

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 30 » червня 2023 року

159.923-044.332:159.942

**ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ТИПУ  
ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 4663 групи  
**РЯБЕНКО Тетяна Олегівна**

**Науковий керівник:**  
доктор психологічних наук, професор  
**ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна**

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2023 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Рябенко Тетяні Олегівні**.

1. Тема роботи: «Особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – особистісна адаптація.
3. Предмет дослідження – особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації.
4. Завдання дослідження:
  - 1) здійснити теоретико–методологічний аналіз проблеми особистісної адаптації в рамках транзактного аналізу;
  - 2) теоретично обґрунтувати основні типи та чинники їх формування;
  - 3) емпірично дослідити особливості особистісної тривожності та особистісної адаптації досліджуваних;
  - 4) визначити вплив особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації;
  - 5) розробити рекомендації стосовно зниження особистісної тривожності серед досліджуваних.
5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано	Завдання виконано
-------------------------	-----------------	-------------------

	(дата, підпис)	(дата, підпис)
<b>Лисенкова Ірина Петрівна</b> д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	10 травня 2023 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади проблеми особистісної тривожності як чинника формування типу особистісної адаптації.	23.12.2022 р.
3.2.	Розділ 2. Методологічна організація емпіричного дослідження.	01.03.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Емпіричне дослідження особистісної тривожності як чинника формування типу особистісної адаптації.	28.04.2023 р.
4.	Висновки.	10.05.2023 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	16.05.2023 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	22.06.2023 р.

Студентка

\_\_\_\_\_

(підпис)

Тетяна РЯБЕНКО

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

## АНОТАЦІЯ

Рябенко Т.О «Особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню вивченню ролі особистісної тривожності у формуванні типу особистісної адаптації. В роботі розглядаються теоретичні засади проблеми особистісної тривожності, включаючи поняття та характеристику тривожності як психологічного феномену, а також адаптацію крізь призму сучасних психологічних досліджень. Основна увага приділяється емпіричному дослідженню, в якому визначаються особливості особистісної тривожності та особистісної адаптації учасників дослідження, а також встановлюється взаємозв'язок між ними. Результати дослідження слугують основою для розробки програми зниження особистісної тривожності серед досліджуваних. Отримані висновки вказують на важливість особистісної тривожності як чинника, що впливає на формування типу особистісної адаптації та може бути використана для розробки стратегій підтримки оптимальної особистісної адаптації у людей.

Ключові слова: особистісна тривожність, особистісна адаптація, психологічний феномен, взаємозв'язок, емпіричне дослідження, програма зниження тривожності.

## ANNOTATION

Ryabenko, T.O. "Personal Anxiety as a Factor in Shaping the Type of Personal Adaptation." Qualification work for the Bachelor's degree in Psychology. Chernomorsk National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2023.

This qualification work is dedicated to the study of the role of personal anxiety in shaping the type of personal adaptation. The theoretical foundations of personal anxiety are examined, including the concept and characteristics of anxiety as a psychological phenomenon, as well as adaptation through the lens of contemporary psychological research. The focus is primarily on empirical research, which identifies the peculiarities of personal anxiety and personal adaptation among the participants, and establishes the relationship between them. The research findings serve as a basis for the development of a program aimed at reducing personal anxiety among the participants. The conclusions highlight the importance of personal anxiety as a factor influencing the formation of the type of personal adaptation, and its potential for the development of strategies to support optimal personal adaptation in individuals.

Keywords: personal anxiety, personal adaptation, psychological phenomenon, relationship, empirical research, anxiety reduction program.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТИПУ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ</b> .....	7
1.1. Тривожність як психологічний феномен .....	7
1.2. Особистісна тривожність: поняття та характеристика .....	15
1.3. Адаптація крізь призму сучасних психологічних досліджень .....	19
Висновки до першого розділу .....	30
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	32
2.1. Організація дослідження.....	32
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	37
Висновки до другого розділу .....	38
<b>РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТИПУ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ</b> .....	40
3.1. Визначення особливостей особистісної тривожності досліджуваних.....	40
3.2. Вивчення особистісної адаптації досліджуваних.....	42
3.3. Встановлення взаємозв'язку між особистісною тривожністю та особистісною адаптацією серед опитуваних.....	53
3.4. Програма зниження особистісної тривожності серед досліджуваних.....	57
Висновки до третього розділу .....	75
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	77
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	80
<b>ДОДАТКИ</b> .....	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблематика тривожності була та залишається однією із найбільш актуальних в усі часи. На сьогоднішній день вона активно розробляється як вітчизняними, так і зарубіжними вченими та дослідниками, серед яких слід відмітити роботи З. Фрейда, Ч. Спілбергера, Л.М. Костіної, О.В. Волошок, О.В. Батюка та інших.

Так як питання особистісної тривожності розробляється частіше за все в ключі її визначення, диференціації від інших видів, а також ймовірних причин виникнення та способів її корекції. При цьому мало висвітленою залишається тема способів та механізмів її самостійного подолання, а також її ролі в процесі адаптації.

Безсумнівно, тривожність впливає на всі сфери життєдіяльності особистості, обумовлюючи не лише її ефективність, а й тип особистісної адаптації. Питаннями особистісних адаптацій як стилів відчуттів, думок та поведінки, котрі розвиваються в результаті вродженої схильності та раннього дитячого досвіду, вивчали Венн Джоінс, Іан Стюарт, О. Лазаренко, Поль Вар, Тайбі Калер та ін.

Однак в науковій літературі відмічається така тенденція, за якої чітко простежується наявність протиріч, котрі полягають в тому, що з одного боку, поняття «тривожність» досить багатозначне та до кінця не вивчене, а з іншої сторони, існує ряд дослідження, в яких відзначається узгодженість між дослідниками за рядом основних питань в ключі тривожності та тривоги в цілому. Не зважаючи на ряд робіт, присвячених проблематиці тривожності та її значенню в життєдіяльності особистості, все ж вона розглядається у вузьких рамках конкретних прикладних проблем, наприклад, таких як шкільна, екзаменаційна тривожність, змагальна тривожність чи тривожність представників ризиконебезпечних професій, вирішення яких не завжди достатньо для розкриття загальнопсихологічних закономірностей і для виявлення тих залежностей, котрі є предметом вивчення психології розвитку особистості.

Тобто, в рамках проведеного теоретико–методологічного аналізу з досліджуваної теми було встановлено відсутність єдиного підходу до визначення впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації, що обумовлює важливість поглибленого вивчення сутності питання особистісної тривожності, її характеристик, а також особливостей формування того чи іншого типу особистісної адаптації та його чинників. Вищевикладені аспекти зумовили вибір теми дослідження **«Особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації»**.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації.

**Завдання роботи:**

- 1) здійснити теоретико–методологічний аналіз проблеми особистісної адаптації в рамках транзактного аналізу;
- 2) теоретично обґрунтувати основні типи та чинники їх формування;
- 3) емпірично дослідити особливості особистісної тривожності та особистісної адаптації досліджуваних;
- 4) визначити вплив особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації;
- 5) розробити рекомендації стосовно зниження особистісної тривожності серед досліджуваних.

**Об'єкт дослідження** – особистісна адаптація.

**Предмет дослідження** – особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування; емпіричні – бесіда, констатувальний експеримент для вивчення особливостей впливу особистісної тривожності на формування типу особистісних адаптацій;



кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками особистості.

Для емпіричного дослідження впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації було використано наступні методики: шкалу самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна; діагностику соціально–психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; опитувальник особистісних адаптацій Джойнса в адаптації А. Гороховської.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 23.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося шляхом використання Гугл–форм та їх Інтернет–поширення. В дослідженні брали участь 50 досліджуваних у віці від 20 до 35 років, середній вік яких склав 27,7 років.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на "Особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації в умовах сучасної соціальної дійсності" (Міжнародна науково–практична конференція "Психологія в сучасному світі", 15–16 жовтня 2021 р., м. Київ); "Роль особистісної тривожності в процесі формування типу особистісної адаптації в умовах сучасного соціуму" (Міжнародна науково–практична конференція "Сучасні тенденції розвитку психології", 3–4 грудня 2020 р., м. Львів); "Особливості формування типу особистісної адаптації в залежності від рівня особистісної тривожності" (Міжнародна науково–практична конференція "Інноваційні технології в психології та педагогіці", 8–9 листопада 2019 р., м. Київ).

**Теоретичне та практичне значення одержаних результатів** систематизований матеріал з теми дослідження, а також практичні доробки можуть стати корисними в розробці та модернізації курсів «Загальна психологія». Також дане значення полягає у визначенні напрямів

психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів корекції особистісної тривожності індивіда. Матеріали дослідження можуть бути використані організаційними психологами у роботі з досліджуваними, психологічною службою вищих навчальних закладів, а також при навчанні психологів та психотерапевтів та при підвищенні кваліфікації діючих психологів. Розроблені практичні рекомендації по зниженню рівня особистісної тривожності можуть використовуватися психологічною службою вищих навчальних закладів, психологічною службою підприємств та організацій, а також консультуючими психологами під час індивідуальних сесій з клієнтами.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та 7 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 101 сторінка, основний обсяг – 78 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 3 рисунки, 7 додатків (на 15 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТИПУ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ

### 1.1. Тривожність як психологічний феномен

Проблематика тривожності є досить актуальною в світлі останніх подій, які мають місце в житті кожної людини країни: різкі зміни в політичній ситуації, економічно–соціальні зрушення, а також поширення пандемії коронавірусу вносить свої корективи в життєдіяльність особистості. Безумовно, питання тривожності особистості є актуальним ще й в тому аспекті, що вона впливає на різні сфери життєдіяльності особистості, визначаючи успішність чи неуспішність, а також особливості взаємодії з оточуючими.

В ході теоретичного аналізу науково–методичної літератури було встановлено, що тривожність розглядалася як вітчизняними, так і зарубіжними вченими. Варто відмітити, що серед зарубіжних вчених досить значний вклад в розробку питання тривожності зробили З. Фрейд, К. Хорні, А. Фрейд, Дж. Тейлор, А.М. Прихожан, Р. Мей, Ч. Спілбергер та інші.

Розробкою питання тривожності в науковій психології займалися Т.С. Аслонян, Є.М. Коць, А.М. Прихожан, І.С. Саннікова, Ю.В. Щербатих, а також В.М. Богуш, І.О. Корнієнко, М.А. Кузнецов, Т.О. Михайловська, Є.О. Неведомська, А.В. Колчигіна, Н.Ю. Діюмідова, Є.Л. Скворчевська та ін. [45, с. 21].

Особливе значення, як відмічається вченими, має тривожність студентів як окремої категорії, котрій властиві надмірні переживання, підвищеними вимогами з боку суспільства (Б.В. Барчі, С.О. Гура, Н.П. Сергієнко, С.О. Світлична) [2; 14; 38; 39].

Перш ніж перейти до викладу основного матеріалу з питання тривожності особистості слід відзначити, що сучасні дослідники та науковці притримуються думки відносно того, що це доволі багатоаспектне поняття.

Доцільним вважаємо зазначити, що тривожність та тривога як різні поняття розмежовують вчені. Так, тривога трактується в якості психічного стану, а тривожність – властивості особистості.

В науковому обігу стверджується, що основоположником терміну та засновником його введення в науку був З. Фрейд, котрий тривожність трактував в якості емоційного стану гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Тривога є нормальною реакцією, яка є показником адекватного сприйняття тривожної ситуації, гарної соціалізації та правильного формування особистості. Одночасно з цим дослідниця відмічає, що таке переживання не варто вважати за показник тривожності індивіда [1, с. 182].

О.М. Галієва відмічає, що тривога є процесом очікування небезпеки чи стану, основною характеристикою якої є суб'єктивне відчуття занепокоєння. Тривожність же в розумінні авторки є особистісною якістю, властивістю особистості чи станом дискомфорту [10, с. 21].

Тривога часто розуміється як переживання невизначеної, дифузійної або безпредметної погрози людині як соціальній істоті, коли небезпеці піддаються її цінності, уявлення про себе, становища в суспільстві [9, с. 18; 39, с. 112]. Як зазначається автором, тривога не має конкретного приводу для виникнення, так як являється ймовірнісним переживанням невдач.

На думку Г.О. Гулько, поняття «тривога» та «тривожність» є складними та багатограними, які містять відповідні афективні та інші компоненти, котрі забезпечують адекватне їх визначення та розуміння [13, с. 72].

Також тривогу слід трактувати в якості емоційного стану, виникнення якого провокується ситуацією невизначеності, небезпеки та який виражається

через очікування негативного розвитку подій. Вчений відмічав також, що даний вид є ситуативною тривожністю, котра має місце лише в певних ситуаціях та проявляється як емоційне переживання індивіда в той чи інший проміжок часу та уможлиблює фіксацію інтенсивності вираженості ситуативної тривоги, як реакції на події або обставини життя [53, с.58].

Як стверджують зарубіжні вчені, тривожність може виникати також у зв'язку з тим, що існує невідповідність між реальними можливостями суб'єкта в конкретній ситуації і силою його потреб [62; 64, с. 220; 65, с. 1].

Стан тривожності є психологічним станом, який провокується можливими або ймовірними неприємностями, несподіваністю, змінами у звичній обстановці й виражається в специфічних переживаннях, характерних даному стану [40, с. 12].

В психологічному словнику–довіднику П.П. Горностая дефініція «тривожність» трактується в якості психічного стану «емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості» [11, с. 138–139].

На думку А. Ю. Маленової, «тривожність – це емоційно особистісне утворення, яке має емоційний, когнітивний і операціональний аспекти». Згідно з точкою зору авторки «певний рівень тривожності у звичайному житті властивий всім людям і є необхідним для якісного пристосування людини до життя. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про дисфункції розвитку особистості, а це перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, комунікації із іншими людьми. Тривожність, як стійке утворення, зумовлена незадоволенням провідних соціальних потреб, перш за все потреб Я» [31, с. 6].

А.Я. Гринечко на рахунок цього відмічав, що тривожність є емоційною похідною, що підтверджується думками та дослідженнями К. Ізарда. Так, К. Ізард писав про те, що складовими тривожності є емоція страху та її взаємодія з іншими фундаментальними емоціями [12, с. 83].

В науковій літературі відмічається, що Ч. Спілбергер говорив про тривожність як особистісну рису, яка визначається в якості індивідуальної властивості та виражається в схильності до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які власне суб'єкту вважаються загрозою, що може проявитися в неприємностях, невдачах, розчаруваннях. В цьому ключі варто наголосити на тому, що в даному випадку говориться лише про суб'єктивну тривогу, на виникнення якої не впливають реальні підстави [46, с. 55].

Вчений також наголошує на тому, що особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає схильність людини до тривоги і передбачає наявність у неї тенденції сприймати достатньо широке «коло» ситуацій як загрозливих [46, с.56].

Варто відмітити той факт, що в науковій літературі досі залишається відкритим питання щодо співвідношення реактивної (ситуативної) та особистісної (диспозиційної) тривожності, яке розглядається та активно досліджується в таких аспектах:

- тривожність, яка діагностується і за симптоматичними, і за ситуаційними показниками, є, здебільшого, формою особистісної тривожності;
- тривожність, яка проявляється тільки за ситуаційними показниками, може бути формою як реактивної, так і особистісної тривожності [22, с. 64].

А.М. Пригожина говорить про те, що існує декілька типів прояву тривожності з різним ступенем її усвідомлення, а саме агресивно–тривожний і тривожно–залежний. Останній тип частіше за все характерний при умові відкритої форми тривожності, а агресивно–тривожний може проявлятися як при відкритій, так і при прихованій формі тривожності в якості прямого вираження агресивних форм поведінки. Дослідниця також наголошує на тому, що домінуючим структурним елементом тривожності є почуття занепокоєння, основними характеристиками якого є прояв невпевненості під час комунікації,

настороженості та збентеження, а також невиразності та суперечливості мови, фізіологічні зміни обличчя та тіла [37, с. 182].

Детальний розгляд теорій виникнення та функціонування тривожності дає можливість говорити про те, що більшість науковців та дослідників сходяться на думці, що вона проявляється на різних рівнях [33, с. 23].

На думку А.М. Прихожан, тривожність є стійким особистісним утворенням, функціонування якого відбувається на психологічному та фізіологічному рівнях. Власне психологічний рівень функціонування тривожності передбачає її відчуття в якості напруги, заклопотаності, занепокоєння, нервозності, безпорадності тощо. В той час як фізіологічний рівень її функціонування передбачає її прояв на органічному рівні через посилене серцебиття, часте дихання, зниження порогів чутливості тощо [37, с. 182].

Розкриття психологічного рівня тривожності як динаміки афективної феноменології, функціонування якої відбувається в полі предмету індивідуальної свідомості індивіда. Основними афективними реакціями тривожності дослідником вважаються відчуття внутрішньої напруженості, що сигналізує про наближення тривожного явища та відіграє адаптивну роль; гіперстенічні реакції в якості інтенсивного емоційного забарвлення, відчуття роздратування, слабкої диференціації символів на загрозливі та незагрозливі; власне тривога в якості домінуючої емоції, визначення характеру загрози та передбачення часу виникнення якої неможливо; страх, що виражає зв'язок тривоги з ситуацією; відчуття незворотності катастрофи як усвідомлення того, що загрозу уникнути неможливо; панічні атаки, які мають дезорганізуючу функцію та перешкоджають цілеспрямованій діяльності [6, с. 372].

Також досліджуючи фізіологічний рівень функціонування тривожності варто відмітити те, що тривожність є психосоматичним феноменом, в якому спостерігається симптом м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [49, с. 182]. Тривожність проявляється у неприємних відчуттях, певному дискомфорту у тілі. Однак, як стверджує дослідник, функціонування

тривожності як емоції відбувається на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях.

В дослідженнях Є.М. Коць з'ясовано, що жінки характеризуються більш високими показниками соціальної тривожності, аніж чоловіки, головною характеристикою яких є схильність в більшій мірі порушувати норми та правила, заперечувати існуючі цінності та загально визнані взірці поведінки. Говорячи про жінок дослідник зазначав, що жінки характеризуються схильністю маскувати власну тривожність шляхом вчинення конкретних поведінкових актів, одягу тощо. Також в даному дослідженні було встановлено те, що жінки характеризуються перевагою захисних стратегій, а чоловіки – гіперкомпенсуючих в якості засобів зниження проявів соціальної тривожності [23, с. 7].

Н.Ю. Діомідова встановила, що до основних типів оцінної тривожності варто відносити екзаменаційну, екзаменаційну тривожність та збудження, а також емоційне збудження на іспиті. Також дослідниця наголошує на тому, що перший тип характеризує когнітивна оцінна тривожність, третій – емоційні характеристики, а другому властиві когнітивно–афективні складові оцінної тривожності [16, с. 72].

Варто відмітити те, що на думку Р.М. Білоус тривожність є станом особистості, до домінуючих ознак якого відносять надмірне занепокоєння, стурбованість, психофізіологічне напруження за відсутності конкретного предмету тривоги, а також негативні переживання, їх інтенсивність, мінливість та наявність соматичних порушень [4, с. 13].

Як зазначається рядом науковців (Є.Б. Єгорова, Т.С. Аслонян) в процесі життєдіяльності відмічається зміна індивідуального рівня тривожності. До основних чинників, котрі цьому сприяють варто віднести кардинальні зміни умов життя, а також чинники внутрішньої етіології [18, с. 106].

Говорячи про види тривожності, маємо відмітити, що вченими та науковцями, окрім особистісної та ситуативної тривожності, виділяється ще ряд видів.



Так, підкреслимо, варто відокремлювати адекватну та неадекватну тривожність: адекватна тривожність сприяє мобілізації активності та уможливорює самореалізацію, адаптивність особистості та дає можливість діяти й приймати рішення, в той час як неадекватна тривожність характеризується надмірністю та перешкоджає розвитку особистості.

Як зазначає Р. Мей, існує мобілізуюча та демобілізуюча тривожність. виділяє мобілізуючу тривожність, котра виражається через стимуляцію активності, стенічні реакції, загальне збудження, та демобілізуючу тривожність, що проявляється як астения, втрата інтересу, апатія і т.п. [30, с.82].

До того ж, існує такий вид як екзаменаційна тривожність, котра розглядається вченим в якості системи афективних та поведінкових реакцій передекзаменаційного та постекзаменаційного періоду, в якій відображається переважною мірою стурбоване ставлення до подій даного періоду [55, с. 62].

Окрім того в науковій літературі наголошується на тому, що варто виділяти деструктивну тривожність, котра виражається через негативні емоції та дезорієнтацію поведінки, проміжку як неоднозначний вид та конструктивну, котра сприяє продуктивній самореалізації. Можемо припустити, що тривожність може впливати власне на особистість та її діяльність двояко: як мобілізувати та сприяти більшій ефективності, так і вводити в ступор і перешкоджати подальшому розвитку.

На думку А.М. Пригожиної, під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності [32, с. 103]. Авторка подіє форми тривожності на закриті та відкриті. До відкритих відносить: гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність. Закритими, на думку дослідниці, є агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо. По відношенню до навчальної

діяльності авторка виділяє: навчальну тривожність; самооціночну (оцінка себе як суб'єкта учіння та спілкування) та міжособистісну.

В науковій психологічній літературі також наводиться наступна класифікація форм тривожних станів 1) тривожність–хвилювання, яке в чомусь визнається подібним до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що відноситься до інтересів індивіда, котрий піклується про суб'єкт. Основною характеристикою є невизначеність, котра має місце за умов оцінки важливості реальних подій; 2) тривожність–передчуття, яка характеризується невідомістю та нерозкритістю об'єкта, а також наявністю ірраціональних факторів й орієнтацією на особисті інтереси; 3) тривожність–настороженість як вираження пильності та передбачливості, яка уможливорює усвідомленість та подолання перешкод, що постають перед індивідом; 4) тривожність–відокремлення, провідними характеристиками якої вважаються відчуття тривоги перед неможливістю мати адекватні соціальні зв'язки; 5) інтернальна тривожність як наслідок присутності думок, котрі підсвідомо знижують авторитет тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт [36, с. 93].

Окремим різновидом тривожності виступає базальна тривожність, яку варто визначити, як глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини в наслідок проблемних стосунків з батьками. З'явившись на ранніх етапах онтогенезу, базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини, впливати на формування валентності домінуючих емоцій навіть більше, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина зазвичай переживає негативні емоції, прагне позбутися страху та почуватися в безпеці [60, с. 74].

Таким чином, виходячи із вищевикладеного, відмітимо, що в науковій психологічній літературі існує розмежування понять «тривога» та «тривожність». Тривога трактується як негативний емоційний стан, який характеризується відносною тривалістю та пов'язується зі змінами нервово–психічної діяльності особистості, а тривожність трактується в якості властивості особистості, яка є відносно стійкою й відносно незмінною

протягом життя рисою. Виділяється декілька видів тривожності, до головних відносять особистісну та ситуативну. До того ж в науковій літературі говориться про наявність форм тривожності, а також рівнів її функціонування.

## **1.2. Особистісна тривожність: поняття та характеристика**

В науково–методичній психологічній літературі говорить про актуальність проблематики особистісної тривожності на сьогоднішній день, оскільки в останнє десятиріччя відмічається ріст тривожних осіб.

В цьому аспекті варто відмітити, що деякі вчені говорять про те, що деякі властивості темпераменту та їх поєднання містять у собі особливості, які за несприятливих умов можуть сприяти розвитку особистісної тривожності.

Насамперед, відмітимо, що в дослідженнях Ч.Д. Спілбергера наголошується на важливості диференціації особистісної та ситуативної тривожності. Ситуативна тривожність, як стверджує дослідник, є тимчасовим станом, який може бути стійким лише за деяких умов, до яких відносяться екзамени, розмова з керівником, неприємною чи незнайомою людиною тощо. Особистісна ж тривожність трактується як особистісна якість, котра впливає на ставлення індивіда до різних життєвих ситуацій, який постійно бачить в них небезпеку та перебуває в постійному неспокої [14, с. 42].

Особистісна тривожність, як говориться в працях зарубіжних вчених та дослідників, має досить глибокі корні в ранньому дитинстві, з якою досить складно жити та боротися. Так, почуття тривожності супроводжують підвищене хвилювання та настороженість, емоційна нестійкість, які впливають не лише на особисте життя та діяльність індивіда, а й на професійну сферу, призводячи в результаті до виникнення відчуття самотності, постійного душевного дискомфорту.

В цьому аспекті доцільно зазначити, що можливе проведення паралелі між класифікаціями З. Фрейда та Ч.Д. Спілбергера, в якій об'єктивна

тривожність співвідноситься з ситуативною, а невротична – з особистісною [14, с. 42].

В продовження вищевикладеного матеріалу варто відмітити, що А.Р. харченко особистісну тривожність розглядав в якості особистісної характеристики, котра розкриває індивідуальні відмінності в стійкості чи нестійкості людини до сприйняття загрози власному «Я» в різних ситуаціях. Так, з цього слідує, що в різноманітних життєвих ситуаціях індивід схильний реагувати підвищенням ситуативної тривожності [47, с. 128].

S.C. Segerstrom відмічає, що особистісна тривожність є рисою особистості, котра властива людям, схильним до постійних переживань тривоги у будь-яких життєвих ситуаціях, зокрема й таких, які можуть і не викликати тривогу зовсім. Цей вид тривожності характеризується наявністю стану підсвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти певну подію як несприятливу та небезпечну [70, с. 302].

Особистісна тривожність проявляється у схильності особи переживати стан тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об'єктивно викликати тривогу не можуть. Це стійке утворення, що виявляється в хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть з незначних приводів, в почутті внутрішньої скутості і нетерплячості. Тривожність як риса особистості відображає частоту переживань індивідом стану тривоги. Високотривожні індивіди переживають стан тривоги з більшою інтенсивністю і частотою, ніж низько тривожні [41, с. 42].

Особа, яка схильна до такого стану, постійно перебуває у напрузі, настороженому та пригніченому настрої, має труднощі з контактом із навколишнім світом [75, с. 10].

У працях вітчизняних вчених та дослідників відмічається, що особистісну тривожність слід трактувати в якості стійкої індивідуальної характеристики, котра відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускає наявність у нього схильності сприймати достатньо широкий спектр ситуацій

як загрозливих, реагуючи на кожен з них відповідною реакцією. В якості схильності особистісна тривожність може активізуватися при наявності певних стимулів, які власне для суб'єкта виступають загрозливими, пов'язуються зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінці та самоповазі [57, с. 38].

А.М. Пригожина відмічає, що особистісна тривожність в якості риси чи властивості надає уявлення щодо індивідуальних відмінностей в реагуванні на дію стрес-чинників різної спрямованості. Дослідниця говорить про те, що особистісна тривожність може проявлятися не лише безпосередньо в поведінці, а й може виражатися в суб'єктивному неблагополуччі індивіда, створюючи при цьому специфічне тло його життєдіяльності, що в результаті пригнічує психіку [37, с. 123]. Окрім цього в її роботах наголошується на тому, що особистісна тривожність може тлумачитися в якості особистісної риси, яка має вираз в схильності до переживань тривоги в різноаспектних життєвих ситуаціях.

Так, слід зазначити, що в результаті теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що надмірна особистісна тривожність виступає як дезадаптивний фактор, який провокує проблеми в міжособистісному спілкуванні, конфлікти у взаємовідносинах, завищені вимоги до себе та оточуючих. Причому особи з таким рівнем особистісної тривожності можуть розцінювати будь-яку ситуацію як небезпечну, а оточення як загрозливе, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин [21, с. 84].

В ключі розгляду питання тривожності варто відмітити, що Є.О. Неведомською наголошується на залежності рівня особистісної тривожності від типу темпераменту. Так, як говориться в їхніх роботах, високий рівень меланхоліків обумовлюється слабкістю нервової системи та власне емоційною нестійкістю; високий рівень тривожності холериків дослідницями також пояснюється неврівноваженістю їх нервових процесів. Говорячи про флегматиків та сангвініків, відмічається, що їм властиві низький

та помірний рівні особистісної тривожності в силу того, що у них сильна нервова система та висока емоційна стійкість і стресостійкість [32, с. 55].

Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозованих ситуацій, трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і нервовими зривами та психосоматичними захворюваннями. В науковій літературі наголошується на тому, що особистісна тривожність виникає в результаті недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що проявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок, неадекватних поведінкових реакціях [21, с. 73].

На думку О.В. Царькова, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [48, с. 228].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізичному рівнях.

Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушенням 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 ситуації і суб'єктивного відчуття безсилля перед ними [61, с. 3]. Рівень особистісної тривожності один з найбільш значущих у діагностиці особистісного

неблагополуччя, це показник, який завжди є сигналом внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабкості і неефективності механізмів психологічного захисту [3, с. 12; 38, с. 36].

Ряд дослідників розглядають постійно високий рівень тривожності як стан, що призводить до розвитку психосоматичної патології [52, с. 84].

Резюмуючи вищевикладене, зазначимо, що особистісна тривожність науковцями та вченими тлумачиться в якості особистісної риси чи властивості, котра полягає в схильності до переживань тривоги в різноаспектних життєвих ситуаціях.

### **1.3. Адаптація крізь призму сучасних психологічних досліджень**

В ході теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що адаптація є процесом, який носить міждисциплінарний характер. Її вивченням займаються не лише вчені та науковці–психологи, а й дослідники природознавчих наук.

Варто відмітити, що категорію «адаптація» вживають на ряду з категоріями «соціалізація», «управління», «регуляція» тощо як відмічається в праці С. Ніколаєнко [33, с. 47].

В психологічній же науці вчені та дослідники розглядають адаптацію у вузькому значенні та в межах того чи іншого підходу, якого притримуються. Так, вивченню адаптації присвячені праці Д. Фейдимена, Т.Ф. Цигульської, К.Г. Юнга, Г.О. Балла, Ж. Піаже, О.М. Леонтєва, В.А. Енгельгарда, Б.Д. Паригіна, Л.Г. Почебут та ін.

В цьому ключі слід наголосити на тому, що адаптація в рамках психології вивчається в економіко–соціальному аспекті, в освітньому аспекті, а також досліджуються особливості адаптації у діяльності в особливих умовах, адаптації індивіда після перебування в пенітенціарній службі, адаптації працівників до умов професійної діяльності. Доцільно буде вказати і той факт,

що в рамках кожного дослідження адаптація трактується по-різному [17, с. 12].

Перейдемо до викладу основного матеріалу з питання адаптації в психології.

Так, проблематика адаптації особистості цікавить науковців понад 150 років та вивчатися почала фізіологами з 1865 року. Термін «адаптація» введено в науковий обіг Г. Аубертом, який розумів її як зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників [18, с. 45]. Більшість науковців та дослідників згодні з твердженням відносно складності процесу адаптації [30; 68; 74; 78].

Окрім того науковцями наголошується на тому, що в широкому значенні адаптація тлумачиться в якості процесу пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності індивіда в умовах, що змінюються, в якості активної взаємодії особистості та середовища в залежності від ступеня її активності. Окрім того адаптація розглядається в якості перетворення середовища у відповідності до існуючих проблем, наявних цінностей та ідеалів особистості, а також в якості змін, які супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [5, с. 94].

В ході теоретичної розвідки основних підходів до вивчення адаптації С.М. Кулик було встановлено, що існують біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний підходи [24, с. 98].

В рамках біофізіологічного підходу адаптація вивчається в якості пристосування та активного підтримування необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, які мають місце в результаті впливу факторів різної природи.

В аспекті психологічного підходу адаптацію тлумачать як формування індивідуального стилю діяльності, а також включення особистості до системи внутрішньо-групових відносин і пристосування до них з подальшим



виробленням зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу, закріпленням та розвитком навичок міжособистісного спілкування у такому колективі.

Інформаційно–комунікативний підхід трактує адаптацію як зміну структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорної інформації або змінених умовах діяльності.

Говорячи про основні психологічні школи та їх трактування адаптації, варто відмітити, що біхевіористи соціальну адаптацію розглядали в якості процесу соціального навчання, в ході якого відмічається домінування установки на соціальну дію [71, с. 12].

В рамках психоаналітичного підходу адаптація тлумачиться в якості процесу розвитку установки особистісного контролю під впливом жорстких вимог соціального середовища, в результаті чого відбувається ускладнення внутрішньої структури людської психіки, де із значною мірою конфліктності протистоять несвідомі, егоїстичні природні потяги й моральні установки, які виражають колективну вимогу обмеження безперешкодного прояву індивідуальних потягів (за З. Фрейдом) [75, с. 8].

В рамках інтеракціонізму адаптація визначається в якості успішного виконання особистістю нормативного рольового репертуару і вміння вирішувати виникаючі рольові конфлікти [57, с. 21].

Перейдемо до більш детального викладу основних підходів до визначення сутності адаптації.

Адаптація є процесом та результатом внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування та самозміни особистості до нових умов існування. Вчений акцентує увагу на тому, що найбільш складні аспекти адаптації виражаються в багатогранній діяльності людини, в якій можна виокремити психофізіологічні, поведінкові, когнітивні та суб'єктно–особистісні компоненти адаптаційного процесу [39, с. 93].

Як зазначається в психологічному словнику, адаптацію варто трактувати в якості пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища [56, с. 88].

Психологічну адаптацію слід розуміти як систему стійких регулятивних реакцій, відносин і взаємодій, що забезпечує функціонування і розвиток особи без відчутного нервово–психічного напруження [60, с. 77].

Відносно видів адаптації у відповідності до рівнів когнітивного розвитку індивіда розрізняються ситуативну та загальну адаптацію [73, с. 88].

Загальна адаптація розглядається як результат послідовного ряду ситуативної адаптації до ситуацій, що повторюються й мають загальні визначальні риси [27, с. 153].

За змістом діяльності адаптацію поділяють на учбову, трудову чи ігрову.

А.А. Налчаджян розробив власну класифікацію адаптації, до якої включено тимчасову ситуативну адаптацію, стійку ситуативну та загальну адаптації [33, с. 29].

Доцільно відмітити, що тимчасова ситуативна адаптація може легко переходити у стан дезадаптації внаслідок внутрішньо–психологічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок) чи змін деяких аспектів ситуації. Під стійкою ситуативною адаптацією вченим розглядається довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, а в якості загальної адаптації виступає потенціальна здатність адаптуватися в широкому спектрі типових ситуацій, які найчастіше трапляються в певному соціальному оточенні.

Варто відмітити, що науковцями розглядається також наявність певних компонентів адаптації. До основних належать фізіологічні зміни (швидкість реакцій); психічний розвиток (отримання необхідних здібностей, розвиток мислення, уваги, пам'яті); пізнавальні процеси (здобуття знань, умінь, навичок, норм поведінки); трансформація цінностей; активний вплив суб'єкта

адаптації на себе і середовище, що включає усвідомлення ситуації, постановку завдань і цілеспрямовану діяльність [60, с. 77].

До компонентів адаптації також слід включати пізнавальний компонент та психічну переорієнтацію. Під першим компонентом вчений розуміє сприйняття й тлумачення наявної ситуації, на який впливають індивідуальні особливості та якості особистості. Другий же компонент, власне психічна переорієнтація особистості, передбачає вироблення індивідом оцінок й уявлень відносно конкретної ситуації співвідносно з ціннісними орієнтаціями і зразками поведінки нової групи [53, с. 36].

Відносно компонентів виділених В.А. Осипенко пише, що вони уможливають досягнення нормальної адаптації, реалізація якої можлива різними способами в залежності від механізмів, котрі застосовує особистість під час протікання даного процесу [34, с.86].

В процесі адаптації важливу роль відіграють психологічні ресурси особистості, які, варто вважати значущими засобами адаптації індивіда до стресогенних ситуацій. Автором виділяються матеріальні та нематеріальні, зовнішні та внутрішні, а також психічні та фізичні стани; вольові й емоційні характеристики, високий рівень енергії ресурси особистості [9, с. 39–40].

І.В. Ващенко наголошує на тому, що виділяється ряд стадій психологічної адаптації, серед яких деструктивна реактивність, яка характеризується неузгодженістю функцій та процесів за рахунок гіпер– і гіпо–ефектів фізіологічних, когнітивних і регуляторних параметрів особистості); стабілізація як стадія, котра відзначається формуванням стійкої ст структури взаємопов'язаних показників, завдяки яким забезпечується успішність психічної діяльності у стані напруженості); функціональна регресія, яка характеризується надмірною реактивністю ряду психофізіологічних функцій і процесів, зниженням рівня продуктивності інтелектуальної діяльності, звуженням діапазону форм прилаштування поведінки; перебудова структури особистості за рахунок формування нових властивостей або корекції вже сформованих рис [9, с. 13].

О.В. Максим відмічає, що психологічними механізмами адаптації є теоретичною категорією [27, с.203]. Авторка схиляється до думки М.Й. Боришевського у визначенні механізмів адаптації, який зазначав, що психологічні механізми слід розглядати в якості теоретичної категорії, які можна презентувати як стан оптимальних взаємодій та взаємовідносин між актуальними елементами психологічної системи, що забезпечують її функціонування, становлення, розвиток [6, с. 329]. На сьогодні не існує єдиної чіткої класифікації психологічних механізмів адаптації. Так, одні вчені до механізмів адаптації відносять наслідування, навіювання, переконання, зараження, в той час як іншими до даної категорії зараховуються соціальна фасилітація, конформізм, дотримання норм.

Варто відмітити, що за допомогою конструктивних механізмів уможлиблюється адекватне реагування на зміну соціальних умов життя, з використанням можливості здійснення оцінки ситуації, аналізу, синтезу і прогнозу подій, антиципації наслідків діяльності.

Як відмічає О.К. Земченко, в ході теоретичної розвідки з проблематики адаптації особистості було встановлено, що адаптацію варто трактувати в якості цілісного, системного процесу, який характеризує взаємодію людини з природним та соціальним середовищем. Особливості адаптації, на думку авторки, визначаються психологічними якостями особистості, в тому числі й рівнем її особистісного розвитку, якому властиві довершеність механізмів особистісної регуляції поведінки. Говорячи про процесу адаптації дослідниця також наголошує на тому, що він в нових умовах існування має часову динаміку, етапи якої пов'язані з певними психологічними змінами, які проявляються на рівні стану, а також на рівні особистісних якостей [19, с. 12].

Тож, підводячи підсумки вищевикладеного, відмітимо, що адаптація розглядається вченими та дослідниками різних психологічних шкіл, які трактують її в рамках свого підходу. Загалом, адаптацію розуміють в якості процесу чи результату пристосування, який зумовлюється і зумовлює існування такого явища, як психіка, тому що дії і рухи будь-якої істоти на

свою користь потребують інформації про світ для орієнтації у ньому і відповідного адекватного реагування. Інші ж розглядають адаптацію в якості процесу, який має місце під час спілкування особистості з оточуючими, тобто коли людина задля того, щоб бути зрозумілою для інших підлаштовується у своїх діях до партнера, до існуючих правил і норм, які складають зміст свідомості. Треті розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги, або гомеостазу, у взаємодії людини і середовища, відновлення людиною правильного співвідношення у всьому, що з її точки зору порушує порядок [13, с. 73].

В рамках наукової психології існує поняття особистісних адаптацій, під якими розуміється стиль почуттів, думок та поведінки, що розвиваються внаслідок вродженої схильності чи раннього дитячого досвіду.

Варто відмітити, що стаття Поля Вара «Особистісні адаптації» опублікована 1983 року містила інформацію про шість типів особистісної адаптації (істерична, obsесивно–компульсивна, шизоїдні, антисоціальна, пасивно–агресивна та параноїдальна). Дещо пізніше, а саме в 1986–1988 рр. В. Джойнс доповнив виділені Полем Вара особистісні адаптації, а також виділив альтернативні назви адаптацій, котрі і будуть розглянуті більш детально далі (креативні мрійники, блискучі скептики, чарівні маніпулятори, грайливі впертюхи, відповідальні роботомани та надмірно реагуючі ентузіасти). Автором це було зроблено з метою підкреслення того факту, що вони представляють собою нормальні стани та кожна із них має позитивні характеристики [63, с. 11; 75, с. 8].

В цьому ключі варто наголосити на тому, що можлива присутність однієї та більше адаптацій, а саме більш ранні (первинні чи адаптації виживання) – шизоїдна та параноїдна – часто поєднуються з більш пізніми вторинними (виконавчими) адаптаціями [75, с. 8].

Так, доповнимо, що людина, котра перебуває в стабільному стані, зазвичай проявляє ті якості, котрі властиві саме виконавчій адаптації, проте в ситуаціях стресу особистість регресує до рівня захистів своєї більш ранньої

адаптації виживання. В рамках транзактного аналізу саме цим механізмом і пояснюється зміна звичної поведінки особистості в умовах стресу та визначається стратегія та планування процесу психологічного консультування та психотерапії.

Для більш детальної та глибинної характеристики особистісної адаптації варто відмітити те, що Полем Вара було описано відповідні підходи до встановлення контакту (відкриті двері) з клієнтами та той, якого варто уникати (двері–пастки). Окрім того дослідником було запропоновано подальші напрямки для зміни (двері–цілі) з кожною особистісною адаптацією [75, с. 8].

О. Лазаренко також притримується думки, що особистісні адаптації не мають нічого спільного з патологічним, проте кожна із адаптацій характеризується позитивними та негативними якостями. Окрім того, авторкою акцентовано увагу на тому, що кожна людина знаходиться в певні точці континіуму певних адаптацій, у когось більш сильні позитивні якості, у іншого – негативні. Кожна особистість має як мінімум одну адаптацію для виживання та одну адаптацію для схвалення, котрі виражені яскравіше за інші [25].

Адаптаціями для виживання вважаються креативні мрійними, блискучі скептики та чарівні маніпулятори.

В ході теоретичної розвідки було встановлено, що у відповідності до теорії особистісних адаптацій, у кожного індивіда мається хоча б одна адаптація для виживання, формування якої відбувається до двох років. У випадку, коли довіри до оточуючих не має чи вона явно підірвана (батьки адекватно не піклувалися про дитину внаслідок надмірної завантаженості, не задовольняли потреби дитини чи проявляли непослідовність в піклуванні), особистість самостійно обирає той спосіб, в який буде вирішувати ситуацію одна. Так, вона може обрати спосіб відсторонення, піклування про себе самостійно без створення проблем для оточуючих; критики чи атаки для того, щоб впоратися з будь-якою загрозою, скептично спостерігаючи та приходячи до різних висновків відносно інших; маневрування за допомогою гнучкості та швидкості мислення для того, щоб вижити чи виграти.

Адаптаціями для схвалення виступають грайливі впертюхи, відповідальні роботомани та надмірно реагуючі ентузіасти.

Дані адаптації є актуальними при умови наявності менш стресових ситуацій в повсякденному житті, коли індивід прагне діяти в цілому виходячи із адаптації схвалення, тобто рішень, прийнятих ним в періоді від 2-х до 6-ти років. Дані рішення пов'язані зі способами особистості отримати батьківське схвалення, з реакціями на те, як батьки вели себе з нею (проявляли гіперконтроль чи схвалювали за досягнення).

Виходячи із вищевикладеного, відмітимо, що в цих адаптаціях можливі такі рішення як боротьба, супротив, позбавлення від тиску та життя без чіткого життєвого плану чи цілі; робити, досягати, створювати, організовувати чи виснажувати себе; прагнути порадувати та викликати захоплення інших, діючи при цьому із емоцій, а не мислення.

Перейдемо до більш детальної характеристики різних аспектів зазначених особистісних адаптацій.

Креативні мрійники, наукова назва яких шизоїдна, характеризуються спокійністю, приємністю у спілкуванні, невибагливістю, креативним мисленням та нестандартністю. Вони добрі та люб'язні, розвивають у собі силу і дуже намагаються догоджати іншим. Самодостатні та надійні, охоче допомагають людям. Не займають надто багато простору.

Реагують на стрес ригідним мисленням, відстороненістю, пасивністю, заціпенінням, втраченістю, розпачом.

При сварці чи стресі часто просто «емоційно зникають». Вони можуть виявитися не в змозі ясно мислити та захищати себе. Натомість вони відчують сплутаність, збентеження, тривогу та смуток.

Креативні мрійники у своєму житті рано вчаться, зазвичай до двох років, не бажати дуже багато чого. Вони намагаються відсторонитися від великого хвилювання і драматизму. Складається враження, що вони народжуються тихими. Вони побоюються, що можуть перевантажити своїх і так тривожних і напружених батьків, і тому вирішують ніколи не створювати проблем. Вони сподіваються, що якщо вони не будуть занадто вимогливими, про них

подбають і їхні потреби можуть бути задоволені. Послання (реальне чи уявне), яке вони отримали, було: «Не вимагай від мене надто багато!»

Негативним аспектом даної адаптації вважається повне відсторонення від реальності та відхід до світу фантазій.

Блискучі скептики чи за наукової назви параноїди, характеризуються акуратністю, творчістю, спостережливістю, блискучим мисленням та передбачуваністю, уважністю до деталей. В реакції на стрес проявляється підозрілість, контроль, агресія, підвищена чутливість та ревності.

Блискучі скептики зазвичай віддають перевагу передбачуваності грайливим і спонтанним задоволенням. По відношенню до інших прагнуть бути відстороненими, ніж залученими. Позитивною характеристикою даної адаптації є наявність великих внутрішніх ресурсів, надійність в критичних ситуаціях, здатність вносити велику чіткість у завдання.

Чарівні маніпулятори (наукова назва адаптації для виживання – антисоціальна) характеризуються енергійністю, цілеспрямованістю, артистичністю, привабливістю та харизматичністю. Їхнє почуття обраності дає їм самопідтримку, яка просуває їх до поставлених цілей. Вони чудові лідери та організатори, особливо якщо проект показує їх у вигідному світлі.

Негативним аспектом є імпульсивність, егоїстичність, безвідповідальність, агресивність та схильність до маніпулювання.

Грайливі впертюхи (наукова назва адаптації для схвалення – пасивно–агресивна) досить енергійні, віддані, грайливі, наполегливі, зважують обидві сторони питання, самотійно мислять.

Реагують на стрес упертістю, агресією, боротьбою із чим би там не було, зайвою залежністю, сильним опором. Вони завжди виявляються втягнутими у непотрібні конфлікти, борються з батьківськими фігурами, начальниками, правилами, очікуваннями інших. Надані самі собі, борються із собою, технічними приладами чи гравітацією. Вони схильні відстоювати себе, захищати свою автономію, право бути собою.



Відповідальні роботомани (наукова назва адаптації для схвалення – нав'язливо–примусова) орієнтовані на роботу, надійні, пунктуальні, акуратні, співпрацюючі. Вони напрочуд продуктивні і цілеспрямовані. Відмінно працюють у колективі та чудово проявляють себе на будь–якій відповідальній посаді з великим обсягом роботи.

Реагують на стрес напруженістю, нав'язливістю, надмірною зосередженістю, перфекціонізмом, позамежною відповідальністю. Вони просто не знають, коли треба зупинитись. Їм дуже важко делегувати повноваження та передавати відповідальність. Часто їхні гасла: «Якщо ти хочеш, щоб щось було зроблено, зроби це сам» і «Якщо це потрібно зробити, це потрібно зробити добре».

Вони виснажують себе, намагаючись все зробити. Часто єдиний спосіб зробити перерву і не почуватися винним – це захворіти.

Надмірно реагуючі ентузіасти (наукова назва адаптації для схвалення – істерична) характеризуються привабливістю, спонтанністю, грайливістю, життєрадісністю, зосередженістю на інших. Для них властива чутливість до потреб інших, концентрація уваги тому, яке вони справляють враження.

Під впливом стресу егоцентричні, драматизують ситуацію, розчиняються в інших. Вони дуже засмучуються і надмірно емоційно реагують, якщо їхні спроби порадувати Вас зазнали невдачі. Вони плутають увагу з любов'ю і часто втрачають себе у відносинах, які закінчуються болем та відкиданням.

Таким чином, ми бачимо, що кожна із адоптацій має свої позитивні та негативні аспекти й насправді не має нічого спільного з патологічним. Окрім того, варто відмітити, що декілька аспектів особистісних адоптацій нами не було розкрито в силу того, що не стосується теми дослідження, а саме призначення, вираз у професійній діяльності, а також можливості та способи взаємодії з ними.

## **Висновки до першого розділу**

На основі проведеного теоретичного аналізу науково–методологічної психологічної літератури з проблеми дослідження нами було встановлено наступне.

В науковій літературі чітко диференціюється поняття тривоги та тривожності. Тривожність розглядається в якості особистісної якості, стану чи характеристики, яка проявляється в емоційній напрузі, настороженості, хвилюваннях та недооцінці себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості.

Функціонування тривожності відбувається на фізіологічному та психологічному рівнях. Окрім того наголошується на тому, що існують різні форми прояву тривожності, а також види.

Особистісна тривожність характеризується тим, що формується в ранньому дитинстві та визначається в якості особистісної характеристики, котра впливає на ставлення індивіда до різних життєвих ситуацій, який постійно бачить в них небезпеку та перебуває в постійному неспокої.

Адаптація тлумачиться в якості процесу пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності індивіда в умовах, що змінюються, в якості активної взаємодії особистості та середовища в залежності від ступеня її активності.

Виділяється ряд видів адаптації в залежності від критерія класифікації. Найбільш відомими вважаються психологічна, соціальна, учбова, трудова та ігрова, також ситуативна та загальна.

Особистісна адаптація є стилем почуттів, думок та поведінки, розвиток яких відбувається в результаті вродженої схильності чи раннього дитячого досвіду.

Виділяють такі особистісні адаптації як креативні мрійники, блискучі скептики, чарівні маніпулятори, грайливі впертюхи, відповідальні роботомани та надмірно реагуючі ентузіасти, кожна з яких має свої позитивні та негативні аспекти.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

Проблематика тривожності є не новою для психологічної науки та є предметом вивчення ряду зарубіжних та вітчизняних психологів, дослідників та вчених. Зазначимо, що тривожність особистості відноситься до негативних переживань, так як нерідко призводить до зниження працездатності, труднощів у спілкуванні.

Слід відмітити, що в реаліях сьогодення досить актуальною являється тема тривожності та її впливу на особистісні адаптації в силу того, що в світі досі набуває поширення пандемії корона вірусу, впливаючи на емоційну сферу особистості, до того ж змінюється політична ситуація в країні, що значно впливає на кожного громадянина та створює ситуації стресу. Звісно, особистісну тривожність не можна розглядати в якості єдиного показника, який впливає на формування типу особистісної адаптації, однак ми вбачаємо досить нагальну потребу у вивченні саме її, витоки якої зазвичай в дитинстві. Варто наголосити на тому, що особистісна тривожність може впливати на формування не лише адаптацій для виживання, а й адаптацій для схвалення, так як саме в ранньому дитинстві закладаються основи домінування тієї чи іншої адаптації [1, с. 193].

Дослідження проводилося серед осіб ранньої та середньої зрілості в мережі Інтернет в зв'язку з військовими діями з дотриманням всіх вимог Етичного кодексу психолога (дані було зашифровано та представлено в додатках 1–5).

Дослідження реалізовувалося в два етапи:

Перший етап – пошуково–підготовчий. На даному етапі здійснювався збір матеріалу за темою дослідження, теоретичний аналіз наукової літератури,

вибір діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження особливостей впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації.

Другий етап – дослідно–експериментальний. Дослідження особливостей особистісної тривожності та особистісної адаптації серед досліджуваних, визначення особливостей впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації з подальшою обробкою та інтерпретацією результатів.

Метою нашого дослідження є емпіричне дослідження впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації.

Завдання дослідження:

1. Сформувати вибірку опитуваних;
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, що дозволяє дослідити психологічні особливості особистісної тривожності та особистісної адаптації.
3. Виявити особливості особистісної тривожності серед досліджуваних та особистісної адаптації;
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані та вплив особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації.

Задля досягнення мети роботи нами було використано емпіричні методи дослідження й методи математичної статистики (непараметричний критерій У–Манна–Уїтні):

1. шкалу самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна [73];
2. діагностику соціально–психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда;
3. опитувальник особистісних адаптацій Джойнса в адаптації А. Гороховської.

Перейдемо до більш детального викладу суті методик з метою більш глибокого їх розуміння:

1. Для вивчення рівнів особистісної тривожності у досліджуваних було використано методику «Тест на ситуативну та особистісну тривожність Спілбергера–Ханіна» [73].

Опитувальник Спілбергера–Ханіна призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів [2, с. 4].

Реактивна тривожність – це стан особистості, який характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань–суджень, з котрих 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?») та 21–40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваете звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності. Одні питання–судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь [73].

Обробка проводиться шляхом підрахунку загальної кількості балів за всіма суджень окремо по кожній з шкал (ситуативної тривожності та особистісної тривожності). Це загальна кількість балів окремо по кожній шкалою може варіювати в межах 20–80 балів. Підсумковий показник розглядається як рівень розвитку відповідного виду тривожності для даного випробуваного. При цьому показниками рівнів тривожності будуть:

- 45 і більше балів – висока тривожність;
- 31–44 балів – помірна тривожність;

- до 30 балів – низька тривожність.

2. Діагностика соціально–психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [15].

Опитувальник розроблено Карлом Роджерсом та Розалін Даймонд в США в 1954 році. Опитувальник призначений для виявлення ступеню адаптованості–дезадаптованості особистості в соціальній сфері та в якості основи для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин від низького рівня самоприйняття до прагнення домінувати [15, с. 36].

Нами було обрано методика в адаптації А.К. Осніцкого 2004 року, опубліковану в журналі «Психологія та школа».

Загалом методика містить 101 твердження в безособовій формі відносно людини, її образу життя, переживань, думок та звичок, стилю поведінки, котрі особистість має оцінити, виходячи з того, наскільки дане твердження адекватне відносно неї (0 – це до мене абсолютно не відноситься; 6 – це точно про мене).

Після того як респондент дав відповіді на всі твердження проводиться обробка результатів у відповідності до ключа за шкалами методики:

- Адаптивність – виявляє рівень пристосування людини до існування в суспільстві у відповідності до вимог цього суспільства та власними потребами, мотивами та інтересами;
- Самоприйняття – результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості власними характеристиками;
- Прийняття інших – визначає ступінь потреби особистості у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності;
- Емоційний комфорт – вимірює невизначеність в емоційному відношенні до оточуючої соціальної дійсності;
- Інтернальність – визначає схильність індивіда до певної форми локусу контролю;
- Домінування – визначає рівень прагнення до лідерства, керівництва у вирішенні задач;

- Ескапізм – визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, відхід від них.

3. Опитувальник особистісних адаптацій Джойнса в адаптації А. Гороховської

Опитувальний особистісних адаптацій Джойнса в редакції А. Гороховської містить 72 питання, на котрі опитуваний має відповісти згодою чи незгодою. Запропоновані твердження дають можливість точно визначити вираженість кожної з особистісних адаптацій.

Обробка результатів відбувається підрахунком відповідей по кожній із 6 особистісних адаптацій: креативні мрійники, блискучі скептики, чарівні маніпулятори, грайливі впертюхи, відповідальні роботомани та надмірно реагуючі ентузіасти.

З метою обробки результатів для подальшого аналізу ми використали непараметричний критерій У–Манна–Уїтні, який дозволив визначити особливості впливу особистісної тривожності на формування типу особистості в осіб з високим та низьким рівнем вираженості даного виду тривожності [21, с. 55].

Тож, для дослідження гендерних особливостей тривожності юнаків та дівчат були обрані методиками, котрі в повній мірі розкривають дане соціально–психологічне поняття й дають різносторонню характеристику особистості за проявами особистісної, ситуативної та соціальної тривожності як її різновидів.

В цілому процедура дослідження включала в себе:

- підбір експериментально–психологічних методик;
- проведення дослідження за обраними методиками;
- обробку даних, отриманих в ході дослідження та формулювання

висновків.



## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

Характеристики вибірки дослідження зазвичай включають такі параметри[51, с. 94]:

1. Розмір вибірки – це кількість учасників, які беруть участь у дослідженні. Розмір вибірки може бути великим або малим залежно від цілей дослідження. В даному дослідженні розмір вибірки становить 50 осіб.

2. Спосіб вибірки – це метод, який використовується для вибору учасників дослідження зі всієї множини можливих учасників. Наприклад, можна використовувати випадкову вибірку, кластерну вибірку, стратифіковану вибірку тощо.

3. Демографічні характеристики – це характеристики учасників дослідження, які можуть бути важливими для аналізу даних. Наприклад, вік, стать, рівень освіти, місце проживання та інші.

4. Методи збору даних – це методи, які використовуються для збору інформації про учасників дослідження. Можуть бути використані різні методи збору даних, такі як опитування, інтерв'ю, спостереження тощо.

5. Репрезентативність – це ступінь, до якого вибірка відображає властивості всієї множини. Репрезентативна вибірка має бути достатньо великою та відповідною досліджуваній множині для отримання точних та достовірних результатів.

6. Спроби зниження помилок вибірки – це методи, які використовуються для зменшення помилок, пов'язаних з вибіркою. Наприклад, можна використовувати метод статистичної обробки даних, який дозволяє зменшити вплив випадкових факторів на результати дослідження.

У дослідженні взяли участь особи жіночої та чоловічої статі у кількості 50 осіб у віці від 22 до 35 років, без хронічних захворювань. Середній вік досліджуваних складає 27,7 років.

В склад вибірки ввійшло 27 чоловіків (54%) та 23 жінки (46%).

Серед досліджуваних 42 особи мають вищу освіту (84%), 3 досліджуваних (6%) – незакінчену вищу освіту) та 5 осіб (10%) не відповіли на питання про освіту. Таким чином, особливість вибірки полягає в тому, що в неї ввійшли переважно особи з вищою освітою.

Всі опитувані є співробітниками різних організацій та підприємств, однак більша частина відноситься до юридичних, освітніх та медичних послуг.

Стаж роботи досліджуваних в тій чи іншій організації варіював в діапазоні від 0,5 до 13 повних років. Середній стаж роботи по вибірці склав 4,27 років.

Таким чином, обмеженість репрезентативності досліджуваної вибірки полягає в тому, що на відміну від генеральної сукупності, в складі вибірки суттєво переважають досліджувані з вищою професійною освітою.

Характеристика вибірки дослідження може вплинути на узагальнення результатів на всю генеральну сукупність. У даному випадку, вибірка складається з 50 осіб у віці від 22 до 35 років без хронічних захворювань, з середнім віком 27,7 років. У вибірці переважають досліджувані з вищою професійною освітою, що може призвести до перекручення результатів відносно генеральної сукупності. Також вибірка складається з працівників різних організацій та підприємств, більшість з яких відноситься до юридичних, освітніх та медичних послуг. Стаж роботи досліджуваних варіює в діапазоні від 0,5 до 13 років, з середнім стажем 4,27 років.

Отже, дослідження може бути корисним для аналізу даної групи людей, проте необхідно враховувати обмеженості репрезентативності вибірки при узагальненні результатів на всю генеральну сукупність.

### **Висновки до другого розділу**

В ході підбору психодіагностичного інструментарію та формування вибірки було підібрано різноаспектні методики, котрі в повній мірі дають

можливість проаналізувати особливості тривожності досліджуваних, а також їхні особистісні адаптації.

Окрім того важливим є факт того, що вибірка є репрезентативною, а методики валідними та доцільними власне в даному дослідженні, так як провідною метою дослідницької роботи є виявлення особливостей особистісних адаптацій та впливу тривожності на їх формування.

До того ж нами було обрано методику К. Роджерса та Р. Даймонда з метою презентації відмінностей соціально–психологічної адаптації осіб з різними особистісними адаптаціями.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТИПУ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ

#### 3.1. Визначення особливостей особистісної тривожності досліджуваних

Питання тривожності особистості все частіше стає об'єктом інтересу та досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених. Безумовно, останні події в світі вносять свої корективи в життєдіяльність пересічного громадянина, сприяючи росту тривожності та створюючи ситуації стресу. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному відображається на життєдіяльності людини, однак частіше за все здійснює негативний вплив. В силу того, що в нашому дослідженні важливим є вивчення впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації, то нами було використано методіку «Тест на особистісну тривожність Спілбергера–Ханіна», результати за якою представлено в таблиці 2.1[73].

Таблиця 2.1

#### Показники за рівнями особистісної тривожності серед досліджуваних

Рівні	Кількість осіб	Відсоткова частка
Високий	17	34,0
Помірний	15	30,0
Низький	18	36,0

За таблицею 2.1., в якій представлено результати за рівнями особистісної тривожності, слід сказати, що дані розподілились наступним чином: низький рівень виявлено у 18 опитуваних, що являє собою 36,0% досліджуваної вибірки; помірний – у 15 осіб вибірки, що становлять 30,0% всіх

досліджуваних. Високий рівень виявлено у 17 осіб, що становлять 34,0% всієї вибірки.

Аналізуючи отримані дані, ми можемо зробити висновок, що особистісна тривожність виявлена у більшості представників сформованої вибірки на низькому рівні (36,0%).

З метою унаочнення даних побудовано рисунок 2.1.

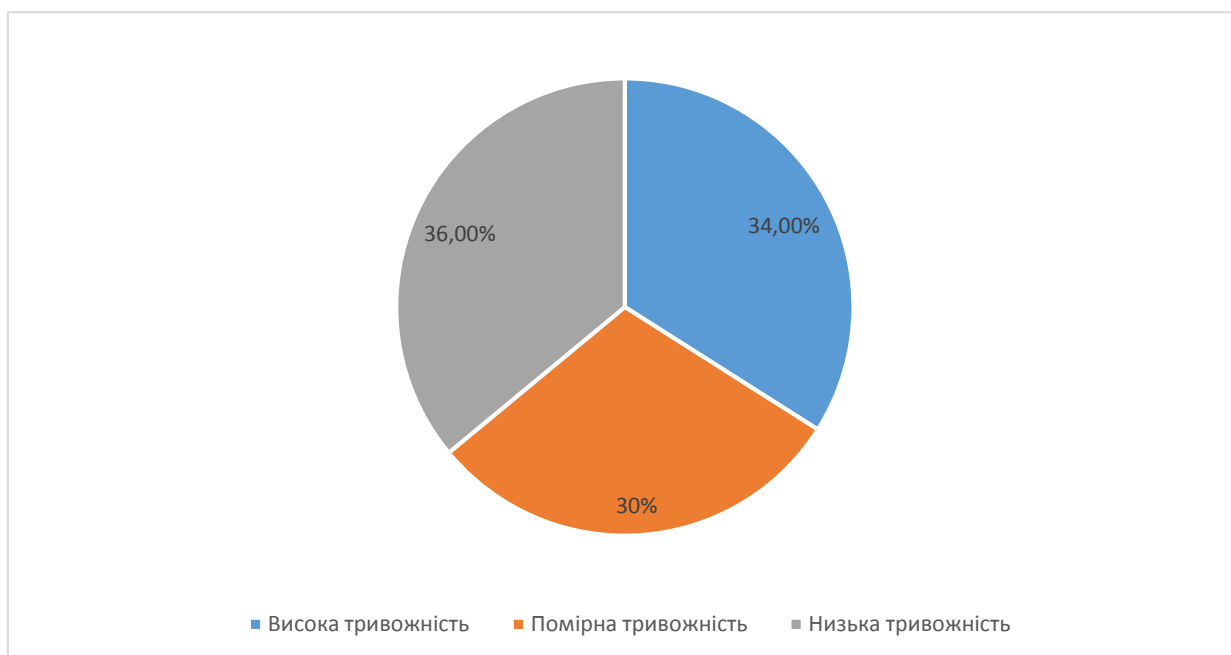


Рис. 2.1. Розподіл показників особистісної тривожності серед досліджуваних сформованих груп (%)

Під особистісною тривожністю розуміється індивідуальна риса особистості, що відображає її схильність до емоційно негативних реакцій на різні життєві ситуації, що несуть у собі загрозу для її «Я» (самооцінки, ставлення до собі).

Маємо наголосити на тому, що найбільш вираженим рівнем серед досліджуваних виявився низький рівень особистісної тривожності, що дає можливість охарактеризувати їх як спокійних осіб, котрі вважають, що особисто у них немає приводів і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів вкрай мала.

Говорячи вираженість помірною рівня, варто відмітити, що він властивий 30,0% досліджуваних та дає змогу охарактеризувати їх як таких, що мають стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, а також реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Підкреслимо, що серед більш виражених рівнів тривожності є високий рівень, що характеризує 34,0% досліджуваної вибірки.

Так як в рамках нашої дослідницької роботи особливої актуальності набуває питання впливу особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації, то для подальшої роботи було обрано лише рівні, які мають яскраво виражені характеристики, а саме високий та низький. Тобто, в результаті використання методики Спілбергера–Ханіна було сформовано дві дослідницькі групи:

- Група №1 – респонденти з високим рівнем особистісної тривожності (17 осіб);
- Група №2 – респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності (18 осіб).

### **3.2. Вивчення особистісної адаптації досліджуваних**

З метою вивчення особистісних адаптацій серед досліджуваних нами було використано методику «Особистісні адаптації Джойнса» в адаптації А. Гороховської.

Так, отримані за допомогою даного опитувальника результати, представлено в таблиці 2.2. та на рисунку 2.2. та 2.3.

Таблиця 2.2

**Усереднені показники по особистісним адаптаціям серед досліджуваних сформованих груп (бали)**

<b>Назва адаптації</b>	<b>Високотривожні (M±станд.відхил.)</b>	<b>Низькотривожні (M±станд.відхил.)</b>
Відповідальний роботоман	4,94±1,02	8,16±2,15
Блискучий скептик	4,52±1,62	6,00±2,08
Грайливий упрямець	4,94±1,56	7,39±2,47
Чарівний маніпулятор	4,88±1,54	5,50±1,65
Креативний мрійник	2,70±1,21	4,38±1,33
Надмірно реагуючий ентузіаст	8,83±1,51	3,88±1,40

Аналізуючи отримані дані, варто відмітити, що середні показники за представленими особистісними адаптаціями дещо різняться серед осіб з високим та низьким рівнем особистісної тривожності.

Так, середні показники серед опитуваних групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) за шкалою «Відповідальний роботоман) становлять 4,94 бали, по шкалі «Блискучий скептик» – 4,52 бали, по шкалі «Грайливий впертюх» – 4,94 бали, по шкалі «Чарівний маніпулятор» – 4,88 балів, по шкалі «Креативний мрійник» – 2,70 балів, а по шкалі «Надмірно реагуючий ентузіаст» – 8,83 бали.

Серед опитуваних групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності) середні показники розподілились наступним чином: за шкалою «відповідальний роботоман» усереднені показники складають 8,16 балів, за шкалою «Блискучий скептик» – 6,00 балів, за шкалою «Грайливий впертюх» – 7,39 балів, за шкалою «Чарівний маніпулятор» – 5,50 балів, за шкалою «Креативний мрійник» – 4,38 балів, а за шкалою «Надмірно реагуючий ентузіаст» – 3,88 балів.

Для унаочнення результати представлені на рисунку 2.2.

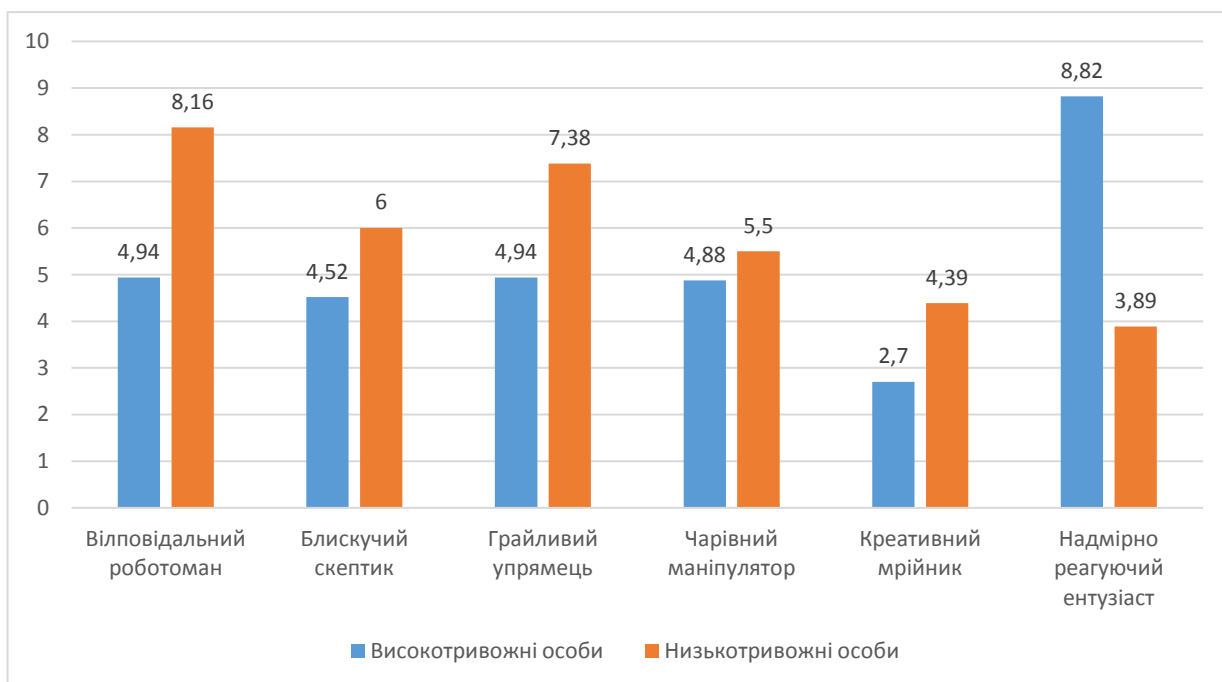


Рис. 2.2. Розподіл показників серед досліджуваних груп за вираженістю особистісних адаптацій (бали)

Виходячи з даних, представлених на рисунку 2.2., варто відмітити, що найбільша різниця серед досліджуваних з різним рівнем особистісної тривожності в проявах особистісної адаптації спостерігається за шкалою «Відповідальний роботоман», котра в більшій мірі виражена серед досліджуваних з низьким рівнем прояву особистісної тривожності ( $M=8,16$  балів), на відміну від опитуваних з високим рівнем особистісної тривожності (4,94 бали). Тобто, такі дані можуть свідчити про те, що саме серед осіб з низьким рівнем особистісної тривожності спостерігається найбільший прояв даної особистісної адаптації, що може бути пов'язане з тим, що вони не відчують постійну тривогу в ситуаціях, які цього не передбачають. Серед осіб з низьким рівнем спостерігається прояв в більшій мірі надійності, акуратності та цілеспрямованості, аніж серед опитуваних високотривожних. Окрім того, як виявлено в дослідженні, саме низькотривожні особи володіють високою продуктивністю, відповідальністю та завзятістю.



Також спостерігається відмінність у вираженості особистісної адаптації «Грайливий впертюх», котра в більшій мірі властива опитуваним групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності) ( $M=7,38$  балів), аніж опитуваним групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) ( $M=4,94$  бали). Виходячи з таких результатів, припустимо, що саме особи з низьким рівнем вираженості особистісної адаптації володіють більш високим рівнем енергійності, вірності, стійкості, а також самостійності, аніж високотривожні особи. Окрім того, серед таких осіб спостерігається прояв впертості, а також схильності боротися за власну автономію та право бути собою, що значною мірою співвідноситься з характеристиками особистості з низьким рівнем особистісної тривожності, яка не схильна сприймати широке коло ситуацій в якості загрозливих.

За високотривожними особами спостерігається вираженість такої особистісної адаптації як «Надмірно реагуючий ентузіаст» ( $M=8,82$  бали), домінуючими характеристиками якої є спрямованість на інших, чутливість до потреб інших, а також схильність драматизувати ситуації, розчинятися в інших, емоційно реагувати на ті чи інші ситуації. Особам з низьким рівнем особистісної тривожності даний тип особистісної адаптації менш властивий ( $M=3,89$  балів), що дає можливість припускати те, що вони не намагаються бути завжди милими та веселими, приковувати до себе увагу, чинити так, щоб інші заохочували їхню незалежність та самостійність.

З метою більш конструктивного розбору відмінностей серед досліджуваних сформованих дослідницьких груп нами було застосовано порівняльний аналіз, розрахований за допомогою непараметричного критерію порівняння 2 незалежних груп  $U$  –Манна–Уїтні. у вигляді обчислення його з допомогою програми IBM SPSS Statistics 23.0 (табл.2.3) і виявлено 5 значущих відмінностей.

Внаслідок застосування порівняльного аналізу, розрахованого за допомогою непараметричного критерію порівняння 2 незалежних груп  $U$ –Манна–Уїтні за методикою «Особистісні адаптації Джойнса» А. Гороховської

серед осіб з різним рівнем особистісної тривожності було виявлено 5 значущих відмінностей, що представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз вираженості особистісних адаптацій в  
опитуваних з високим та низьким рівнем особистісної тривожності  
(середні ранги)**

Назва особистісної адаптації	Групи		U	Z	p
	високотривожні	низькотривожні			
Відповідальний роботоман	10,97	24,64	33,50	-3,99	<b>0,001</b>
Блискучий скептик	14,26	21,53	89,50	-2,12	<b>0,05</b>
Грайливий впертюх	12,44	23,25	58,50	-3,14	<b>0,01</b>
Чарівний маніпулятор	16,00	19,89	119,00	-1,14	0,25
Креативний мрійник	12,03	23,64	51,50	-3,42	<b>0,001</b>
Надмірно реагуючий ентузіаст	26,82	9,67	3,00	-4,98	<b>0,001</b>

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.3., зазначимо, що за більшістю особистісних адаптацій встановлено наявність достовірних відмінностей та відмінностей на високому та дуже високому рівні статистичної значущості.

Так, відмітимо, що за шкалою «Відповідальний роботоман» середні ранги серед опитуваних групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) складають 10,97, в той час як серед опитуваних групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності) – 24,64. Як ми бачимо, саме серед низькотривожних осіб найбільшої вираженості набуває даний тип особистісних адаптацій, що виражається в орієнтованості на роботу, надійності, пунктуальності та перфекціонізмі. Також до характерних якостей даного типу адаптацій варто відносити надмірну відповідальність, схильність працювати без перепину, а також відсутність здатності делегувати

повноваження та передавати відповідальність. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ). Можливо, такі результати можуть бути пов'язані з тим, що відсутність відчуття постійної тривоги на ту чи іншу ситуацію сприяють тому, що вони можуть організувати свої обов'язки, працювати і не боятись за те, чого ще не сталося, але могло б.

За шкалою «Блискучий скептик» середні ранги серед низькотривожних осіб (21,53) значно перевищують такі серед опитуваних високотривожних опитуваних (14,26). Виходячи з таких даних, зазначимо, що дана адаптація також в більшій мірі проявляється саме серед осіб, котрі мають низький рівень вираженості особистісної тривожності, а тому можуть характеризуватися точністю, блискучим мисленням, швидким навчанням, уважністю до деталей, а також ефективністю на роботі. Відмінності встановлено на статистично достовірному рівні значущості (0,05). На наш погляд, отримані результати є свідченням того, що саме особистісна тривожність гальмує розвиток даної адаптації для виживання в силу того, що високий рівень її вираженості блокує вираз агресії, підозрливості та критики в силу того, що тривожність пов'язується зі слабкістю нервових процесів.

За шкалою «Грайливий упрямець» також встановлено наявність достовірних відмінностей на високому рівні статистичної значущості. Так, середні ранги серед опитуваних з низьким рівнем особистісної тривожності за даною шкалою складають 23,25, а серед опитуваних з високим рівнем – 12,44. Як ми бачимо, середні показники значно вищі серед опитуваних групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності), що дає можливість говорити про вираженість у них характерних рис даної особистісної адаптації: енергійності, відданості, грайливості, самостійності мислення, а також дій супротив тих, що від них очікують. Відмінності встановлено на високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,01$ ).

В прояві характерних рис особистісної адаптації «Чарівний маніпулятор» серед опитуваних обох груп не встановлено. Що може говорити

про те, що представники обох дослідницьких груп досить цілеспрямовані, артистичні, чарівні, харизматичні. В негативному ж ключі вони можуть проявляти імпульсивність, егоїстичність, безвідповідальність, маніпуляції чи агресивність. Доцільно вказати, що даний тип особистісної адаптації дещо вище в осіб з низьким рівнем особистісної тривожності.

Говорячи про шкалу «Креативний мрійник», відмітимо, що середні ранги серед опитуваних з низьким рівнем особистісної адаптації складають 23,64, а серед опитуваних з високим рівнем особистісної тривожності – 12,03. Дана адаптація для виживання дає можливість охарактеризувати низькотривожних осіб як спокійних, допомагаючих, нестандартних, а також добрих, люб'язних, самодостатніх особистостей. Звичайно, в реакціях на стрес може проявлятися й ригідність мислення, й пасивність з відчаєм, однак в буденному житті за ними відмічаються ввічливість, артистичність, деяка відстороненість та задоволеність від самотності. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ).

За шкалою «Надмірно реагуючий ентузіаст» середні ранги серед опитуваних групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) значно вищі (26,82), аніж серед опитуваних з низьким рівнем особистісної тривожності (9,67). Дана особистісна адаптація як адаптація для схвалення (істерична) проявляється в тому, що особистість прагне справити враження на інших, надати грайливості ситуації, яка має місце. Окрім того, за таким особами відмічається схильність драматизувати ситуацію, плутати свої почуття з реальністю, а також чинити імпульсивні дії під впливом почуттів, не думаючи над ситуацією. Відмінності встановлено на дуже високому рівні статистичної значущості ( $p \leq 0,001$ ).

Окрім того нами було використано методику діагностики соціально–психологічної адаптації Роджерса–Даймонд з метою вивчення особливостей соціально–психологічної адаптації та пов'язаних з нею якостей особистості, результати за якою представлено на рисунку 2.3. та в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Усереднені показники по показникам соціально–психологічної адаптації серед досліджуваних сформованих груп (бали)**

<b>Назва шкал</b>	<b>Високотривожні (M±станд.відхил.)</b>	<b>Низькотривожні (M±станд.відхил.)</b>
Адаптивність	129,66±9,30	132,58±36,64
Дезадаптивність	81,44±30,60	53,05±45,23
Прийняття себе	37,77±9,77	41,00±17,53
Неприйняття себе	25,27±10,96	17,94±15,84
Прийняття інших	17,61±8,28	22,52±9,26
Неприйняття інших	18,61±10,15	15,52±13,58
Емоційний комфорт	25,77±6,29	26,00±10,04
Емоційний дискомфорт	25,66±10,35	21,88±18,00
Внутрішній контроль	49,05±14,10	46,29±19,93
Зовнішній контроль	24,50±10,78	16,82±14,47
Домінування	9,33±3,08	9,58±5,19
Відомість	21,61±7,81	16,58±12,21
Ескапізм	14,77±7,06	8,88±6,86

Аналізуючи отримані дані, варто зазначити, що показники за рядом шкал серед опитуваних обох груп значуще різняться.

Так, відмітимо, що середні показники за шкалою «Адаптивність» серед досліджуваних групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) складають 126,66 балів, за шкалою «Дезадаптивність» – 81,44 бали, за шкалою «Прийняття себе» – 37,77 балів, за шкалою «Неприйняття себе» – 25,27 балів, за шкалою «Прийняття інших» – 17,61 бал, за шкалою «Неприйняття інших» – 18,61 бал, за шкалою «Емоційний комфорт» – 25,77 балів, за шкалою «Емоційний дискомфорт» – 25,66 балів, за шкалою

«Внутрішній контроль» – 49,05 балів, «Зовнішній контроль» – 24,50 балів, за шкалою «Домінування» – 9,33 бали, за шкалою «Відомість» – 21,61 балів, а за шкалою «Ескапізм» – 14,77 балів.

Говорячи про усереднені показники за групою низькотривожних осіб, відмітимо наступне: за шкалою «Адаптивність» середні показники складають 132,58 балів, за шкалою «Деадаптивність» – 81,44 бали, за шкалою «Прийняття себе» – 41,00 балів, за шкалою «Неприйняття себе» – 17,94 бали, за шкалою «Прийняття інших» – 22,52 бали, за шкалою «Неприйняття інших» – 15,52 бали, за шкалою «Емоційний комфорт» – 25,77 бали, за шкалою «Емоційний дискомфорт» – 26,00 балів, за шкалою «Внутрішній контроль» – 46,00 балів, «Зовнішній контроль» – 16,82 бали, за шкалою «Домінування» – 9,58 бали, за шкалою «Відомість» – 16,58 бали, а за шкалою «Ескапізм» – 8,88 бали.

З метою унаочнення результатів побудовано рисунок 2.3.

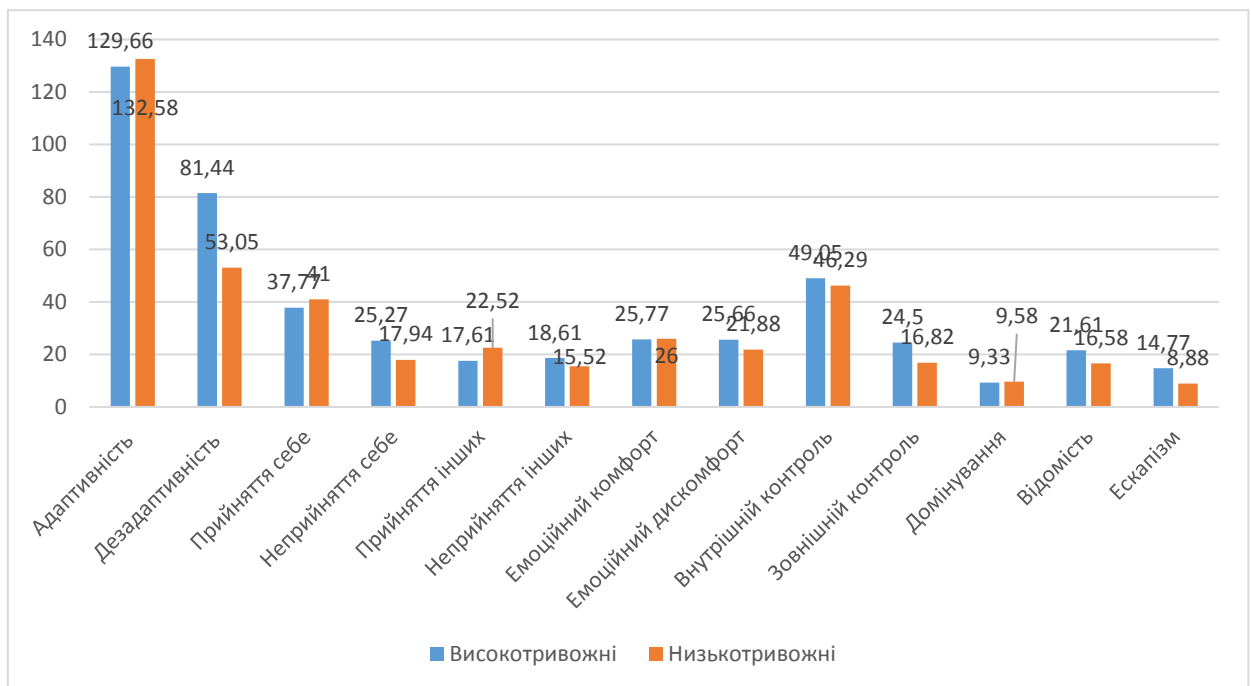


Рис. 2.3 Розподіл показників серед досліджуваних груп за вираженістю показників соціально–психологічної адаптації (бали)

Як ми бачимо, за шкалою «Деадаптивність» середні показники серед осіб високотривожних складають 81,44 бали, а серед осіб низькотривожних –

53,05 балів. Такі результати можуть свідчити про те, що низькотривожні більш адаптивні до різних умов (M=132,58 балів), аніж опитувані з високим рівнем особистісної тривожності (M=129,66 балів).

Суттєво різняться бали також й по шкалі «Неприйняття себе», котра в більшій мірі виражена серед осіб високотривожних (M=25,27 балів), аніж серед опитуваних низькотривожних (M=117,94 бали). Такі результати можуть говорити про те, що вони в меншій мірі схильні приймати себе в будь-яких ситуаціях та всі свої сторони особистості.

Також спостерігається відмінність в усереднених показниках за шкалою «Прийняття інших» серед осіб високотривожних (M=17,61 бали) та серед осіб низькотривожних (M=22,52 бали), що може говорити про те, що саме високий рівень тривожності є однією із першопричин того, що вони не приймають інших.

За шкалою «Зовнішній контроль» значна відмінність в середніх результатах між представниками групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) (M=24,5 балів) та групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності) (M=16,82 бали). Тобто саме високотривожні особи схильні до зовнішнього контролю, а не внутрішнього, так як дана особистісна якість значно впливає на це.

За шкалою «Відомість» показники також вищі саме серед опитуваних високотривожних (M=21,61 бали), на відміну від опитуваних з низьким рівнем особистісної тривожності (16,58 балів). Можливо такі показники можуть бути пов'язані з тим, що вони не відчують внутрішньої опори, яка б могла допомагати самостійно приймати рішення та домінувати в тих чи інших ситуаціях.

За шкалою «Ескапізм» показники серед опитуваних групи №1 (особи з високим рівнем особистісної тривожності) складають 14,77 балів, а серед опитуваних низькотривожних – 8,88 балів, тобто перші в більшій мірі схильні до уникнення проблем, а не до їх вирішення.

З метою більш детального аналізу отриманих даних нами було використано критерій U–Манна–Уїтні, результати за яким представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Порівняльний аналіз вираженості показників соціально–  
психологічної адаптації в опитуваних з високим та низьким рівнем  
особистісної тривожності (середні ранги)**

Назва шкал	Групи		U	Z	p
	високотривожні	низькотривожні			
Адаптивність	21,15	15,03	99,50	–1,76	0,07
Деадаптивність	14,53	21,28	94,00	–1,94	0,053
Прийняття себе	19,24	16,83	132,00	–0,69	0,50
Неприйняття себе	15,53	20,33	111,00	–1,38	0,17
Прийняття інших	21,06	15,11	101,00	–1,71	0,08
Неприйняття інших	17,15	18,81	138,50	–0,48	0,63
Емоційний комфорт	19,15	16,92	133,50	–0,64	0,52
Емоційний дискомфорт	16,74	19,19	131,50	–0,71	0,48
Внутрішній контроль	18,00	18,00	153,00	0,00	1,00
Зовнішній контроль	15,03	20,81	102,50	–1,66	0,96
Домінування	18,03	17,97	152,50	–0,01	0,98
Відомість	16,91	19,03	134,50	–0,61	0,54
Ескапізм	22,19	13,56	77,50	–2,49	<b>0,05</b>

Як ми бачимо, за більшою частиною шкал соціально–психологічної адаптації статистично достовірних відмінностей не встановлено.

Однак за шкалою «Ескапізм» відмічається наявність статистично достовірних відмінностей. Середні показники за даною шкалою найбільше виражені серед високотривожних осіб (22,19), на відміну від осіб низькотривожних (13,56).



Такі результати можуть свідчити про те, саме серед осіб високотривожних спостерігається схильність уникати проблем в більшій мірі, аніж серед низькотривожних осіб.

Таким чином, нами було встановлено, що високотривожні особи в більшій мірі характеризуються схильністю до уникнення проблем, а також такою особистісною адаптацією як «Надмірно реагуючий ентузіаст». В свою чергу низькотривожні особи в більшій мірі характеризуються перевагою таких особистісних адаптацій як «Відповідальний роботоман», «Блискучий скептик», «Грайливий впертюх», а також «Креативний мрійник».

### **3.3. Встановлення взаємозв'язку між особистісною тривожністю та особистісною адаптацією серед опитуваних**

З метою встановлення наявності чи відсутності зв'язку між особистісною тривожністю та особистісними адаптаціями нами було використано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена, результати за яким представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

#### **Кореляційний аналіз показників особистісної адаптації та рівнів вираженості особистісної тривожності**

<b>Назва особистісної адаптації</b>	<b>Високий рівень тривожності</b>	<b>Середній рівень тривожності</b>	<b>Низький рівень тривожності</b>
Відповідальний роботоман	0,29	0,15	0,41
Блискучий скептик	0,17	0,21	-0,28
Грайливий упрямець	0,10	-0,44	-0,39
Чарівний маніпулятор	0,03	-0,49	-0,23
Креативний мрійник	0,15	0,46	0,27

## Продовження таблиці 2.6

Назва особистісної адаптації	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
Надмірно реагуючий ентузіаст	0,27	0,00	0,03

Примітка: тут і далі \* – достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,05), \*\* – достовірні кореляції (рівень значущості не менше 0,01)

Як ми бачимо, вираженість того чи іншого рівня особистісної тривожності не впливає на формування того чи іншого типу особистісної адаптації. Так, нами було встановлено відсутність зв'язку між високим, середнім та низьким рівнем особистісної тривожності та такими особистісними адаптаціями як відповідальний роботоман, блискучий скептик, грайливий впертюх, чарівний маніпулятор, креативний мрійник та надмірно реагуючи ентузіаст.

Однак, звертаючи увагу на силу та напрямок зв'язку варто наголосити на тому, що між високим рівнем особистісної тривожності та всіма типами особистісної адаптації відмічається слабкий позитивний зв'язок, між середнім рівнем та особистісною адаптацією «Грайливий впертюх», «Чарівний маніпулятор» – обернений помірний, а з усіма іншими типами прямий слабкий та помірний. Відносно низького рівня особистісної тривожності та типу адаптації «Відповідальний роботоман», «Креативний мрійник», «Надмірно реагуючий ентузіаст» варто вказати, що зв'язок слабкий та помірний прямий, а з такими типами адаптації як «Блискучий скептик», «Грайливий впертюх», «Чарівний маніпулятор» – слабкий обернений. З метою більш детального аналізу взаємозв'язку між типами адаптацій та особистісною тривожністю, а також встановлення впливу останньої на формування того чи іншого типу тривожності нами було здійснено прорахунок кореляції шляхом застосування рангового коефіцієнту кореляції Спірмена між загальним рівнем особистісної тривожності та типом адаптації.

Результати, отримані в ході обрахунку кореляційного аналізу, представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Кореляційна матриця зв'язку особистісної тривожності та типу особистісної адаптації**

<b>Назва особистісної адаптації</b>	<b>Показник тривожності</b>
Відповідальний роботоман	-0,64**
Блискучий скептик	-0,21
Грайливий впертюх	0,45**
Чарівний маніпулятор	-0,18
Креативний мрійник	-0,47**
Надмірно реагуючий ентузіаст	0,85**

Виходячи із результатів, представлених в таблиці 2.7., доцільно наголосити, що за більшістю типів особистісної адаптації та показником тривожності відмічається наявність статистично достовірної кореляції.

Так, між показником особистісної тривожності та типом особистісної адаптації «Відповідальний роботоман» встановлено наявність помірного оберненого зв'язку на високому рівні статистичної значущості.

Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності відмічатиметься зниження рис зазначеного типу особистісної адаптації та навпаки: з укоріненням особистісної адаптації «Відповідальний роботоман» відмічатиметься зниження прояву особистісної тривожності ( $r=-0,64$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Говорячи про такі типи особистісної адаптації як «Блискучий скептик» та «Чарівний маніпулятор» варто відмітити, що достовірного зв'язку не встановлено, однак відмічається його оберненість, тобто з більшою

вираженістю рівня особистісної тривожності відмічалось б зниження прояву рис даних особистісних адаптацій.

За шкалою «Грайливий впертюх» та показником особистісної тривожності відмічається наявність прямого помірною зв'язку на високому рівні статистичної значущості, що свідчить про зміну однієї змінної з ростом іншої.

Наприклад, у разі зростання рівня особистісної тривожності можливий і ріст (укорінення) особистісної тривожності «Грайливий впертюх» ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Між шкалою «Креативний мрійник» та показником особистісної тривожності відмічається наявність оберненого помірною зв'язку на високому рівні статистичної значущості ( $r=-0,47$ ;  $p\leq 0,01$ ), що свідчить про зниження рівня особистісної тривожності у зв'язку зі зростанням вираженості даного типу особистісної адаптації та навпаки: зі зростанням рівня особистісної тривожності можливе зниження вираженості зазначеної адаптації для виживання.

Між типом особистісної адаптації «Надмірно реагуючий ентузіаст» та показником особистісної тривожності встановлено наявність прямого сильного зв'язку на високому рівні статистичної значущості ( $r=0,85$ ;  $p\leq 0,01$ ), що може говорити про одночасне зростання рівня особистісної тривожності та укорінення даного типу особистісної адаптації.

Таким чином, нами було встановлено, що особистісна тривожність взаємопов'язана позитивно з такими типами особистісної адаптації як «Грайливий впертюх» та «Надмірно реагуючий ентузіаст», а також негативно з такими типами як «Відповідальний роботоман» та «Креативний мрійник».

Тож, мета нашого дослідження досягнута, а завдання в повній мірі реалізовані.

### **3.4. Програма зниження особистісної тривожності серед досліджуваних**

На даному етапі існування нашого суспільства, у зв'язку з останніми подіями, котрі мають місце в нашій державі та вносять корективи в нашу буденність особливого значення набуває проблематика тривожності.

Безумовно, особистісна тривожність тісно взаємопов'язана з почуттями нестабільності та незахищеності, переживаннями емоційного дискомфорту в жорстких умовах сучасного суспільства, розбіжністю між рівнем самооцінки та домаганнями, а також з іншими факторами, котрі впливають на формування тривожності як стійкої особистісної якості.

У сучасній психології проблема тривожності є однією з найактуальніших. Ускладнюючі завдання, що висуваються в ході суспільного розвитку та пов'язані з ними емоційні та фізичні перевантаження, наслідки інформаційного вибуху, загострення соціальних проблем, призводять до підвищення впливу стрес-фактору на життя людини, а тому феномен тривожності стає найбільш важливим виявом розвитку особистості.

Формування особистісної тривожності як якості відбувається в дитинстві та має там свої першопричини, однак в ході нашої дослідницької роботи було встановлено, що вона також впливає й на формування особистісних адаптацій, котрі виражаються в якостях, реакціях на стрес, взаємодії з оточуючими [22, с. 55].

Виходячи з результатів, отриманих в ході проведення емпіричного дослідження, а також враховуючи те, що особистісна тривожність негативно впливає на життєдіяльність кожної людини нами було розроблено програму зниження особистісної тривожності серед досліджуваних.

Актуальність даної розробки обумовлюється нагальною потребою у створенні спеціальної корекційно-розвиваючої програми для роботи з особами з високим рівнем особистісної тривожності періоду ранньої та

середньої зрілості та недостатністю практичної розробленості цієї проблеми в рамках зазначеного вікового періоду.

Спираючись на результати дослідження та зв'язок особистісної тривожності з типами особистісної адаптації, було зроблено висновок про спрямованість даної програми. Так, вона спрямовується на підвищення самооцінки особистості; навчання особи способам зняття м'язового та емоційного напруження; відпрацювання навичок володіння собою у ситуаціях, котрі характеризуються як емоційно травмуючі.

Отже, корекційно–розвивальну спрямованість даної програми забезпечує підбір ігор та вправ, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, підвищення самооцінки, розширення та збагачення навичок спілкування з оточуючими, розвиток адекватного ставлення до оцінок та думок інших людей.

Запропоновані ігри та вправи розраховані на зрілий вік та відповідають специфіці психічного розвитку даної категорії.

Робота по всіх напрямках може проводитися як паралельно, так і послідовно чи поступово, це залежить від бажання та оцінки ситуації ведучого (психолога, психотерапевта).

Дану програму доцільно використовувати у роботі з особами, у котрих виражений підвищений чи високий рівень особистісної тривожності.

Заняття можуть відбуватися у кабінетах, актовому залі, деякі заняття (для підвищення їх якості) повинні проводитись у кімнаті психологічного розвантаження.

Обладнання для занять, що використовується, загальнодоступне і якщо вимагає, то мінімальних матеріальних витрат.

При формуванні корекційної програми нами було враховано вік учасників програми, а також те, що група осіб з показниками особистісної тривожності вище норми була різновіковою, тому особлива увага приділялася вправам, які вимагають спілкування, самовираження чи участь у колективній

справі. В рамках запропонованої програми у кожного учасника є можливість виявити свої найкращі особисті якості та бути успішним учасником програми, оскільки запропонований спектр занять дає можливість кожному показати сильні сторони. У нашій програмі використовуються ігрова діяльність, тренінгові вправи, рисункова терапія. Підібрані вправи спрямовані на зниження рівня тривожності через зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки, спілкування.

Важливим елементом роботи є вироблення індивідуальних ефективних моделей поведінки особистості з урахуванням провідних принципів тренінгових програм, а саме:

До основних провідних принципів роботи тренінгових груп відносять:

- спілкування за принципом «тут і зараз»;
- принцип персоніфікації висловлювань означає право висловлюватися тільки від свого імені і про те, що сприйнято, почуто й переживається тут і зараз;
- принцип конфіденціальності;
- правило розпорядку групових занять, що передбачає домовленість про час початку та кінця занять протягом всіх днів тренінгу та перерви;
- принцип активності учасників;
- принцип довірливого та відкритого спілкування;
- принцип партнерського або суб'єкт–суб'єктного спілкування, яке реалізується в тренінговій групі і характеризується рівністю психологічних позицій учасників, визнанням цінності особистості іншої людини, прийняттям до уваги її інтересів, прагненням до співучасті, до співпереживання, до безумовного прийняття один одного;
- правило не оцінювати та не надавати порад;
- принцип дослідницької позиції, що передбачає створення в ході тренінгу таких ситуацій, в яких учасникам надається можливість самим вирішувати проблеми, відкривати вже відомі психології закономірності взаємодії та спілкування людей;

- правило «Стоп», яке полягає в можливості учасника не відповідати на питання, котре йому не приємне, або ж не виконувати певну вправу;
- принцип оптимізації пізнавальних процесів в умовах спілкування;
- принцип об'єктивації поведінки, котрий передбачає переведення поведінки учасників спочатку занять з імпульсивного рівня на об'єктивований рівень (рівень усвідомлення).

Програма розрахована на 2 – 3 місяці (24 години по максимуму). Рекомендована періодичність корекційно–розвивальних занять 1–2 рази на тиждень. Група може складатись від 7 до 12 осіб, а також вправи програми можуть використовуватись в індивідуальних корекційних заняттях.

Обсяг та зміст занять можуть бути уточнені з урахуванням реальних можливостей їх виконання на конкретній практиці із збереженням загальної спрямованості на корекційну психологічну роботу. При цьому потрібно відзначити, що тривалість занять може змінюватись від 30 хвилин до 1–1,5 години (залежно від обраної форми заняття). При практичному застосування програми у тренера є можливість компоувати вправи на зручний, обмежений рамками особистості час.

Етапи реалізації програми.

I етап – Планування комплексної роботи. Складання тематичного плану на зазначений період.

II етап – корекційний (проведення занять). Заняття проходять як індивідуально, так і в груповій формі.

III етап – Підсумкова діагностика.

IV етап – Аналіз отриманих даних та оформлення результатів.

Мета програми полягає в створенні умов зниження особистісної тривожності досліджуваних.

Програма передбачає такі частини як:

- вступна частина: знайомство, вираження очікувань, переживань, власних думок щодо тренінгу, зворотний зв'язок (або перевірка домашнього завдання), встановлення (повторення правил);



– основна частина, що містить теоретичний та практичний блоки. Теоретичний блок передбачає використання основних методик психосоціального тренінгу, серед котрих інтерактивні презентації, інформаційні повідомлення, мозкові штурми, міні–лекції з елементами бесіди, самонавчання і взаємо навчання, відповіді на запитання та опитування думок. Практичний блок полягає в безпосередній роботі учасників по групах, виконанні завдань, проектів, аналізі та роботі над проблемними ситуаціями, участі в рольових іграх, інсценуванні, дискусіях та дебатах, котрі створюються ведучим для формування та розвитку тих чи інших вмінь та навичок. Також до цієї частини відносять об'єднання в групи та використання вправ на зняття м'язового та психологічного напруження (допоміжні вправи).

– заключна частина полягає в зворотному зв'язку між учасниками тренінгу та тренером, а також особистісній рефлексії учасників, релаксації та процедури завершення тренінгу).

Зміст і тривалість кожної частини залежать від ситуації в групі, групової динаміки в процесі тренінгу, цілей і задач тренінгу та інших параметрів, які тренер може відстежити в процесі підготовки і проведення тренінгу.

Кожне тренінгове заняття розпочинається зі вступної частини, котра триває 10–25 хвилин та передбачає вирішення наступних завдань:

– актуалізація матеріалу попереднього заняття (отримання зворотного зв'язку) у формі опитування чи експрес–перевірки домашнього завдання;

– оголошення теми поточного тренінгового заняття, озвучення учасниками тренінгу власних очікувань та побоювань. Основне завдання даного етапу полягає в тому, щоб надати допомогу учасникам в актуалізації наявних знань з теми заняття, формулюванні очікуваних результатів, якщо виникають труднощі при цьому. Підвищення мотивації участі в тренінгу та допомога в усвідомленні вже досягнутих результатів;

– створення довірливої атмосфери, котра полягає в знайомстві учасників на першому занятті, а також взаємо представленні на наступних;

– актуалізація чи встановлення загальноприйнятих правил, котрих будуть дотримуватись всі учасники тренінгу. В подальшому це допоможе тренеру підтримувати дисципліну та уникати конфліктних ситуацій, пов'язаних з приниженням гідності кожного з учасників, ображенням, а також небажанні брати участь у тих вправах, котрі неприємні чи спричиняють дискомфорт.

Такі правила розробляються групою колективно чи пропонуються тренером й обов'язково фіксуються, чи то на фліпчарті, чи то на дошці, а також презентуються перед початком кожного заняття. До загальнопоширених правил відносять наступні: висловлення по черзі, висловлення локонічні та стосовно теми, взаємодоповнюючі, активність кожного учасника, а також доброзичливість і повага до думки іншого. Якщо правила пропонуються тренером групи, то вони обов'язково повинні бути погоджені з учасниками, чи то шляхом голосування, чи то шляхом обрання найбільш прийнятних.

За вступною частиною йде основна, котра містить вправи з приводу тематики тренінгу, а також вправи на зняття м'язового і психологічного напруження.

Виходячи з вищезазначеного, ця частина містить теоретичний та практичний блоки. Проте знання, вміння та навички особистість отримує з обох блоків, тобто в процесі їх гармонійного поєднання та застосування психотренінгового інструментарію, адекватного групі. Тобто лише в тому випадку, якщо група приймає ті чи інші методи та техніки, котрі використовує в процесі роботи тренер.

Тож, завдання ведучого полягає в чіткій організації тренінгових завдань, лише за умови такої організації, адекватного наповнення занять, використанні в логічній послідовності завдань та психотренінгових технік, відборі лише тих знань та навичок, котрі можуть бути засвоєні за відведений час. Інформаційні блоки (розповідь, демонстрування, пояснення) мають бути короткими (до 5 хв) і чергуватися з інтерактивними (дискусія, мозковий штурм, аналіз історій, дебати). З метою закріплення та ефективного відпрацювання набутих знань та

вміть застосовуються рольові ігри та інсценування, котрі закінчуються в обов'язковому порядку коротким обговоренням та підсумками.

На заключному етапі відбувається логічне підбиття підсумку, надання відповідей на питання, котрі виникли в ході заняття в учасників, а також формулювання альтернатив на майбутнє заняття. Також в цій частині тренінгового заняття можливе надання рекомендацій щодо психологічної літератури, сайтів та відеоматеріалів для самостійного опрацювання. Кожне заняття закінчується на позитивній ноті, щоб зберігалася мотивація на досягнення нових результатів.

Завдання програми полягають у розвитку у досліджуваних умінь та навичок психофізичної саморегуляції (зняття м'язової та емоційної напруги) та навичок володіння собою у критичних ситуаціях; формування комунікативних компетенцій: умінь та навичок конструктивно будувати спілкування, уникати емоційних конфліктів; підвищення самооцінки.

Пропоновані завдання виражаються в такій структурі програми:

1) Заняття №1 – «Розуміння себе. Самопізнання», яке має на меті знайомство та створення довірливої атмосфери в колективі, розробку основних правил групи, а також активізацію знань щодо тривожності та особистісної тривожності, визначення рівня особистісної тривожності та ознайомлення їх із вправами щодо її зміни.

2) Заняття №2 – «Тривожність та її роль в моєму житті», що передбачає міні-лекцію, техніки та рекомендації.

3) Заняття №3 – «Самооцінка та впевненість в собі». Так як в основі будь-якого успіху лежить впевненість в собі, своїх силах, то третій день присвячений формуванню уявлень про впевненість в собі й способах її формування. Заняття даної частини тренінгу включають в себе вправи, спрямовані на удосконалення комунікативних вмінь, навиків впевненої поведінки, відмову від стереотипних патернів й пошук альтернативних, більш ефективних способів взаємодії. Даний етап тренінгу виступає як засіб корекції поведінки, набуття впевненості в собі, підвищення самооцінки й формування

ефективного спілкування. В ігровій формі учасникам надається можливість навчитися розрізняти впевнену, пасивну, агресивну та маніпулятивну поведінку, а також оцінити власний стиль поведінки й намітити тенденцію його зміни.

Також на даному етапі тренінгу використовуються вправи, спрямовані на розвиток вмінь долати бар'єри, котрі заважають прояву впевненої поведінки, вправи, що дозволяють підвищити впевненість в проблемних сферах, а також вправи, котрі навчають передачі оточуючим позитивних сигналів шляхом невербальних проявів.

4) Заняття №4 – «Успіх та поразка для мене». Ситуації поразки характеризуються почуттями конфліктного характеру, тому саме ця частина спрямована на вивчення індивідуальної ролі успіхів та невдач в житті, їх стимулюючих впливів на особистість. В цій частині були запропоновані вправи, спрямовані на вияв почуттів та емоцій, котрі супроводжують різні ситуації, будь то успіху, чи невдачі. Також представлено вправи, котрі спрямовані на формування конструктивних способів досягнення цілей, планування подій власного життя, а також проектування нових форм власної поведінки, котрі повинні допомогти досягти бажаного.

5) Заняття №5 – закріплення здобутого матеріалу та повторна діагностика рівня особистісної тривожності. Дана частина тренінгу спрямована на формування та закріплення раніше сформованих навиків регуляції емоційних станів та перевірку дієвості сформованої корекційної програми

Кожне заняття має чітко визначену структуру та передбачає проведення вправ, спрямованих на активізацію групи, а також створення доброзичливої та довірливої атмосфери; проведення лекцій, ігор, вправ, завдань чи інсценувань, котрі полегшують засвоєння матеріалу тренінгового заняття; рефлексія заняття, котра передбачає зворотній зв'язок між тренером та групою, обговорення вражень від вправ.

Заняття №1 – «Розуміння себе. Самопізнання»

*Вправа «Знайомство».*

Мета: налаштувати учасників на серйозне відношення до тренінгової роботи; навчити їх уважно слухати виступ кожного члена групи, помічати особливості кожної людини. Обладнання: кольорові олівці, папір, булавки.

Зміст: Учасники групи висловлюють свої очікування і побоювання; оформляють бейджики, на яких малюють свою емблему і девіз.

*Вправа «Правила групи».*

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що правила групи – це не формальні правила, а норми, які значно скорочують втрати часу, дозволяють продуктивно працювати над собою і освоїти найбільш ефективний індивідуальний стиль спілкування, тобто досягти головної мети тренінгу. Обладнання: ватман, маркери.

*Вправа «Ласкаве ім'я».*

Мета: знайомство з членами групи.

Зміст: ця вправа виконується в колі. Учасник кидає м'яч іншому учаснику, називаючи при цьому своє ім'я, м'яч повертається назад, при цьому кожен учасник в ласкавій формі говорить ім'я того, хто кидав йому м'яч і вимовляє його.

*Вправа «Чарівна Ольга».*

Мета: закріпити імена всіх учасників.

Зміст: придумати адекватний епітет, що характеризує учасника з його найсильнішою боку, при цьому ім'я учасника і епітет, обраний ним, повинні починатися на одну і ту ж букву.

*Вправа «Кольорова імпровізація».*

Мета: активізувати групу, привести в динаміку та створити довірливу й доброзичливу атмосферу.

Зміст: «зіграти» будь-який заздалегідь обраний тренером колір (наприклад «помаранчевий») будь-яким способом, в будь-якому жанрі, не повторюючи ідеї товаришів по групі.

Міні-лекція – «Тривожність, види та значення».

Дискусія на тему – «Значення особистісної тривожності в житті людини».

Мозковий штурм – питання–відповідь.

*Визначення рівня особистісної тривожності* за допомогою опитувальника Спілбергера–Ханіна.

Обговорення отриманих результатів.

*Моделювання різних способів подолання стресових ситуацій, а також пошук й усвідомлення індивідуальних конструктивних стратегій керування стресом.* .

*Обговорення результатів.*

*Притча «Блюз» та її обговорення.*

*Вправа «Кінофільм».*

Мета: стимулювати учасників групи до позитивного переосмислення себе, власного життя, здібностей, а також прийняття своїх сильних й слабких сторін.

Зміст: зробити міні–презентацію свого життя в позитивному ключі.

*Вправа «Галоші щастя».*

Мета: розвиток позитивного мислення, навичок самопізнання, формування навичок позитивного сприйняття себе та навичок емоційної саморегуляції.

Обладнання: «галоші щастя» (ігровий елемент яскравого кольору).

Зміст: тренер називає різноманітні ситуації негативного окрасу, задача учасника – одягнувши «галоші щастя», знайти в даній ситуації позитивні сторони, тобто позитивно відреагувати.

Рефлексія заняття.

Заняття №2 – «Тривожність та її роль в моєму житті».

*Вправа «Сніговий ком».*

Мета: гра на знайомство учасників та для створення доброї, дружньої і робочої атмосфери.

Зміст: група встає в коло і перший називає своє ім'я. Другий називає ім'я першого і своє. Третій ім'я першого, другого і своє. Ускладнення «Зобрази!». Разом з ім'ям можна зобразити свій улюблений жест, назвати свій улюблений напій, особистісне якість (варіант – починається на першу букву імені), хобі і т. п. Останній учасник (зазвичай куратор або ведучий) повторює всі імена.

*Вправа «А ми схожі!».*

Мета: налагодити контакт в групі та створити доброзичливу атмосферу в групі.

Зміст: учасники діляться на пари і складають список з 5 загальних якостей (риси характеру, факти з життя, досвід роботи). Після кожен шукає собі нову пару. Той, хто швидше за все знайде спільні риси з 5 учасниками отримує приз.

*Вправа «Серветка».*

Мета: повідомити про себе групі не лише сильні сторони, а й слабкі в сфері комунікативних здібностей та способах взаємодії з оточуючими.

Зміст: тренер пускає по колу серветки і просить взяти «скільки потрібно» кожному. Після він просить кожного учасника розповісти про себе стільки фактів, скільки серветок у нього в руках. Факти повинні мати безпосереднє відношення до теми комунікації та взаємовідносин з оточуючими.

*Вправа «Пальці».*

Мета: створити атмосферу повної довіри, сформувані вміння розуміти іншого без слів, використовуючи невербальні комунікацію.

Зміст: учасники об'єднуються в пари та за сигналом тренера повинні показати будь-яку кількість пальців на двох руках. Партнерам необхідно уважно подивитися один на одного і на наступний раз, не домовляючись показати однакову кількість пальців.

*Вправа «Східний базар».*

Мета: розігрів групи, покращення навичок ефективних переговорів і вмінь конструктивної розмови.

Зміст: в результаті уявної подорожі до східного ринку, кожному учаснику ставиться завдання, обравши собі пару відправитися туди та протягом 25 хвилин знайти і купити все необхідне (8 товарів на будь-який смак). Можна вмовляти, обговорювати, сперечатися. Перші три учасники, які підійдуть до тренера з зібраними записками зі своїм ім'ям – переможці. Для того, щоб підтримати відповідну напружену атмосферу, тренер нагадує членам групи, скільки часу залишилося до закриття базару.

*Вправа «Повітряна куля».*

Мета: продемонструвати те, що для продуктивного спілкування потрібно вміти йти на поступки. Обладнання: ручка та аркуш паперу.

Зміст: надається легенда, а також ставиться завдання допомогтися між учасниками про адекватне вирішення ситуації, запропонованої в легенді.

*Міні-лекція – «Тривожність позитивна та негативна сторона».*

Обговорення міні-лекції та мозковий-штурм.

*Вправа «Валіза».*

Мета: отримати напуття групи, в якому сформульовані загальні висновки та враження учасників один про одного.

Зміст: один з учасників сідає в середину кола, а інші починають збирати йому в далеку дорогу «валізу». В неї складається те, що, на думку групи, допоможе цій людині в спілкуванні з людьми, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в ній. І так до тих пір, поки всі члени групи не отримають свої «валізи».

*Вправа «Груповий малюнок».*

Мета: узагальнити отримані знання та вміння за завдання. Обладнання: ватман, фарби, олівці, фломастери, стікери, наліпки.

Зміст: учасники розподіляються на декілька груп та кожна на ватмані зображує малюнок на тему: «Що я отримав за сьогоднішній день». Учасники можуть малювати, клеїти, використовувати стікери і будь-які інші способи для зображення своїх думок.

Рефлексія.



Заняття №3 – «Самооцінка та впевненість в собі»

*Вправа* – «Комплімент».

Мета: пригадати імена та задати дружню атмосферу.

*Вправа* «Взаємні презентації».

Мета: сформувати довірливу та дружню атмосферу.

Зміст: учасники об'єднуються в пари, розпитують свого партнера про наступні моменти: які результати він очікує отримати від прийняття участі в цьому тренінгу, які якості він цінує в самому собі, ніж він пишається, що вмیه робити найкраще і що вас об'єднує. Після цього один з пари сідає на стілець, другий стає у нього за спиною, поклавши при цьому руки йому на плечі і розповідає про нього від першої особи, граючи його. Потім кожен з членів групи може задати питання, на який теж повинен дати відповідь стоїть.

*Вправа* «Сантики – фантики – лімпопо».

Мета: розігріти учасників та створити запальний настрій.

Зміст: обирається в групі вода, після чого він виходить за двері, в цей час всі інші члени групи стають в коло і вибирають ведучого. Після цього всі починають плескати в долоні разом і повторюють: «Сантики – фантики – лімпопо». Той, хто водить, повертається в кімнату, його завдання – зрозуміти, хто веде. Він стає в центр кола і спостерігає за учасниками. Ведучий же в цей час повинен додати якийсь рух зі словами (кивок головою, наприклад), а вся група повторити за ним. Завдання полягає в тому, щоб вся група змінювала руху, але так, щоб не можна було здогадатися хто ведучий. Коли ведучий правильно вгадує ведучого, він приєднується до інших учасників, а ведучий стає водою. Потрібно пам'ятати, що ляскання в долоні і слова «Сантики – фантики – лімпопо» повторюються протягом всієї гри, а решта руху лише додаються до них. Дана вправа розвиває уважність і спостережливість.

*Вправа* «Жонглери».

Мета: розвиток умінь адекватно реагувати на ситуації, котрі швидко змінюються, а також розвиток швидкості реакції, спритності.

Зміст: учасники стоять в колі з 3 м'ячиками чи чимось округлої форми. Задача – одночасно перекидати всі ці м'ячики таким чином, щоб вони не упали на підлогу.

*Вправа «Впізнай емоцію».*

Мета: розвивати вміння розпізнавати емоції інших людей.

Зміст: кожному учаснику тренер говорить емоцію, котру необхідно показати в певній ситуації, а інші повинні її впізнати.

*Вправа «Тренуємо емоції».*

Мета: ознайомити з мімічними способами вираження емоційних станів.

Зміст: необхідно придумати та записати емоції, котрі учасник найчастіше відчуває. Написавши на аркушах паперу емоції, необхідно передати їх тренеру. Останній їх змішує в капелюхі та видає по одному аркушу кожному з учасників, котрому необхідно програти емоцію, написану в нього на листку.

*Вправа «Екстрасенс».*

Мета: формування навичок розуміння людей по міміці, їхніх емоцій та думок.

Зміст: учасникам пропонують відчути себе екстрасенсом, який уміє читати думки й почуття іншої людини за виразом очей, обличчям, позою (тобто як вона сидить тощо). Кожен вибирає одну людину, чий стан і думки буде вгадувати. Кожному учасникові дається 10 хвилини на те, щоб письмово викласти, про що він думав під час заняття, що відчував тощо. Потім усі сідають у велике коло, і кожен, звертаючись до людини, стан якої описував, розповідає їй про її стан і думки.

*Вправа «Намет».*

Мета: відпрацювання техніки невербальної комунікації. Обладнання: канцелярське приладдя.

Зміст: група поділяється на дві підгрупи, котрим пропонується побудувати намет з виданого реквізиту за умови, що це буде відбуватися мовчки. Після цього пройде презентація всіх наметів. До побудови на

обговорення проекту виділяється 7 хв. Після закінчення встановленого часу ви починаєте працювати (25 хв.). При прояві яких–небудь технік вербальної комунікації вправу буде перервано.

Рефлексія.

Заняття №4 – «Успіх та поразка для мене».

*Вправа* «Розкажи про мене».

Мета: повторити імена всіх учасників, відновити дружню атмосферу.

Зміст: розказати про партнера всі відомості, котрі встигли обговорити за 5 хвилин, котрі виділив тренер.

*Вправа* «Моя мама каже, що я».

Мета: створення позитивного настрою.

Зміст: кожен учасник розповідає про себе від імені іншої людини. Це може бути будь–який родич, знайомий, колега, керівник і т.д.

*Вправа* «Фрукти».

Мета: створення позитивної дружньої атмосфери.

Зміст: тренер просить розрахуватися на «яблуко», «апельсин» і «персик». Далі, коли він називає слово «яблука» – всі «яблука» встають і міняються місцями, те ж саме з «апельсинами» та «персиками». Коли тренер каже «фруктовий салат», всі встають і міняються місцями. Після цього учасники залишаються сидіти на нових місцях.

*Вправа* «Острів скарбів».

Мета: розвиток здатності до комунікації. Оснащення: аркуші паперу (формат А4), олівці.

Зміст: учасники розбиваються на пари і сідають спина до спини. Вони домовляються, хто з них буде партнером А, а хто – партнером Б. У кожного повинен бути приготований аркуш паперу і олівець. Партнер А починає робити начерк острова скарбів: загальний силует, особливо важливі пункти і місце, де захований скарб. У той час як партнер А малює, він розповідає партнеру Б, що той повинен намалювати на своєму аркуші, щоб отримати якомога більш точну копію карти острова. А та Б можуть розмовляти, але не

повинні обертатися і дивитися на план, який малює партнер. На це відводиться 15–20 хв. Після цього партнери порівнюють свої плани.

*Вправа «Дві шеренги».*

Мета: розвиток спритності, впевненості в своїй реакції на обставини, що швидко змінюються.

Зміст: учасники діляться на дві команди, котрі шикуються в шеренги одна навпроти іншої на відстані 6–7 м з інтервалом між сусідами 50–60 см. Вода від кожної з команд стає в протилежну шеренгу та кидає м'яч будь-кому з команди, хто стоїть навпроти. Учасник, що спіймав м'яч – переходить разом з ним в протилежну шеренгу та кидає його іншому члену власної команди. Задача – всією командою перейти в протилежну команду.

*Вправа «Випадкові співрозмовники».*

Мета: засвоєння технік перефразування.

Зміст: група сідає в коло. Двоє добровольців виходять в центр кола і починають розмову, намагаючись спілкуватися так, щоб інші слухачі якомога довше залишалися в невіданні щодо теми бесіди. Вони не повинні говорити неправду. Темі розмови задаються тренером. Решта уважно слухають, не ставлячи питань, проте учасник може включитися в розмову, якщо гадає, що вгадав тему розмови. Однак участь у розмові пов'язане з певним ризиком: в будь-який момент новоприбулого можуть запитати: «Про що ми говоримо?» Той повинен пошепки, щоб не почули інші, назвати тему розмови. Якщо здогадка виявилася вірною, всі троє продовжують бесіду, якщо немає – новоприбулий повертається на своє місце в коло і продовжує слухати розмову. Він може повторити спробу приєднатися до них не раніше ніж через дві хвилини. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не виявляться включеними в бесіду або поки всі вони не будуть виключені з неї через невірні припущень. Кожен має право на три спроби.

*Вправа «Перефразування».*

Мета: відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами.

Оснащення: картки з чотиривіршами.

Зміст: група розбивається на 4 команди, яким видаються чотиривірші з відомого вірша. Їх потрібно перефразувати таким чином, щоб кожне слово в ній передавалося іншим словом або словосполученням. Потрібно буде записати перефразований текст і потім прочитати його вголос всій групі, щоб вона здогадалася про який вірш йде мова.

*Вправа «Я–реальне та Я–ідеальне».*

Мета: створити умови, допомогти учасникам вибудувати адекватну самооцінку.

Зміст: учасникам видають по 2 аркуша паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: Я–реальне і Я–ідеальне. Дається 10–15 хвилин. Після цього відбувається обговорення.

*Вправа «Мої бар'єри».*

Мета: допомогти учасникам подолати власні внутрішні бар'єри.

Зміст: міні–лекція з теми бар'єрів та її обговорення. Після чого йде вправа по обговоренню бар'єрів кожного з учасників та моделювання шляхів їх подолання.

*Аудіомедитація «Підвищення впевненості».* Мета: створити такі умови, щоб особистість розслабилася та за допомогою самонавіювання закріпила в себе думки про впевненість.

*Техніка «Формування впевненості».*

Мета: формування, розвиток впевненості в собі і почуття власної гідності.

Зміст: учасникам групи пропонується написати звіт про себе та усвідомити позитивні якості, таланти, досягнення, записати ті висоти, котрих уже досягли. Закріплюється це все візуалізацією у вигляді колажу.

Рефлексія.

Заняття №5 – закріплення навиків конструктивного реагування на стресові ситуації.

*Вправа «Ніхто не знає, що я».*

Мета: пригадати імена учасників та дізнатися нову інформацію про них, тобто допомагає учасникам розкритися в повній мірі.

Зміст: учасники продовжують дві фрази «багато хто знає, що я» і «ніхто не знає, що я».

*Вправа «Підняти стільці».*

Мета: сформувати вміння в учасників розуміти намір інших людей та координувати з ними власні дії, а також проявляти рішучість, діяти відповідно ситуації, котра швидко змінюється.

Зміст: всі учасники сидять на стільцях. За командою тренера кожний з них встає та піднімає перед собою власний стілець на висоту 1 м, потім ставиться задача – одночасно опустити стільці, не домовляючись.

*Вправа «Казка».*

Мета: активізація механізмів несвідомої сфери, розвиток творчої активності, пошук необхідних ресурсів вирішення проблеми.

Зміст: учасникам пропонується скласти казку, де початок задає ведучий (стосовно конструктивних способів поведінки в складній ситуації), далі кожен по черзі продовжує казку, придумуючи одне або кілька пропозицій, так щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти закінчена історія, яка має свій початок, середину, кінець.

*Вправа «Три способи поведінки».* Мета: демонстрація впевненої адаптивної поведінки в складних ситуаціях. Зміст: інсценувати будь-які три способи поведінки в стресових ситуаціях, котрі задає ведучий.

*Гра «Впевненість в умовах невизначеності».*

Мета: тренування умінь, необхідних для конструктивної поведінки в умовах невизначеності.

Зміст: тренером задаються ситуації, котрі зустрічаються в майбутній професійній діяльності учасників та пропонує їм розіграти в парах як ефективніше за все вийти з тої чи іншої ситуації.

*Вправа «Лист до себе через 10 років».* Мета: намітити основні цілі та шляхи їх досягнення, використовуючи отримані знання.

*Вправа «Візуалізація за темою «Я–рятувальник».* Мета: сформувати стійкий образ особистості в майбутній професії.

Обговорення вправи.

*Вправа «Мені сподобалося».* Мета: реалізація зворотного зв'язку з групою з приводу тренінгу, використовуваних вправ та ігор з метою врахування побажань учасників, коректного завершення роботи групи, збереження позитивного настрою у її членів.

*Вправа «До побачення».* Мета: підтримка позитивного настрою учасників.

Таким чином, відмітимо, що розроблена програма в повній мірі відповідає поставленим задачам.

### **Висновки до третього розділу**

На основі проведеного емпіричного вивчення особистісної тривожності як чинника формування того чи іншого типу особистісних адаптацій було встановлено наступне.

За допомогою методики Спілбергера–Ханіна «Тест на особистісну тривожність» було сформовано дві дослідницькі групи: група №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) та група №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності).

За допомогою методики «Особистісні адаптації Джойнса» А. Гороховської було встановлено, що серед опитуваних з високим рівнем особистісної тривожності переважає такий тип особистісних адаптацій «Надмірно реагуючий ентузіаст» ( $p \leq 0,001$ ), серед опитуваних з низьким рівнем особистісної тривожності найбільш вираженими являються такі типи особистісних адаптацій як «Відповідальний роботоман» ( $p \leq 0,001$ ), «Блискучий скептик» ( $p \leq 0,05$ ), «Грайливий впертюх» ( $p \leq 0,01$ ) та «Креативний мрійник» ( $p \leq 0,001$ ).

Говорячи про особливості соціально–психологічної адаптації осіб з різним рівнем особистісної тривожності, відмітимо, що серед опитуваних з високим рівнем особистісної тривожності на статистично достовірному рівні більш вираженою являється така складова соціально–психологічної адаптації як «Ескапізм» ( $p \leq 0,05$ ).

Відносно зв'язку особистісної тривожності та особистісних адаптацій варто відмітити, що відмічається наявність прямого та оберненого зв'язку на статистично достовірному та сильному рівні значущості.

Так, між показником особистісної тривожності та типом особистісної адаптації «Відповідальний роботоман» встановлено наявність помірного оберненого зв'язку на високому рівні статистичної значущості, за шкалою «Грайливий впертюх» та показником особистісної тривожності відмічається наявність прямого помірного зв'язку на високому рівні статистичної значущості, між шкалою «Креативний мрійник» та показником особистісної тривожності відмічається наявність оберненого помірного зв'язку на високому рівні статистичної значущості, між типом особистісної адаптації «Надмірно реагуючий ентузіаст» та показником особистісної тривожності встановлено наявність прямого сильного зв'язку на високому рівні статистичної значущості.



## ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми особистісної адаптації в рамках транзактного аналізу. Встановлено, що особистісна адаптація являється стилем почуттів, думок та поведінки, розвиток яких відбувається внаслідок вродженої схильності чи раннього дитячого досвіду. Спершу виділення відбувалося в рамках психічних розладів (істерична, obsесивно-компульсивна, шизоїдні, антисоціальна, пасивно-агресивна та параноїдальна), згодом почалося виділення їх в аспекті транзактного аналізу і наголошення відбувалося саме на тому, що вони являють собою нормальні стани та кожна із них має свої позитивні характеристики. Акцентування уваги проводилося також і на тому, що в умовах перебування особистості в стабільному стані проявляються лише ті якості, які властиві саме виконавчій адаптації, однак в умовах стресу особистість регресує до своїх ранніх адаптацій виживання.

2. Обґрунтовано основні типи та чинники формування особистісних адаптацій. В рамках транзактного аналізу виділяють такі типи особистісних адаптацій як грайливі впертюхи, відповідальні роботомани, надмірно реагуючі ентузіасти, креативні мрійники, блискучі скептики та чарівні маніпулятори. Окрім того адаптації підрозділяють на адаптації для виживання та для схвалення. До чинників формування особистісних адаптацій відносяться генетичне програмування та значущі умови в дитинстві особистості. Адаптації для «виживання» формуються в умовах, коли особистість має піклуватися про себе в моменти втрати довіри до свого оточення, а формування адаптацій для «схвалення» відбувається в мовах, коли особистість прагне виправдати очікування членів сім'ї.

3. Емпіричне дослідження особливостей особистісної тривожності та особистісної адаптації досліджуваних виявило наступне. Особистісна тривожність властива більшості опитуваних на низькому рівні вираженості (36% всієї вибірки), також спостерігається вираженість високого рівня особистісної тривожності, котрий характерний 34% вибірки. Окрім того

встановлено наявність помірного рівня вираженості особистісної тривожності (30% вибірки). На основі проведеної діагностики за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна нами було сформовано дві досліджувані групи: група №1 – респонденти з високим рівнем особистісної тривожності, група №2 – респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності.

Для осіб групи №1 (респонденти з високим рівнем особистісної тривожності) в більшій мірі характерна вираженість особистісної адаптації «Надмірно реагуючий ентузіаст» ( $p \leq 0,001$ ), для осіб групи №2 (респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності) статистично достовірно властивими є такі особистісні адаптації як «Відповідальний роботоман» ( $p \leq 0,001$ ), «Блискучий скептик» ( $p \leq 0,05$ ), «Грайливий впертюх» ( $p \leq 0,01$ ) та «Креативний мрійник» ( $p \leq 0,001$ ).

В ході визначення особливостей соціально–психологічної адаптації в опитуваних з різним рівнем вираженості особистісної тривожності встановлено, що для високотривожних осіб статистично значуще властивою є така складова соціально–психологічної адаптації як «Ескапізм» ( $p \leq 0,05$ ).

4. Визначено вплив особистісної тривожності на формування типу особистісної адаптації. В ході встановлення особливостей кореляцій між рівнями вираженості особистісної тривожності та типами особистісних адаптацій було встановлено, що статистично достовірний зв'язок відсутній.

Однак в ході визначення особливостей зв'язку між особистісними адаптаціями та особистісною тривожністю, з'ясовано, що між таким типом особистісної адаптації як «Відповідальний роботоман» та показником особистісної тривожності наявний обернений помірний зв'язок на високому рівні статистичної значущості ( $r = -0,64$ ;  $p \leq 0,01$ ), між показником особистісної тривожності та типом особистісної адаптації «Грайливий упрямець» існує помірний прямий зв'язок на високому рівні статистичної значущості ( $r = 0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ), між показником особистісної тривожності та типом особистісної адаптації «Креативний мрійник» існує помірний обернений зв'язок на високому рівні статистичної значущості ( $r = -0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), між показником

особистісної тривожності та типом особистісної адаптації «Надмірно реагуючий ентузіаст» існує помірний прямий зв'язок на високому рівні статистичної значущості ( $r=0,85$ ;  $p\leq 0,01$ ).

5. З урахуванням рівня особистісної тривожності досліджуваних розроблено рекомендації щодо його зниження. Метою впровадження рекомендацій визначається суттєве зниження особистісної тривожності особистості, формування стійкої самооцінки та впевненості в собі, високого рівня комунікаційних здібностей.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату дипломної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення особистісних адаптацій особистості та чинників її формування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. 336 с.
2. Барчі Б. В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна-проблема. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1(1). 13с.
3. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. Медсестринство. 2011. № 4. 23с.
4. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. – 2019. № 2(5). 28с.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 1. 242с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2014\\_1\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27). (Дата звернення: 08.01.2023)
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
7. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
8. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посібник. Київ.: Центр учбової літератури, 2018. 592 с.
9. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Вип. 40. 49с.
10. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. № 24, 1(49). 48с.
11. Горностаєв П. П. Психологія особистості: Словник довідник. Київ.: Рута, 2001. 320 с.

12. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді. Молодіжна політика: проблеми та перспективи: Збірник матеріалів VI Міжнародної науково–практичної конференції, в м. Дрогобичі. Дрогобич: Редакційно–видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2019. 276с.
13. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – заг. психологія, історія психології. Київ, 2017. 249 с.
14. Гура С. О. Особливості конформності у курсантів НУЦЗУ з різним рівнем особистісної тривожності. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції в м. Харків. Харків: НУЦЗУ, 2017. 84с.
15. Гроджерс Р. Діагностика соціально–психологічної адаптації. Соціально–психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. Київ., 2022. 197с.
16. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. Психологія і особистість. 2020. №1(9). 128с.
17. Емішянц О. Б. Особливості соціально–психологічної адаптації особистості. Науковий вісник ХДУ. 2021. Т. 1. № 4. 52с.
18. Єгорова О. Б., Аслоян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. Гуманізація навчально–виховного процесу. 2019. № 6(98). 348с.
19. Земченко О. К. Психологічні механізми соціальної адаптації людини. Харків, 2021. №.40. 60с.
20. Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. № 22. 82с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu\\_filos\\_psihol\\_2019\\_22\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13). (Дата звернення: 08.01.2023)
21. Ірмаш К. Страх та види тривожності. Тривога і тривожність. Івано–Франківськ.: 2021. 117с.

22. Козлюк О. А. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо–батьківських взаємин. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2017. 145с.
23. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно–поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю : автореф. дис. канд. психол. Наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2018. 20 с.
24. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ., 2004. 140 с.
25. Лазаренко О. Особистісні адаптації URL: <http://www.transactional-analysis.ua/base/270-adaptations> (Дата звернення: 08.01.2023)
26. Марченко Н. В. Адаптація персонала на підприємстві. Молодий вчений. 2019. № 43 (281). 183с.
27. Максим О. В. Деякі аспекти соціальної адаптації дітей з порушеннями розвитку саморегуляції. Young Scientist. 2015. №2 (17). 422с.
28. Максим О. В. Рябовол Т. А. Features of psychological adaptation of modern youth in the conditions of information overload. I Международная научно–практическая конференция «Achievements and Prospects of Modern Scientific Research» в г. Буэнос–Айрес. Буенос–Айрес, Аргентина, 2020. 426р.
29. Марченко А. Ю. Особливості відношення та копінг–поведінки студентів зрілого віку. 2022. 67с.
30. Мей Р. Короткий виклад та синтез теорій тривожності. Тривога та тривожність. Івано–Франківськ.: 2021. 216с.
31. Міщенко М. П., Хавіна, І. В.. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно–технічної еліти : матеріали міжнародної науково–практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого–педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді:

теорія і практика» у м. Харків. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. № 46 (50). 31с.  
 URL: [http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-P/29201/1/Elita\\_2017\\_46\\_Mishchenko\\_Psykholohichni.pdf](http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-P/29201/1/Elita_2017_46_Mishchenko_Psykholohichni.pdf) (Дата звернення: 08.01.2023)

32. Неведомська Є. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. 2016. №1 (13). 144с.

33. Ніколаєнко С. І. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць. Суми : УАБС НБУ, 2012. № 2. 77с.

34. Осипенко В. А. Соціально–психологічні чинники адаптивної поведінки студентів–медиків : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія. Сєверодонецьк, 2016. 268 с.

35. Пеньква Н. Проблеми соціально–психологічної адаптації курсантів національної гвардії України до навчання . 2019. №24. 120с.

36. Пустовіт Г. І. Психологічні та соціально–психологічні особливості адаптації студентів. 2022. 229 с.

37. Пригожина А. М. Тривожність у дітей і підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. Харків. 2020. 303 с.

38. Сергієнко Н. П., Ригун А. І. Особливості тривожності у курсантів з різним статусним положенням в групі. Міжнародна науково–практична конференція: Психологічна наука та практика ХІХ століття у м. Львів. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2020. 82с.

39. Світлична Н. О., Іванова Ю. М. Вплив тривожності на ефективність учбової діяльності курсантів та студентів. Проблема екстремальної та кризової психології. 2017. №22. 248с.

40. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів–психологів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2020. № 69. 28с.

41. Савченко В.В. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. Тревога та тривожність. 2021. 99с.

42. Садбко О.Ю. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2021. №17. 12с.
43. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. № 13. 301с.
44. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
45. Фещенко Р.В. Соціально–психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. 2002. 197с.
46. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. 2000. 136с.
47. Харченко А. Р. Тревожність і її наслідки. 2021. 302с.
48. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. № 38. 491с.
49. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1–4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. К. : Книга, 2010. 360 с.
50. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
51. Шатковська О. І. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально–педагогічна проблема. Молодий вчений. 2017. № 11. 838с.
52. Шевчук К. Д. Адаптивні реакції при психічних станах людини. Львів. 2021. 174 с.
53. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
54. Штомпель Л. М. Психологічні особливості адаптації учнів до складання ЗНО: дис. ... док. філософії у галузі психології: спец. 053 – психологія. Київ, 2021. 192 с.



55. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. 180с.
56. Badelina M. V. Process of adaptation of first-year students to study at university as pedagogical phenomenon: structure and characteristics. *Amazonia Investiga*, 2020. Vol. 9 (27) 477p.
57. Bloom B. C. *Human Characteristics and School Learning*. N.–Y., 113p.
58. Buchholz K., Schorz U. Emotional irritability and anxiety in salt-sensitive persons at risk for essential hypertension // *Psych. Med.* Vol. 49 (8). 289p.
59. Feiring C. Behavioral Styles in Infancy and adulthood: the work Karen Honey and attachment theorists collaterally considered // *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*. Vol. 22. № 1. 7p.
60. Holmes J. Charles Rycroft's contribution to contemporary psychoanalytic psychotherapy // *Am. J. Psycho-Anal.* 2020. Vol. 70. 192p.
61. Kahler Taibi Six Basic Personality Types // *Bottom Line Personal*. 1992. 7p.
62. Korneeva Y., Simonova N. Psychological Adaptation Peculiarities of the Offshore Ice-Resistant Oil and Gas Production Platform Workers in the Caspian Sea // Paper presented at the SPE Annual Technical Conference and Exhibition. – Dubai, UAE, 2021. URL: <https://doi.org/10.2118/205956-MS>(Дата звернення 08.01.2023)
63. Joines V., Stewart I. *Personality Adaptations: A new guide to human understanding in psychotherapy and counselling*. Nottingham and Chapel Hill: Lifespace Publ., 2002. 29p.
64. Kelly H., Michela L. L. Attribution theory and research // *Am. Rev. Psychol.* V. 31. 501p.
65. Kuftyak E. Adaptive behavior as a factor of psychological health / SHS Web of Conferences. 2018.2p.

66. Kuzo O., Posokhova A., Kuzo L. Cognitive Behavioral Model of Generalized Anxiety Disorder Psychotherapy // BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. Vol. 12. № 1. 135p.
67. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present and future // Psychosomatic Medicine. V. 55. 247p.
68. Litvinov A. V., Vasyakin B. S., Shamalova E. V., Polevaya M. V., Zhuravkina I. S. Psychological support for adaptation of international students as a factor of raising their social competency // Sys Rev Farm. 2020. Vol. 11. № 12. 1410p.
69. Pescosolido B. A., Jane D. McLeod, William R. Avison Through the looking glass: The fortunes of the sociology of mental health. In: Mental Health, Social Mirror. 2021. № 1. 32p.
70. Segerstrom S. C., Miller G. E. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. Psychological Bulletin. 2020. Vol. 130 (4). 630p.
71. Serheta I. V., Bratkova O. V., Drezhenkova I. L., Cherkasova L. A., Dzevulska I. V. Features of social-psychological adaptation of girls and boys 15–17 years during the study period in senior classes of the modern school // Biomedical and Biosocial Anthropology. 2020. Vol. (38). 29p.
72. Sobkova S., Sobkov Y. Psychological and Pedagogical Peculiarities of Romanian Students' Initial Socialization in Bukovina // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2020. Vol. 12(2). 266p.
73. Spielberger C. D., Reheiser E. C. Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2019. Vol. 1. 302p.
74. Starkstein S. Sigmund Freud and the Psychoanalytical Concept of Fear and Anxiety. In: A Conceptual and Therapeutic Analysis of Fear. Palgrave Macmillan, Cham, 2018. URL [doi.org/10.1007/978-3-319-78349-9\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-78349-9_8). (Дата звернення 08.01.2023)

75. Ware P. Personality Adaptations (Doors to Therapy) // Transactional Analysis Journal. Vol. 13. № 1. 19p.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Показники вираженості особистісної тривожності серед досліджуваних

Шифр досліджуваного	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	47	32	17
2.	45	36	19
3.	46	42	30
4.	47	36	27
5.	49	37	24
6.	47	32	21
7.	46	36	26
8.	47	40	28
9.	48	41	28
10.	49	42	21
11.	48	38	27
12.	47	37	8
13.	47	36	9
14.	47	32	16
15.	47	37	12
16.	47		18
17.	46		21
18.			29

## Додаток Б

## Показники розподілу особистісних адаптацій за методикою Джоінса в адаптації А. Гороховської

Шифр досліджуваного	Відповідальний роботоман	Блискучий скептик	Грайливий упрямець	Чарівний маніпулятор	Креативний мрійник	Надмірно реагуючий ентузіаст
1.	5	3	4	4	2	8
2.	4	4	3	3	3	7
3.	5	3	4	4	4	8
4.	6	2	5	5	3	9
5.	7	3	5	6	2	10
6.	6	4	6	6	2	12
7.	5	5	6	6	1	10
8.	4	7	5	5	2	9
9.	5	7	5	4	3	8
10.	6	6	4	3	4	9
11.	5	3	3	3	3	11
12.	4	4	5	6	2	10
13.	4	5	7	7	1	9
14.	3	6	9	8	3	7
15.	4	7	6	6	6	6
16.	5	5	4	4	3	8
17.	6	3	3	3	2	9
18.	5	2	2	7	6	3

<b>19.</b>	9	4	4	8	5	2
<b>20.</b>	8	6	7	7	4	3
<b>21.</b>	11	5	9	6	3	4
<b>22.</b>	10	4	10	5	4	3
<b>23.</b>	9	3	11	4	5	4
<b>24.</b>	6	7	7	3	6	5
<b>25.</b>	5	8	8	4	7	6
<b>26.</b>	4	7	7	5	5	5
<b>27.</b>	7	5	6	7	4	4
<b>28.</b>	9	9	5	8	3	3
<b>29.</b>	11	6	9	7	2	3
<b>30.</b>	8	9	12	4	3	3
<b>31.</b>	9	6	7	3	4	2
<b>32.</b>	10	4	8	5	6	3
<b>33.</b>	11	7	7	7	5	4
<b>34.</b>	8	9	5	5	4	6
<b>35.</b>	7	7	9	4	3	7

## Додаток В

**Показники розподілу показників за соціально–психологічною  
адаптацією за методикою «Роджерса–Даймонда»**

<b>Шифр досліджуваного</b>	<b>Адаптивність</b>	<b>Деадаптивність</b>	<b>Прийняття себе</b>	<b>Неприйняття себе</b>	<b>Прийняття інших</b>	<b>Неприйняття інших</b>	<b>Емоційний комфорт</b>	<b>Емоційний дискомфорт</b>	<b>Внутрішній контроль</b>	<b>Зовнішній контроль</b>	<b>Домінування</b>	<b>Відомість</b>	<b>Ескапізм</b>
1.	142	18	60	0	30	0	30	0	54	0	12	6	0
2.	133	89	6	29	5	29	0	30	0	9	5	7	20
3.	127	104	66	0	36	6	38	6	61	10	18	6	21
4.	122	106	24	36	9	36	13	37	12	42	0	33	19
5.	135	85	28	24	15	39	10	12	17	42	4	29	21
6.	136	84	58	5	32	8	28	17	56	3	10	5	19
7.	142	21	27	22	15	23	27	56	48	25	9	27	6
8.	124	104	30	40	18	26	24	48	35	28	5	31	11
9.	118	98	32	31	17	30	29	35	40	27	10	26	27
10.	126	94	64	0	35	3	37	40	63	5	18	4	10
11.	141	12	56	6	31	0	34	1	57	0	15	5	5
12.	122	104	52	2	28	4	31	4	67	2	10	6	17
13.	136	83	38	35	20	19	25	29	45	26	5	31	19
14.	130	92	21	39	21	21	23	27	48	25	7	25	19
15.	135	88	48	4	26	1	30	0	65	8	14	5	13
16.	133	87	33	30	15	19	27	27	52	30	6	30	11



17	126	96	54	2	30	0	36	3	67	4	15	6	8
18	106	101	56	5	34	6	32	7	74	0	10	7	20
19	156	6	44	23	16	13	28	28	50	26	12	24	6
20	5	42	29	32	12	19	25	31	44	32	10	26	6
21	161	12	31	36	13	24	23	32	49	29	14	19	0
22	107	124	47	22	11	18	26	24	52	25	12	24	15
23	118	99	44	29	10	20	26	22	50	20	8	28	29
24	145	12	42	6	33	0	34	9	66	3	13	4	4
25	136	83	28	38	10	16	24	33	49	31	7	29	11
26	126	101	25	32	13	41	12	37	18	40	5	28	9
27	139	81	46	31	12	24	27	29	56	31	11	25	13
28	164	6	46	8	35	0	30	0	50	7	11	7	0
29	159	6	32	33	13	23	23	31	54	24	13	23	4
30	154	10	41	24	18	19	31	25	50	30	8	25	5
31	128	98	31	21	14	22	29	27	47	28	10	26	10
32	125	102	45	20	19	18	32	29	52	31	9	27	12
33	144	11	32	18	21	23	28	31	58	23	5	18	8
34	135	96	43	35	21	15	24	28	51	27	7	21	14
35	152	13	18	42	12	34	10	39	13	34	3	28	5

## Додаток Г

**Порівняльний аналіз показників вираженості особистісних адаптацій  
серед досліджуваних сформованих груп**

Ранги				
	Група	N	Середній ранг	Сума рангів
Відповідальний_роботоман	висока тривожність	17	10,97	186,50
	низька тривожність	18	24,64	443,50
	Всього	35		
Блискучий_скептик	висока тривожність	17	14,26	242,50
	низька тривожність	18	21,53	387,50
	Всього	35		
Грайливий_впертюх	висока тривожність	17	12,44	211,50
	низька тривожність	18	23,25	418,50
	Всього	35		
Чарівний_маніпулятор	висока тривожність	17	16,00	272,00
	низька тривожність	18	19,89	358,00
	Всього	35		
Креативний_мрійник	висока тривожність	17	12,03	204,50
	низька тривожність	18	23,64	425,50
	Всього	35		
Надмірно_реагуючий_ентузіаст	висока тривожність	17	26,82	456,00
	низька тривожність	18	9,67	174,00
	Всього	35		

Статистические критерии <sup>а</sup>						
	Відповідальний_роботоман	Блискучий_скептик	Грайливий_впертюх	Чарівний_маніпулятор	Креативний_мрійник	Надмірно_реагуючий_ентузіаст
U Манна–Уїтні	33,500	89,500	58,500	119,000	51,500	3,000
W Вілкоксона	186,500	242,500	211,500	272,000	204,500	174,000
Z	-3,990	-2,121	-3,149	-1,141	-3,422	-4,989
Асимптоматична значимість (2-стороння)	,000	,034	,002	,254	,001	,000
Точна знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,000 <sup>b</sup>	,035 <sup>b</sup>	,001 <sup>b</sup>	,273 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

а. Групуєча змінна: Група

б. Не скориговано наявність зв'язків.

## Додаток Е

**Порівняльний аналіз показників вираженості соціально–психологічної  
адаптації серед досліджуваних сформованих груп**

Ранги				
	Група	N	Середній ранг	Сума рангів
Адаптивність	висока_тривожність	17	21,15	359,50
	низька_тривожність	18	15,03	270,50
	Всього	35		
Деадаптивність	висока_тривожність	17	14,53	247,00
	низька_тривожність	18	21,28	383,00
	Всього	35		
Прийняття_себе	висока_тривожність	17	19,24	327,00
	низька_тривожність	18	16,83	303,00
	Всього	35		
Неприйняття_себе	висока_тривожність	17	15,53	264,00
	низька_тривожність	18	20,33	366,00
	Всього	35		
Прийняття_інших	висока_тривожність	17	21,06	358,00
	низька_тривожність	18	15,11	272,00
	Всього	35		
Неприйняття_інших	висока_тривожність	17	17,15	291,50
	низька_тривожність	18	18,81	338,50
	Всього	35		
Емоційний_комфорт	висока_тривожність	17	19,15	325,50
	низька_тривожність	18	16,92	304,50
	Всього	35		
Емоційний_дискомфор т	висока_тривожність	17	16,74	284,50
	низька_тривожність	18	19,19	345,50
	Всього	35		
Внутрішній_контроль	висока_тривожність	17	18,00	306,00
	низька_тривожність	18	18,00	324,00

	Всього	35		
Зовнішній_контроль	висока_тривожність	17	15,03	255,50
	низька_тривожність	18	20,81	374,50
	Всього	35		
Домінування	висока_тривожність	17	18,03	306,50
	низька_тривожність	18	17,97	323,50
	Всього	35		
Відомість	висока_тривожність	17	16,91	287,50
	низька_тривожність	18	19,03	342,50
	Всього	35		
Ескапізм	висока_тривожність	17	13,56	230,50
	низька_тривожність	18	22,19	399,50
	Всього	35		

#### Статистичні критерії

	Адаптивність	Деадаптивність	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішня роль	Зовнішня роль	Домінування	Відомість	Ескапізм
U	99,500	94,000	132,000	111,000	101,000	138,500	133,500	131,500	153,000	102,500	152,500	134,000	77,500
W	270,500	247,000	303,000	264,000	272,000	291,500	304,500	284,500	324,000	255,500	323,500	287,000	230,500
Z	-1,768	-1,949	-,694	-1,388	-1,719	-,480	-,645	-,711	,000	-1,669	-,017	-,612	-,249
Асимптотична значимість (2-стороння)	,077	,051	,488	,165	,086	,631	,519	,477	1,000	,095	,987	,540	,013

Точна знч. [2*(1- сторон . знач.)]	,077 <sup>b</sup>	,053 <sup>b</sup>	,503 <sup>b</sup>	,173 <sup>b</sup>	,089 <sup>b</sup>	,636 <sup>b</sup>	,525 <sup>b</sup>	,483 <sup>b</sup>	1,000 <sup>b</sup>	,096 <sup>b</sup>	,987 <sup>b</sup>	,54 6 <sup>b</sup>	,01 1 <sup>b</sup>
---	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------

а. Групуєча змінна: Група

б. Не скориговано наявність зв'язків.

## Додаток Ж

**Кореляційний аналіз зв'язку типів особистісних адаптацій та рівнів  
вираженості особистісної тривожності**

			Відповідальний_роботаман	Блискучий_скептик	Грайливий_упрямець	Чарівний_маніпулятор	Креативний_мрійник	Надмірно_реактуючий_ентузіаст	Високий	Середній	Низький
Роль відповідальний_роботаман	Коефіцієнт кореляції		1,000	,059	,398*	,136	,219	-,604**	,299	,155	,410
	Знач. (двухстороння)		.	,737	,018	,437	,207	,000	,243	,581	,091
	N		35	35	35	35	35	35	17	15	18
Блискучий_скептик	Коефіцієнт кореляції		,059	1,000	,414*	,063	,189	-,283	,172	,218	-,288
	Знач. (двухстороння)		,737	.	,013	,717	,278	,100	,509	,434	,246
	N		35	35	35	35	35	35	17	15	18
Грайливий_впертюх	Коефіцієнт кореляції		,398*	,414*	1,000	,180	,158	-,423*	,102	-,441	-,390
	Знач. (двухстороння)		,018	,013	.	,300	,364	,011	,698	,100	,110
	N		35	35	35	35	35	35	17	15	18
Чарівний_маніпулятор	Коефіцієнт кореляції		,136	,063	,180	1,000	-,069	-,252	,038	-,495	-,233
	Знач. (двухстороння)		,437	,717	,300	.	,696	,144	,886	,060	,352
	N		35	35	35	35	35	35	17	15	18
Креативний_мрійник	Коефіцієнт кореляції		,219	,189	,158	-,069	1,000	-,600**	,159	,465	,273

	Знач. (двухстороння)	,207	,278	,364	,696	.	,000	,542	,081	,272
	N	35	35	35	35	35	35	17	15	18
Надмірно_реагуючий_ентузіаст	Коефіцієнт кореляції	-,604**	-,283	-,423*	-,252	-,600**	1,000	,276	,000	,035
	Знач. (двухстороння)	,000	,100	,011	,144	,000	.	,284	1,000	,889
	N	35	35	35	35	35	35	17	15	18
Високий	Коефіцієнт кореляції	,299	,172	,102	,038	,159	,276	1,000	,351	,068
	Знач. (двухстороння)	,243	,509	,698	,886	,542	,284	.	,200	,795
	N	17	17	17	17	17	17	17	15	17
Середній	Коефіцієнт кореляції	,155	,218	-,441	-,495	,465	,000	,351	1,000	,519*
	Знач. (двухстороння)	,581	,434	,100	,060	,081	1,000	,200	.	,047
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Низький	Коефіцієнт кореляції	,410	-,288	-,390	-,233	,273	,035	,068	,519*	1,000
	Знач. (двухстороння)	,091	,246	,110	,352	,272	,889	,795	,047	.
	N	18	18	18	18	18	18	17	15	18

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

## Додаток 3

**Кореляційний аналіз звязку типів особистісних адаптацій та  
вираженості особистісної тривожності**

			Відповідальний_роботома н	Блискучий_скептик	Грайливий_впертюх	Чарівний_маніпулятор	Креативний_мрійник	Надмірно_реакуючий_ентузіаст	Тривожність
Роль Спирме на	Відповідальний_роботоман	Коефіцієнт кореляції	1,000	,059	,398*	,136	,219	-,604**	- ,643**
		Знач. (двохстороння)	.	,737	,018	,437	,207	,000	,000
		N	35	35	35	35	35	35	35
Блискучий_скептик	Коефіцієнт кореляції		,059	1,000	,414*	,063	,189	-,283	-,209
		Знач. (двохстороння)	,737	.	,013	,717	,278	,100	,227
		N	35	35	35	35	35	35	35
Грайливий_впертюх	Коефіцієнт кореляції		,398*	,414*	1,000	,180	,158	-,423*	- ,446**
		Знач. (двохстороння)	,018	,013	.	,300	,364	,011	,007
		N	35	35	35	35	35	35	35
Чарівний_маніпулятор	Коефіцієнт кореляції		,136	,063	,180	1,000	-,069	-,252	-,178
		Знач. (двохстороння)	,737	,737	,013	,717	,278	,100	,227
		N	35	35	35	35	35	35	35



	Знач. (двух сторонн я)	,437	,717	,300	.	,696	,144	,307
	N	35	35	35	35	35	35	35
Креативний_мр ійник	Коефіц ієнт кореля ції	,219	,189	,158	-,069	1,000	-,600**	- ,472**
	Знач. (двух сторонн я)	,207	,278	,364	,696	.	,000	,004
	N	35	35	35	35	35	35	35
Надмірно_реаг уючий_ентузіа ст	Коефіц ієнт кореля ції	-,604**	-,283	-,423*	-,252	-,600**	1,000	,855**
	Знач. (двух сторонн я)	,000	,100	,011	,144	,000	.	,000
	N	35	35	35	35	35	35	35
Тривожність	Коефіц ієнт кореля ції	-,643**	-,209	-,446**	-,178	-,472**	,855**	1,000
	Знач. (двух сторонн я)	,000	,227	,007	,307	,004	,000	.
	N	35	35	35	35	35	35	36

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).