Я».

Результат усвідомлення цілей і змісту власного життя являє собою смисложиттєві орієнтації людини. Джеймс Крамбо й Леонард Махолік, на основі теорії прагнення до змісту й логотерапії В. Франкла, в 1968 р. розробили тест «Ціль у житті». Ціль життя автори тесту визначають як переживання індивідом її «онтологічної значимості» [26]. Пізніше Дж. Крамбо створив ще один тестовий інструмент, розглянутий їм як доповнення - шкалу пошуку смисложиттєвих цілей. Ця шкала спрямована на вимір сили мотиваційної тенденції до пошуку сенсу життя. Методика СЖО включає 20 описів дій, переживань або станів, які оцінюються по семибальній шкалі залежно від того, наскільки вони характерні, типові для випробуваного. Російською мовою тест РІЛ уперше був адаптований К. Муздибаєвим в 1981 р. На основі версії К. Муздибаєва Д. А. Леонтьєвим був розроблений й адаптований ще один вітчизняний варіант РІЛ, названий їм «Тестом свідомості життя» (ОЖ).

У результаті дослідження факторної структури тесту було встановлено, що свідомість життя особистості не є внутрішньо однорідною структурою. Виділені фактори являють собою складового сенсу життя особистості. На підставі отриманих при факторному аналізі результатів тест свідомості життя був перетворений у багатомірний «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) [27]. Ця методика являє собою 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком.

Показники тесту містять у собі загальний показник свідомості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відбивають три конкретні смисложиттєві орієнтації й два аспекти локусу контролю:

1. «Цілі в житті». Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у житті випробуваного цілей (намірів, покликання) у майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

2. «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя». Визначає задоволеність своїм життям у сьогоднішній, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого й наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна й осмислена була прожита її частина.

4. «Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про її зміст, контролювати події власного життя.

5. «Локус контролю - життя або керованість життя». Відбиває переконаність у тім, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення й втілювати їх у життя, переконаність у тім, що життя людини підвладна свідомому контролю.

У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їхньому досягненні й упевненості у власній здатності ставити

перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і домагатися результатів. Тест СЖО дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, що може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складові життя [23].

Існують дані про надійність та валідність методики. Надійність перевірялася за допомогою ретестування з інтервалом у два тижні на студентській вибірці. Факторний аналіз методики виділив шість факторів, п'ять із яких добре інтерпретуються й значимо корелюють із загальним показником свідомості життя. Методика складається з п'яти шкал і загального показника СЖО. Випробуванним надавалася наступна 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)» [24]. Надаваний бланк для проходження даної методики представлений у додатку В.

Також була проведена діагностика механізмів психологічного захисту «Я» за допомогою методики Індкс життєвого стилю (опитувальник Плутчика – Конте) [10]. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, що вимагають відповіді по типу «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витиснення, заперечення, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація, проєкція, раціоналізація та регресія [9]. Кожному із цих захисних механізмів відповідають від 10 до 17 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Методику, описану в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик і структурної теорії особистості Х. Келермана, варто визнати найбільш удалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як ведучі, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

При складанні опитувальника авторами використалися кілька джерел, включаючи психоаналітичні праці й роботи із загальної психопатології й психології. Із цих джерел виділили передбачувані характеристики 16 механізмів захисту, які й склали основу захисту "Я". Потім був запропонований ряд тверджень із метою конструювання шкал. Передбачалося, що випробуваний, вибираючи для себе прийнятні твердження опитувальника, що описують звичне для нього поведіння, відіб'є певну модель захисту. Пункти опитувальника були згруповані таким чином, щоб виявити кожний з 16 перерахованих механізмів захисту, і в сумі склали 224 твердження. Після першого обстеження й статистичної обробки результатів основний текст був скорочений до 184 найбільш репрезентативних пунктів. У результаті факторного аналізу виявилось можливим скоротити число МПЗ до 8. Деякі з них тепер представляли сукупність декількох МПЗ (так, наприклад, компенсація включала твердження, що представляють ідентифікацію й фантазування). Остаточний варіант опитувальника включив у себе 92 пункту, що вимірюють 8 видів МПЗ: заперечення, витиснення, що заміщають, компенсацію, реактивне утворення ("гіперкомпенсація"), проекцію, раціоналізацію й регресію [9]. Дані були піддані статистичній обробці з використанням методу кореляційного аналізу й t-критерію Ст'юдента для виявлення вірогідності розходжень. Незаперечними плюсами цієї методики є її теоретична обґрунтованість і валідність, цілеспрямована багатомірність і конструктивна простота. У якості системообразуючого фактора розглядається зв'язок окремих видів ПЗ із різними ефективними станами й діагностичними концепціями.

Інструкція цієї методики мала такий вигляд: «Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведіння й реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».» Бланк й інструкція даної методики представлені в додатку Г.

Обробка первинних результатів по всіх методиках здійснювалася за допомогою відповідних ключів. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерія Ст'юдента, критерія Фішера й був проведений факторний аналіз [34].

Для математичної обробки отриманих результатів використовувався програмний пакет SPSS.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СТУДЕНТІВ У ЗВ'ЯЗКУ З ЇХ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Дослідження життєвого стилю студентів

Першим етапом дослідження структури життєвого стилю було проведення тесту розходжень між ідеальним і реальним «Я» Г. М. Батлера та Г. В. Хейха, призначеного для визначення ступеня задоволеності особистості собою. Результати наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Ступінь задоволеності собою студентів з 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 ступеня задоволеності собою	35,55	41,21	1,71

Як видно з таблиці 3.1, студенти з низьким рівнем тривожності більше задоволені собою (35,55), ніж студенти з високим рівнем тривожності (41,21) $p \leq 0,05$. Це дозволяє встановити, що високий рівень тривожності може приводити до більшої незадоволеності собою, чим низький рівень тривожності. Також можна припустити, що більша незадоволеність собою може приводити до високого рівня тривожності.

Високі показники розходжень між реальним та ідеальним «Я» характеризують незадоволеність людини собою, що означає те, що йому хотілося б у собі багато чого змінити. Ці фактори, у цей момент перешкоджають прагненню до мети і розвитку особистості, а також, можливо, приводять до високого рівня тривожності.

Другим етапом дослідження структури життєвого стилю було проведення методики смисложиттєвих орієнтацій, розробленої Дж. Крамбо та Л. Махоліком, спрямована на дослідження життєвих цілей студентів. Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Смисложиттєві орієнтації студентів з низьким й високим рівнями тривожності

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

Аналізуючи данні таблиці 3.2, можна встановити, що головними смисложиттєвими орієнтаціями студентів з високим рівнем тривожності є цілі в житті ($t = 1,71$ при $p \leq 0,05$), а локус контролю «Я» у більшості представлена серед студентів з низькою тривожністю ($t = 1,74$ при $p \leq 0,05$). Наявність цілей у житті на майбутнє більш характерно для студентів з високим рівнем тривожності (41,21), ніж для студентів з низьким рівнем тривожності (35,55), тоді як низькотривожні студенти більше почувають себе хазяями життя (28,15), ніж високотривожні (24,21).

Можливо, це пов'язане з тим, що наявні цілі людини на майбутнє, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу, викликають підвищення

рівня тривожності, пов'язане з думками й переживаннями про способи досягнення людиною цих цілей.

Уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й завданнями, а також уявленнями про її зміст, не повинне викликати будь-яку тривогу. Тому студенти з низькою тривожністю мають ці риси й вважають себе цілком у праві управляти своїм життям.

3.2. Дослідження індексу життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності

Дослідження здійснювалася за допомогою методики Індекс життєвого стилю (Life Style Index), опитувальник Плутчика - Келермана - Конте. Ця методика спрямована на діагностику механізмів психологічного захисту «Я». Методику Life Style Index (LSI) варто визнати найбільш удалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як ведучі, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Психологічний захист є одним з механізмів, що перешкоджають зміні особистості. Це особливі механізми психіки, що дозволяють йому звільнитися від неприємних почуттів і спогадів, тримати їх поза своєю свідомістю, що забезпечує несвідому компенсацію тривоги й стресу. Це варто визнати найбільш удалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як ведучі, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Результати дослідження індексу життєвого стилю представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

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

№ п/п	Види механізмів психологічного	Студенти з низьким	Студенти з високим	φ
-------	--------------------------------	--------------------	--------------------	---

	захисту «Я»	рівнем тривожності	рівнем тривожності	
1	Витиснення	0,5%	1%	0,01
2	Регресія	4,5%	2%	1,54
3	Заміщення	5%	17%	1,11
4	Заперечення	25%	39%	1,69
5	Проекція	43%	10%	2,41
6	Компенсація	12%	21%	0,28
7	Гіперкомпенсація	1%	5%	1,83
8	Раціоналізація	9%	5%	1,34

Аналіз представлених результатів у таблиці 3.3 дозволяє установити, що більшість студентів з високим рівнем тривожності використовують такий психологічний захист, як заперечення ($\varphi = 1,69$ при $p \leq 0,05$), тоді як студенти з низьким рівнем тривожності в основному використовують психологічний захист у вигляді проекції ($\varphi = 2,41$ при $p \leq 0,05$). Заперечення використовують 39% високотривожних студентів, тоді як даний тип психологічного захисту зустрічається тільки в 25% студентів з низькою тривожністю. Також можна помітити, що в 43% низькотривожних студентів переважає проекція, а у студентів з високим рівнем тривожності вона зустрічається тільки в 10% випадків.

Аналізуючи отримані дані, можна припустити, що перевага заперечення, як виду психологічного захисту, у студентів з високим рівнем тривожності вказує на те, що особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або якийсь внутрішній імпульс. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для навколишніх, або не приймаються, або не зізнаються самою особистістю. Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям змінюється так, що людина стає особливо неуважною до сфер життя і подій, які можуть завдати їй прикрощів, а також травмувати. Таким чином вона превентивно (випереджуючи) відгороджується. Під впливом заперечення людина намагається про щось не думати, відігнати думки про це. Іншими словами, інформація, що тривожить і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при

прояві мотивів, що суперечать основним установкам особистості, або інформація, що загрожує їй самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу. Дія саме механізму заперечення у студентів з високим рівнем тривожності може пояснюватися ще й тим, що за допомогою нього заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості та негативні почуття, які можуть викликати підвищення тривожності особистості.

Перевага проєкції, як одного з видів психологічного захисту, у студентів з низьким рівнем тривожності, може вказувати на процес, за допомогою якого неусвідомлювані й неприйнятні для особистості почуття й думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям й у такий спосіб стають як би вторинними. Негативний, соціально мало схвалюваний відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується іншим, щоб виправдати свою власну агресивність або недобррозичливість, що проявляється як би в захисних цілях. У разі виявлення небажаних якостей в інших слабшає відчуття провини, і це дає полегшення. Побічні продукти проєкції - іронія, сарказм, ворожість. Даний механізм психологічного захисту вимагає на багато менше емоційних витрат, таким чином, можна припустити, що проєкція буде більше характерна для людей з низьким рівнем тривожності.

Частота зустрічальності механізмів психологічного захисту серед студентів з високим і низьким рівнем тривожності представлена на рисунку 3.1.

Із представленою рисунком видно, що більшість студентів використовують два види психологічного захисту: заперечення (39%) і проєкція (43%). Також можна помітити, що повністю відсутні показники по першому типу психологічного захисту - витиснення. Витиснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. Можливо, це пов'язане з тим, що у студентів, на час проведення дослідження, не було переживань такої сили, щоб вони могли б стати несвідомими. Повністю відсутні показники серед студентів з високим рівнем тривожності по регресії.

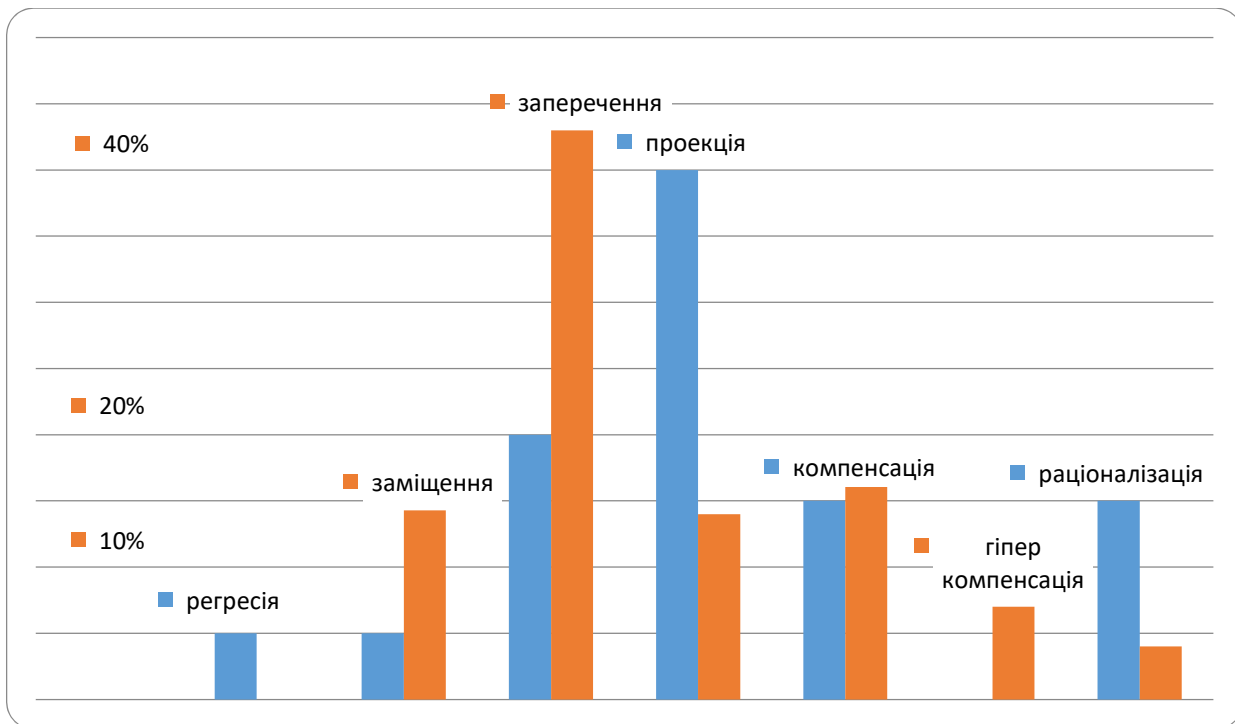


Рис. 3.1. Частота типу психологічного захисту серед студентів з низьким і високим рівнями тривожності

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

Можливо, це пов'язане з тим, що високий рівень тривожності не дозволяє особистості уникати тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку, іншими словами, «дитиніти», або навпаки, неможливість позбутися від тривоги таким способом може викликати підвищення рівня тривожності. Також повністю відсутні показники серед студентів з низьким рівнем тривожності по типу психологічного захисту - гіперкомпенсація. Можливо, це пов'язане з тим, що в цих студентів немає таких неприємних або неприйнятних думок, почуттів або вчинків, які вимагали б перебільшення розвитку протилежних прагнень. Інші види психологічного захисту представлені приблизно рівною мірою як у студентів з високим рівнем тривожності, так і серед студентів з низьким рівнем тривожності, що може говорити про те, що дані типи психологічного захисту використовуються приблизно однаково.

Також проведений порівняльний аналіз середніх (таблиця 3.4) показників психологічного захисту студентів за допомогою t-критерія Ст'юдента (обидві вибірки розподілені за нормальним законом).

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз показників психологічного захисту у студентів з низьким й високим рівнями тривожності

№ п/п	Види механізмів психологічного захисту «Я»	Студенти з низьким рівнем тривожності	Студенти з високим рівнем тривожності	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 3.4, дозволяє констатувати, що регресія частіше зустрічається серед студентів з високим рівнем тривожності ($t=3,20$ при $p \leq 0,05$). Заміщення також частіше зустрічається в групі з високим рівнем тривожності ($t = 1,98$ при $p \leq 0,05$), а такий вид психологічного захисту, як раціоналізація, більшою мірою представлений у студентів з низьким рівнем тривожності ($t = 2,05$ при $p \leq 0,05$).

Можливо, це пов'язане з тим, що студенти з низьким рівнем тривожності намагаються знизити цінність недоступного для них досвіду, що в результаті не викликає якої-небудь тривоги через її малу значимість. І навпаки, студенти з високим рівнем тривожності прагнуть уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо й, у більшості випадків, позбавляються емоційної

напруги, що виникла під впливом фруструючої ситуації за допомогою заміщення, але не одержують полегшення або досягнення поставленої мети. Заміщення ефективніше (внутрішнє напруження краще розряджається), якщо за його допомогою вдалося, хоча б частково, досягти початкової мети. Заміщення може реалізуватися не лише перенесенням на інший об'єкт або іншу дію (наприклад, лайку), а й перенесенням їх з реального світу у світ втішних фантазій. Людина занурюється у свій внутрішній світ і тоді не може реалізувати себе в зовнішніх подіях.

З метою визначення характеру зв'язків між елементами структури життєвого стилю й типів психологічного захисту та визначення життєвого стилю студентів був проведений факторний аналіз. Результати представлені в таблиці 3.5. У даній таблиці були зроблені перетворення, які дозволили виділити тільки значимі для дослідження фактори. Інші не представляють інтересу, тому що вказують на характер взаємодії шкал однієї методики. А для дослідження інтерес представляє характер взаємодії всіх методик, тобто характер взаємозв'язку життєвих цілей, захисних механізмів психіки особистості, розходжень між реальним «Я» та ідеальним «Я», типів образу світу й рівень тривожності, як особистісної, так і ситуативної.

Таблиця 3.5

Факторна матриця відображення характеру взаємодії елементів
структури життєвого стилю й типів психологічного захисту
у студентів з високим і низьким рівнем тривожності

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

тип			
Компенсація			-0,65

Виходячи з даних факторного аналізу, ми бачимо наступні цікаві, на наш погляд дані:

Перший фактор монополярний та складається із проєкції, ситуаційної тривожності, незадоволеності собою і регресії. Вага даного фактора становить 25,12 %. Спостерігається прямий зв'язок між проєкцією, коли неприйнятні для особистості почуття й думки приписуються іншим людям, і незадоволеністю собою, що може свідчити про те, що свої недоліки студенти намагаються приписувати іншим людям, щоб виправдати себе, використовуючи даний вид психологічного захисту.

Незадоволеність собою також позитивно пов'язана з регресією. Це вказує на те, що особливо незадоволені собою студенти намагаються як би «здитиніти», використовуючи регресію. Адже в цей період дитина одержує багато любові, тепла й схвалення від дорослих, що додає впевненості в собі. Всі вищевказані показники пов'язані із ситуаційною тривожністю, що може говорити про те, що в момент проходження методик студенти були досить схвильовані й незадоволені собою.

Другий фактор також монополярний складається з витиснення і екстравертованого типу, що відчуває. Вага фактора становить 35,88%. За допомогою витиснення, всі неприйнятні почуття, емоції, бажання, що викликають тривогу, стають несвідомими, що досить яскраво проявляється в малюнку екстравертованого типу особистості, що відчуває. Через цей малюнок студенти намагаються передати атмосферу, виразити свої почуття й відчуття, які за допомогою даного типу психологічного захисту були витиснуті та стали в підсумку несвідомими.

Третій фактор є біполярним та складається з інтровертованого розумового типу особистості і компенсації. Вага даного фактора становить 7,50%. Можна помітити високі показники по інтровертованому розумовому типу й дуже низькі показники по компенсації, у яких спостерігається зворотний взаємозв'язок. Інтроверти розумового типу вирізняються дисциплінованим, суворо організованим

інтелектом та зосередженням на власному світі. Вони непрактичні, схильні до абстракцій, до самостійності та непохитні в думках. Це може свідчити про те, що студенти даного типу ґрунтуються на суб'єктивному факторі, додержуються своїх ідей, що прагнуть до поглиблення в себе, а не до розширення. Тому даному типу зовсім не властивий захисний механізм у вигляді компенсації, тому що компенсація проявляється в спробах знайти підходящу заміну реального або уявлюваного недоліку переважно в зовнішній середовищі, найчастіше за допомогою фантазування або присвоєння собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої людини.

З метою визначення характеру зв'язків між елементами структури життєвого стилю й типів психологічних захистів у студентів з низьким рівнем тривожності, був проведений факторний аналіз. Результати представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Факторна матриця відображення характеру взаємозв'язку елементів
структури життєвого стилю й типів психологічного захисту
у студентів з низьким рівнем тривожності

Елементи структури життєвого стилю й типи психологічного захисту	Фактор			
	1	2	3	4
Загальний показник свідомості життя	0,74			
Цілі в житті	0,68			
Локус контролю – життя або керуваність життям	0,64			
Локус контролю - Я (Я – хазяїн життя)	0,85			
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	0,71			
Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя	0,63			
Компенсація		0,75		
Заміщення		0,74		
Раціоналізація	0,54	0,59		
Ситуаційна тривожність		0,61		-0,55

Екстравертований тип, що відчуває			0,62	
Витиснення			0,71	
Регресія	0,48		-0,61	
Заперечення			0,54	
Інтровертований розумовий тип				0,73
Незадоволеність собою				0,77

Після проведення факторного аналізу, що визначає характер взаємодії елементів структури життєвого стилю й типів психологічного захисту серед студентів з низьким рівнем тривожності, були виділені 4 значимих фактора.

Перший фактор є монополярним та містить у собі загальний показник свідомості життя, цілі в житті, локус контролю - життя, або керуваність життям, локус контролю - Я, результативність життя або задоволеність самореалізацією, процес життя або емоційна насиченість життя, раціоналізацію і регресію. Вага даного фактора становить 35,5%.

Це говорить про позитивний взаємозв'язок цілеспрямованості та наявності цілей у житті студента, задоволеності їм своїм життям у сьогоденні, сприйняття життя, як наповненого змістом. Також це говорить про задоволеність вже прожитою частиною життя та про уявлення студентами його змісту.

Також простежується прямий взаємозв'язок між вищевказаними характеристиками особистості та раціоналізацією й регресією. Це може говорити про те, що цілеспрямовані та задоволені життям студенти з низьким рівнем тривожності воліють створювати логічні обґрунтування свого або чужого поведіння, дій або переживань, викликаних причинами, які вони не можуть визнати через погрозу втрати самоповаги, або прагнуть уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. Це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, яку дозволено сприймати, завдяки якій власну поведінку репрезентовано як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам. Це спроба пояснити поведінку, котра не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу і недосягнення мети. Згідно Б. В. Зейгарник, отримані дані

можуть відповідати стилю вдалої компенсації, що полягає в прагненні до успіху й кінцева мета підлегли соціальному почуттю. Людина успішно адаптується до життя в суспільстві. Також наявні характеристики, згідно А. Адлеру, можна віднести до корисного стилю життя, суть якого полягає у високому прагненні до переваги й у розвиненому соціальному інтересі. Для такої людини жити - означає бути зацікавленим в інших людях, бути частиною цілого.

Другий фактор також є монополярним та містить у собі компенсацію, заміщення, раціоналізацію і ситуаційну тривожність. Вага даного фактора становить 15,5%.

Вибір даних механізмів психологічного захисту пов'язаний із ситуаційною тривожністю, що може свідчити про те, що в момент проходження тестування на студентів з низьким рівнем тривожності діяли які-небудь зовнішні фактори, які вимагали розрядки подавлених емоцій і захисту від негативної дії шляхом зниження значимості для себе чинників, що викликали цю ситуацію. Ситуативна тривожність більше залежить від поточних проблем і переживань - так перед відповідальним подією у більшості людей вона значно вище, ніж під час звичайного життя. Також, прямий зв'язок ситуаційної тривожності з компенсацією може свідчити про те, що відповіді студентів були недостатньо правдиві, тому що вони намагалися знайти підходящу заміну реального або уявлюваного недоліку, найчастіше за допомогою фантазування або присвоєння собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Третій фактор містить у собі екстравертований тип, що відчуває, витиснення, регресію і заперечення та є біполярним. Вага даного фактора становить 7,5%.

Спостерігається прямий зв'язок між екстравертованим типом, що відчуває, витисненням і запереченням. Це може свідчити про те, що в студентів з низьким рівнем тривожності надзвичайно розвинене об'єктивне почуття факту. Це люди відчутної діяльності, без схильності до рефлексії й властолюбних намірів. Уникають внутрішній конфлікт через активне вилучення із свідомості (забування) не інформації про те, що трапилося загалом, а тільки справжнього, але неприйняттого мотиву своєї поведінки. Витиснення спрямоване на те, що раніше було усвідомлене

хоча б частково, а заборонене стало вторинним і тому утримується в пам'яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню, хоча воно існує, не дозволено входити в сферу свідомості. Неприйнятні для них бажання, думки, почуття, що викликають тривогу - стають несвідомими, або просто не сприймається. Згідно А. Адлеру, дані характеристики властиві стилю життя, що уникає. У цих студентів з низьким рівнем тривожності не розвинене ні прагнення до переваги, ні соціальний інтерес. Це люди, для яких «все життя в побуті». Головним способом захисту від неприємностей і тривожного стану є витиснення або заперечення цієї обставини.

Також, між цими характеристиками й регресією спостерігається зворотний зв'язок, що може говорити про те, що низькотривожні студенти з екстравертованим типом, що відчуває, не можуть замінити рішення суб'єктивно більше складних та фруструючих завдань на відносно більш прості й доступні в сформованих ситуаціях, тому що вони воліють не сприймати їх.

Четвертий фактор також є біполярним та містить у собі ситуаційну тривожність, інтровертований розумовий тип і незадоволеність собою. Вага даного фактора становить 10,00%.

Спостерігається прямий зв'язок між інтровертованим розумовим типом і незадоволеністю собою. Це може говорити про те, що даний тип студентів з низьким рівнем тривожності хоче бачити факти так, як вони заповнюють рамки їхніх ідей, що претендують на оригінальність і, якщо цього не відбувається, то незадоволеність собою помітно збільшується. Проявляється зворотний зв'язок між цими характеристиками й ситуаційною тривожністю. Можливо, це пов'язане з тим, що незадоволеність собою й бажання виразити суб'єктивну думку пов'язане з конкретною зовнішньою ситуацією. Можливо, причини цього лежать на рівні особистісної тривожності.

З метою визначення характеру зв'язків між елементами структури життєвого стилю та типів психологічних захистів у студентів з високим рівнем тривожності, був проведений факторний аналіз. Результати представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Факторна матриця відображення характеру взаємодії елементів

структури життєвого стилю й типів психологічного захисту
у студентів з високим рівнем тривожності

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

Після проведення факторного аналізу, визначений характер зв'язків між елементами структури життєвого стилю й типів психологічних захистів у студентів з високим рівнем тривожності. Виділено 5 факторів.

Перший фактор біполярний, та містить у собі загальний показник свідомості життя, локус контролю - життя, або керованість життям, процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя, результативність життя, або задоволеність самореалізацією, локус контролю - «Я» (я - хазяїн життя), мети в житті і ситуаційну тривожність. Вага даного фактора становить 30,5%.

Спостерігається зворотний взаємозв'язок між компонентами смисложиттєвих орієнтацій студентів із ситуаційною тривожністю. Можливо, це пов'язане з тим, що в момент тестування були відсутні які-небудь фактори, що викликають тривогу. Даний тип, згідно А. Адлеру, можливо віднести до корисного стилю життя. У цих студентів високе прагнення до переваги й розвинений соціальний інтерес. Для таких людей жити - це означає бути зацікавленими в інших людях, бути частиною цілого. Маючи високу особистісну тривожність через реальні життєві цілі та прагнення, ці студенти мало піддані ситуаційної тривожності, що може на час вивести з рівноваги.

Другий фактор містить у собі цілі в житті, гіперкомпенсацію, проєкцію, раціоналізацію, заперечення і компенсацію. Вага даного фактора становить 16,00%.

Фактор монополярний. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем тривожності характеризуються наявністю цілей у майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. Істотний зв'язок між наявністю цілей у житті студента та гіперкомпенсацією може говорити про те, що особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень, які, таким чином, не будуть представляти погрози життєвим цілям.

Істотний зв'язок між життєвими цілями й проєкцією може свідчити про те, що неусвідомлювані й неприйнятні для особистості почуття й думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям й у такий спосіб стають як би вторинними й не представляють погрози для життєвих цілей студентів і способу їхнього досягнення.

Істотний зв'язок між життєвими цілями та раціоналізацією, можливо, пов'язаний з тим, що для досягнення своїх цілей і щоб уникнути погроз, які можуть їх зруйнувати, особистість створює логічні, пригожі обґрунтування свого поведіння, дій або переживань, викликаних причинами, які студент не може прийняти через погрозу втрати самоповаги.

Істотний зв'язок між життєвими цілями та запереченням може бути пов'язана з тим, що інформація, що тривожить і може повести студента від здійснення своїх цілей, заперечується або не сприймається. Це може свідчити про високу цілеспрямованість студентів з високим рівнем тривожності.

Якщо студент не може обраним шляхом досягти своїх цілей, то він проявляє спроби знайти підходящу заміну цьому способу або цій меті. Про це свідчить прямий зв'язок між життєвими цілями студента й компенсацією.

Все перераховане вище, згідно А. Адлеру, відповідає правлячому стилю життя, при якому присутнє прагнення до переваги, але соціальний інтерес практично не розвинений. Це псевдокомпенсуючі люди, які прагнуть до переваги, але з якихось причин не можуть іти по шляху прямої боротьби із труднощами, і тому вибирають манівці.

Третій фактор є біполярним та містить у собі проекцію, заперечення, незадоволеність собою, екстравертований тип, що відчуває і ситуаційну тривожність. Вага даного фактора становить 10,5%.

Є істотний зв'язок між проекцією, незадоволеністю собою, екстравертованим типом, що відчуває, і ситуаційною тривожністю. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем тривожності, які значною мірою незадоволені собою, прагнуть до безпосереднього вираження відчуттів, до передачі атмосфери, що їх оточує. Також, незадоволеність собою, що викликає неприйнятні для особистості почуття й думки, вони приписують іншим людям та у такий спосіб ці негативні почуття стають як би вторинними. На сформовану картину, згідно з даними, може впливати ситуаційна тривожність, що виражається в несприятливих умовах для студента в момент проходження дослідження. Ситуаційна тривожність - це зазвичай тимчасовий стан, але може бути стійким, для конкретних ситуацій, породжуючи ними, вона рідко виникає в інших ситуаціях. Можливо, студенти в цей момент були чимсь схвильовані, що може пояснювати й високий рівень особистісної тривожності. Згідно А. Адлеру, це відповідає стилю життя, що одержує, сутність якого полягає в тім, що прагнення до переваги не розвинене, але розвинений соціальний інтерес. Такі люди не розвивають свої здатності, не компенсують свої слабості, і тому спроби зробити щось добре можуть обернутися для них злом. Їм потрібне одержання від оточуючих людей схвалення й підтримки.

Спостерігається зворотний зв'язок між описаними характеристиками і запереченням. Як було сказано вище, студенти з високим рівнем тривожності

прагнуть до безпосередньої передачі атмосфери, своїх почуттів, які у свою чергу викликають у них тривогу. Неприйнятні для них емоції й почуття вони не можуть заперечувати або не приймати, тому що вони приписують їх іншим людям, користуючись таким захисним механізмом, як проекція. З точки зору австрійського психолога З. Фрейда механізм проекції принципово неусвідомлюваний і саме тому людина прагне приписати іншим ті негативні риси, в наявності яких у себе не хоче зізнатися.

Четвертий фактор містить у собі раціоналізацію, інтровертований розумовий тип і компенсацію та є біполярним. Вага даного фактора становить 6,5%.

Спостерігається зворотний взаємозв'язок інтровертованого розумового типу з раціоналізацією й компенсацією. Інтровертований розумовий тип відрізняється тим, що його мислення орієнтоване на суб'єктивний фактор. Факти збираються тільки як засіб доказу, а не самі по собі, і ці факти вони хочуть бачити так, як вони заповнюють рамки їхньої ідеї, що претендує на оригінальність. Це може свідчити про достатню впевненість у собі. Можуть повністю відкидати іншу людину, так що присутній відчуває себе зайвим, непотрібним. Даний тип особистості не прагне до пошуку підходящої заміни реального або уявлюваного недоліку. Немає необхідності підвищення почуття самодостатності й створення псевдорозумних обґрунтувань свого поведіння, щоб уникнути погрози втрати самоповаги, тому що дана особистість цілком упевнена в собі. Це також може визначати правлячий стиль життя згідно А. Адлеру. Це люди з високою впевненістю в собі й для досягнення своїх цілей вони вибирають будь-які способи.

П'ятий фактор також біполярний та містить у собі екстравертований тип, що відчуває, компенсацію і регресію. Вага даного фактора становить 5,00%.

Спостерігається зворотний зв'язок екстравертованого типу, що відчуває, з компенсацією й регресією. Екстравертований тип, що відчуває, відрізняється тим, що він прагне до передачі атмосфери, до безпосереднього вираження відчуттів. У людей цього типу критерій цінності - та або інша сила відчуттів. Їм не може бути властива регресія, тому що вона виражається в імпульсивності й слабості емоційно-вольового контролю. Також даному типу не може бути властивий такий тип

психологічного захисту, як компенсація, тому що це прикриття власних недоліків підкресленням неіснуючих, але бажаних рис або ж показом іншої сфери власної діяльності. Наприклад: невпевнений в собі хлопець, що прагне грати роль сильної особистості чи студент, що слабо орієнтується в навчальному матеріалі і тому компенсує це демонстрацією ознак так званої «крутизни». Студенти з високим рівнем тривожності прагнуть виражати свої реальні відчуття й почуття, а не шукати підходящу заміну властивому або уявлюваному недоліку за допомогою фантазування. Це може означати прагнення до самовираження, соціальну спрямованість і відкритість.

Висновки до розділу 3

Дослідження життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності проходило в кілька етапів. На першому етапі досліджувалася структура життєвого стилю студентів.

1. Визначена ступінь задоволеності студентів собою. Студенти з низьким рівнем тривожності більше задоволені собою, ніж студенти з високим рівнем тривожності. Це дозволяє встановити, що високий рівень тривожності може приводити до більшої незадоволеності собою, чим низький рівень тривожності. Також можна припустити, що більша незадоволеність собою може приводити до високого рівня тривожності.

2. Дослідження життєвих цілей студентів показало наступне. Наявність цілей в житті на майбутнє більш характерно для студентів з високим рівнем тривожності, тоді як низькотривожні студенти більше відчувають себе хазяями життя. Можливо, це пов'язане з тим, що наявні цілі людини на майбутнє, які надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу, викликають підвищення рівня тривожності, пов'язаного з думками та переживаннями про способи досягнення людиною цих цілей. Уявлення про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й завданнями, а також поданнями про її зміст, не повинне викликати якої-небудь тривоги. Тому студенти з низькою тривожністю мають ці риси й вважають себе вправі керувати своїм життям.

3. Аналіз результатів за діагностикою механізмів психологічного захисту дозволяє констатувати, що регресія частіше зустрічається в студентів з високим рівнем тривожності. Заміщення також частіше зустрічається серед групи з високим рівнем тривожності, а такий вид психологічного захисту, як раціоналізація, більшою мірою представлений у студентів з низьким рівнем тривожності.

Це пов'язане з тим, що студенти з низьким рівнем тривожності намагаються знизити цінність недоступного для них досвіду, що в результаті не викликає якої-небудь тривоги через її малу значимість. І навпаки, студенти з високим рівнем тривожності прагнуть уникнути тривоги шляхом переходу на більше ранні стадії розвитку лібідо й, у більшості випадків, вирішують емоційну напругу, що виникла під впливом фруструючої ситуації за допомогою заміщення, але не одержують полегшення або досягнення поставленої мети.

4. З метою визначення характеру зв'язків між елементами структури життєвого стилю й типів психологічних захистів був проведений факторний аналіз, який показав, що у студентів з низьким рівнем тривожності виділено два життєвих стилі: корисний життєвий стиль і життєвий стиль, що уникає. Суть корисного життєвого стилю полягає у високому прагненні до переваги й у розвиненому соціальному інтересі. Для такої людини жити - означає бути зацікавленим в інших людях, бути частиною цілого. У студентів з низьким рівнем тривожності й життєвим стилем, що уникає, не розвинене ні прагнення до переваги, ні соціальний інтерес. Ці люди, для яких «все життя в побуті». Головним способом захисту від неприємностей і тривожного стану є витиснення або заперечення цієї обставини.

У студентів з високим рівнем тривожності виділено три життєвих стилі: корисний, правлячий і що одержує. У студентів з корисним життєвим стилем високе прагнення до переваги й розвинений соціальний інтерес. Маючи високу особистісну тривожність через реальні життєві цілі і прагнення, ці студенти мало піддані ситуаційної тривожності, яка може на час вивести з рівноваги. При правлячому стилі життя присутнє прагнення до переваги, але соціальний інтерес практично не розвинений. Це люди, які прагнуть до переваги, але з якихось причин не можуть іти по шляху прямої боротьби із труднощами, і тому вибирають манівці.

Це люди з високою впевненістю в собі та для досягнення своїх цілей вони вибирають будь-які способи. Сутність стилю життя, що одержує, полягає в тім, що прагнення до переваги не розвинене, але розвинений соціальний інтерес. Такі люди не розвивають свої здатності, не компенсують свої слабості, і тому спроби зробити щось добре можуть обернутися для них злом. Їм потрібне одержання від оточуючих людей схвалення й підтримки.

ВИСНОВКИ

Дослідження вибору життєвого стилю студентів з урахуванням їх рівня тривожності, дозволило зробити наступні висновки:

1. Життєвий стиль – визначається двома основними факторами: життєвою метою, що переслідує завдання компенсації, і способом її досягнення. Також у структуру життєвого стилю входить «Я концепція», ідеал себе та образ світу. Тривожність являє собою особливий емоційний стан людини, що виражається в підвищеній емоційній напруженості, супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що перешкоджають нормальній діяльності або спілкуванню з людьми.

2. В процесі вивчення елементів структури життєвого стилю студентів було встановлено, що студенти з низьким рівнем тривожності більше задоволені собою, ніж студенти з високим рівнем тривожності. Більша незадоволеність собою може призводити до високого рівня тривожності. Перевага екстравертованого типу, що збіш присутня, у студентів з низьким рівнем тривожності, говорить про те, що в людей цього типу критерієм цінностей є сила відчуттів. У цілому, це може пояснюватися низьким рівнем тривожності, тому що в даному випадку присутня емоційна напруженість і спостерігається слабка реакція на фруструючі обставини. Перевага інтровертованого розумового типу серед студентів з високим рівнем тривожності може говорити про те, що мислення цих студентів орієнтовано на суб'єктивний фактор. Наявність цілей в житті на майбутнє більш характерно для студентів з високим рівнем тривожності.

3. Такий захисний механізм психіки студентів як регресія, частіше зустрічається у студентів з високим рівнем тривожності. Заміщення також частіше зустрічається у студентів з високим рівнем тривожності, а такий вид психологічного захисту, як раціоналізація, більшою мірою представлений у студентів з низьким рівнем тривожності. Студенти з низьким рівнем тривожності намагаються знизити цінність недоступного для них досвіду, що в результаті не викликає тривоги через її малу значимість. І навпаки, студенти з високим рівнем тривожності прагнуть

уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо й, у більшості випадків, мають емоційну напругу, що виникає під впливом фруструючої ситуації за допомогою заміщення.

4. З метою визначення характеру зв'язків між елементами структури життєвого стилю й типів психологічних захистів був проведений факторний аналіз, який показав, що у студентів з низьким рівнем тривожності, виділено два життєвих стилі: корисний життєвий стиль і життєвий стиль, що уникає. Студенти з низьким рівнем тривожності та корисним життєвим стилем мають прагнення до переваги і розвинений соціальний інтерес. У студентів з низьким рівнем тривожності й життєвим стилем, що уникає, не розвинене ні прагнення до переваги, ні соціальний інтерес. Ці люди, для яких «все життя в побуті». У студентів з високим рівнем тривожності виділено три життєвих стилі: корисний, правлячий і що одержує. У студентів з корисним життєвим стилем високе прагнення до переваги й розвинений соціальний інтерес. Маючи високу особистісну тривожність через реальні життєві цілі і прагнення, ці студенти мало піддані ситуаційної тривожності, яка може на час вивести з рівноваги. При правлячому стилі життя та високому рівні тривожності присутнє прагнення до переваги, але соціальний інтерес практично не розвинений. Студенти зі стилем життя, що одержує, та високим рівнем тривожності не прагнуть до переваги, але в них розвинений соціальний інтерес. Такі люди не розвивають свої здатності, не компенсують свої слабості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова – Славская, К. А. Стратегия жизни/ К. А. Абульханова – Славская – М.: Мысль, 1991. – 299с.

2. Адлер, А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. – К.: Port-Royal, 1997. – 288с.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Пер. с англ. А. Боковинова, 2011. – 240с. (www.twirpx.com)
4. Ананьев, Б. Г. Онтогенез и жизненный путь человека// Человек как предмет познания – СПб.: Питер, 2001. – С. 85-135.
5. Аракелов, Н., Шишкова Н. Тревожность: методы её диагностики и коррекции// Вестник МУ, сер. Психология – 1998 - №1 – С. 18.
6. Ахмедов, Т. И. Психологические проблемы тревожности// Международный медицинский журнал. №1. 2005. С. 23-29.
7. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005, С. 44-49.
8. Бевзенко, Л. Стили жизни переходного общества. – К.: Институт социологии НАН Украины, 2008. – 144с.
9. Варій, М. Й. Захисні механізми психіки// Загальна психологія/Навчальний посібник/2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – С. 432-438.
10. Вассерман, Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. – Психологическая диагностика индекса жизненного стиля/ Л. И. Вассерман и др. – СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. – 50с.
11. Главатских, М. М. К проблеме изучения жизненного пути человека// Социальная психология XXI столетия. Т.1/Под редакцией Козлова В. В. – Ярославль, 2005 – с139-141.
12. Головаха, Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 1984. - 209 с.
13. Грановская, Р. М. Психологическая защита// Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. С. 319 – 368.
14. Грищук, М. В. Основи охорони праці: Підручник. – К.: Кондор, 2007 – 240с.

15. Данилова, Е. А. Особенности жизненного стиля подростков с конфликтом самооценки// Социальная психология XXI столетия. Т.1/Под редакцией Козлова В. В. – Ярославль, 2005 – С. 152-156.
16. Єрмолаєва, Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів// Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» 2011. №2 (2). С. 130-133.
17. Жидецький, В. Ц., Джигирей В. С., Мельников О. В. Основи охорони праці. – Вид. 2-е, стереотипне. – Львів: Афіша, 2000. – 348с.
18. Загальна психологія. Характер// Підруч./ О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. – К.: Каравела, 2009. – С. 329-352.
19. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416с.
20. Кроник, А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2008. – 294с.
21. Крушельницька, Я. В. Фізіологія і психологія праці: Підручник. – К.: КНЕУ, 2003. – 367с.
22. Кузнецова, О. В. Типы реакций на фрустрирующие ситуации при разном уровне личностной тревожности// Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. №2. Кострома. 2007. С. 114-118.
23. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18с.
24. Леонтьев, Д. А., Калашников М. О., Калашникова О. Э. Факторная структура теста смысложизненных ориентации// Психологический журнал, 1993, т.14, №1. С. 150-155.
25. Луцкович, В. В. Выбор жизненного стиля в зависимости от типа субъективного понимания личности/ Луцкович В. В. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XV симпозиума/ Под ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Кисельниковой. – М.: УРАО «Психологический институт», 2010. – 254с.

26. Малина, О.Г. Особистість як суб'єкт стилю життя./ О.Г Малина // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008.- №12. – С. 32-38.
27. Малкина – Пых, И. Г. Диагностика в психосоматике// Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С. 39-139.
28. Малкина – Пых, И. Г. Типология стилей жизни// Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. Издательство «Эксмо», 2005. – С. 47-49.
29. Мэй Ролло, Р. Смысл тревоги: Пер. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 384с.
30. Охорона праці: Навч. посібник/ За ред. В. Кучерявого.- Львів: Оріяна-Нова, 2007. – 368с.
31. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК»; 2000. – 304с.
32. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Самара: Изд. Дом «Бахрах - М»; 2004. – 672с.
33. Райгородский, Д. Я. Теория личности А. Адлера// Психология личности. Т.1. Христоматия. Издание третье, дополненное. – Самара: Издательский Дом «»БАХРАМ – М», 2002. – С. 155-179.
34. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2004 – 350с.
35. Сидоренко, Е. В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера – СПб.: Речь, 2002. – 347с.
36. Сидоренко, Е. В. Экспериментальная групповая психология. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера. – СПб.: ГУ, 1993. – 151с.
37. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л. Бурлачук, С. Морозов. – 2-е изд., перераб. и доп – СПб.: Питер, 2003. – 528с.
38. Смирнов, Ю. А. Стиль жизни и личностная тревожность// Знание. Понимание. Умение. 2007. №1. С. 212-214.

39. Соколов, Э. В. Введение в психоанализ. – Санкт-Петербург. – Издательство: Лань, 1999. – 320с.
40. Столяренко, Л. Д. Общее и индивидуальное в психике человека// Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. –С. 274-412.
41. Тест различий между идеальным и реальным Я. G.M. Butler и G.V. Naigh. <http://psylist.net/praktikum>
42. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Альфред Адлер и индивидуальная психология// Личность. Теории, упражнения, эксперименты/ Пер. с англ. – СПб.: ПРАЙМ – ЕВ – РОЗНАК, 2004. – С. 110 – 129.
43. Хеллэм, Р. Консультирование по проблемам тревожности. М.: ПЕР СЭ; Институт консультирования и системных решений, 2009. - 191с.
44. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 607с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
45. Шапарь, В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики./ В. Б. Шапарь, О. В. Шапарь. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 480с.
46. Шевченко, И. В. Способы совладания у лиц с высоким и низким уровнем личностной тревожности// «Наука і освіта», № 8-9, 2007, С. 216-219.

ДОДАДКИ

Додаток А

«Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Спилберга - Ханина».

Ім'я-

Вік-

Стать-

ВУЗ-

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і відзначте праворуч у графах цифри, що відповідають вашому вибору із чотирьох альтернатив. Над відповідями на запропоновані судження довго думати не слід. Виберіть ту відповідь,

що найбільше відповідає вашій думці.

Тест-опитувальник містить дві шкали: шкалу ситуаційної тривожності й шкалу особистісної тривожності. Для першої шкали обирають відповіді, що відповідають чотирьом альтернативам («Ні, це не так»; «Мабуть, так»; «Вірно»; «Цілком правильно»). Для другої шкали відповіді також відповідають чотирьом альтернативам («Ніколи»; «Майже ніколи»; «Часто»; «Майже завжди»).

Шкала ситуаційної тривожності

п/п	Судження	Обирають відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком правильно
11	Я спокійний	1	2	3	4
22	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
33	Я перебуваю в стані напруги	1	2	3	4
44	Я внутрішньо спокійний	1	2	3	4
5	Я почуваю себе спокійно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю щиросердечний 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 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 відчуваю скутості й напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	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

Шкала особистісної тривожності

п/п	Судження	Обирані відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднятий настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко можу розбудуватися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5	Я тяжко переживаю неприємності й довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я почуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я занадто переймаюся через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю цілком 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 почуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4

17	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
19	Я впевнена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи	1	2	3	4

Додаток Б

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

Ім'я-

Вік-

Стать-

ВУЗ-

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

1. Прочитайте нижче приведені 50 тверджень, подумки відзначаючи ті з них, які ви вважаєте найбільш характерними й найменш характерними для Вас зараз.
2. Проставте олівцем у першому стовпчику, позначеному як реальне «Я», 1 бал п'яти найбільш властивим Вам сьогодні характеристикам «Я» зі списку.
3. У цьому ж стовпчику поставте 5 балів наступним п'яти найменш властивим Вам сьогодні характеристикам «Я» зі списку.

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

«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)
Джеймс Крамбо і Леонард Махолік, адаптація Д. А. Леонтєва»

Ім'я-
Вік-
Стать-
ВУЗ-

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

Текст опитувальника

п/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 вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.								Якби я міг вибирати, 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 вибирати 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.

Додаток Г

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

Ім'я-
Вік-
Стать-
ВУЗ-

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

1. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
2. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим
3. Якщо мене лікують, то я намагаюся довідатися, яка мета кожної дії
4. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє 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 манірничують 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 похмури
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 важко вимовляю непристойні слова
81. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим
82. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
83. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую почату справу
84. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більше привабливим
85. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
86. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
87. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
88. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить
89. Я часто закохуюся
90. Інші вважають, що я зайво об'єктивний
91. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину