

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВНЗ «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Рекомендація кафедри до захисту

Підпис/зав. кафедри/

КОРУД Назар Іванович

**ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО
ВІКУ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

Спеціальність: 053 – Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник –

Ніздрень Олександра Андріївна

канд. психологічних наук,

доц. кафедри клінічної психології УКУ

Львів 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

назва факультету

Кафедра клінічної психології

повна назва кафедри

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Особливості самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності»

Виконав:

Студент 6-го курсу

Групи ЗПК-19/М

Спеціальності 8.053 Психологія

Коруд Назар Іванович.

Науковий керівник:

Ніздрень-Федорович О.А.

Рецензент:

Львів – 2021 рік

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»Факультет *наук про здоров'я*Кафедра *клінічної психології*Освітній ступінь *магістр*Спеціальність *053 Психологія*Освітня програма *Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії***ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувач кафедри _____**

“ ____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ)****СТУДЕНТУ****Коруду Назару Івановичу**

1. Тема роботи: «Особливості самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності».

Керівник роботи: Ніздрань-Федорович О.А., доктор філософії із соціальної психології, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ.

Затверджені Вченою Радою факультету від
протокол №3

Строк подання студентом роботи:

2. Вихідні дані до роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1) проаналізувати поняття «тривожності» та «самоствлення» та історію вчення про них.

2) розглянути концепцію самоствлення В. Століна.

3) Окреслити предметний зміст понять: «аутосимпатія», «самоповага», «глобальне самоствлення», «особистісна тривожність», «ситуативна тривожність», «самовпевненість», «самозвинувачення», «Я-концепція».

4) Розробити план дослідження та підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей самоствлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

5) З'ясувати чи існують кореляції між високим рівнем тривожності та компонентами самоствлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

6) Вивчити факторну структуру самоствлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

7) Сформулювати практичні рекомендації психологам, які консультують осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності з врахуванням особливостей їхнього самоствлення.

8) Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): магістерське робота містить рисунки і таблиці;

9) Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і погодження теми		
2	Обговорення методології та структури дослідження. Підбір опитувальників		
3	Здача опису роботи та бібліографія		
4	Опрацювання I розділу		

5	Представлення I розділу дослідження		
---	-------------------------------------	--	--

6	Опрацювання II розділу		
7	Проведення опитування		
8	Статистичне опрацювання даних і опрацювання II розділу		
9	Попередній захист магістерської роботи		

Студент _____ Коруд Н. І.

Керівник проекту (роботи) _____ Ніздрень-Федорович О.А.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	10
1.1. Поняття самоствавлення та його складові.....	10
1.2. Тривожність особистості як психологічний феномен.....	16
1.3. Психологічні особливості осіб раннього дорослого віку в контексті формування ясності Я – концепції.....	28
1.4. Теоретична модель впливу високого рівня тривожності на самоствавлення осіб раннього дорослого віку.....	32
Висновки до Розділу I.....	34
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Організація емпіричного дослідження	35
2.2. Обґрунтування вибору методик для дослідження та характеристика групи досліджуваних	36
2.3. Дослідження особливостей самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності	39
2.4. Практичні рекомендації психологам, які працюють з особами раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.....	49
Висновки до II розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність. Проблема самоствавлення особистості, а особливо у ранньому дорослому віці, є недостатньо вивченою в сучасній психологічній науці, але дуже актуальною, адже саме від особливостей самоствавлення залежить на скільки людина адекватно сприймає себе, ставиться до своєї унікальності, а вже з цього впливає як людина взаємодіятиме зі світом, реалізовуватиме свій творчий потенціал та впливатиме на оточуючу дійсність і перебіг власного життя.

Аналізуючи роботи, які присвячені вивченню ставлення людини до самої себе – можна говорити про певні психологічні категорії, що відображають феномен самоствавлення – це такі поняття як: узагальнена самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, власне самоствавлення, самовпевненість, почуття власної гідності, аутосимпатія, самоцінність та ін. У вітчизняній психології основними дослідженнями поняття «самоствавлення» займалися такі науковці, як: А. Г. Спіркін, А. Н. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн, І. С. Кон, В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв та ін. Зокрема, І. С. Кон окреслює самоствавлення, як глобальну самооцінку людини, яка будучи спільним знаменником, кінцевим аспектом «Я», виражає особливості самоприйняття та відношення до власної Я – концепції, і є похідним від сукупності окремих самооцінок.

Як відомо, кожен етап свого життя людина переживає з відчуттям певного рівня тривоги. Саме тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів. В розумінні видатного дослідника Ч. Спілбергера, тривожність є схильністю людини сприймати діапазон подій, як загрозливих та небезпечних. В нашому дослідженні нас цікавитимуть люди раннього дорослого віку, адже відомо, що чим старша людина, тим вона більше схильна до тривог – це пов'язано з тим що у дорослих виникає ще й власне значення, яке вони надають тим чи іншим думкам, також в людей раннього дорослого віку, особливостями якого є орієнтація активності на оволодіння професійною діяльністю, створення сім'ї та реалізацію в різних соціальних сферах, зараз, можуть виникати труднощі у задоволенні цих психологічних та соціальних

потреб, що пов'язано з нестабільною політичною ситуацією в країні та соціальною ізоляцією через пандемію, а це означає що дорослі через фрустрацію соціальних потреб, можуть бути більш тривожними через що, ми припускаємо, може бути негативний вплив на певні компоненти самоствалення, тому важливо дослідити цю вікову категорію на предмет показників тривожності і їх взаємозв'язку з різними компонентами самоствалення, для того аби зрозуміти наскільки значущий цей зв'язок, та яким чином і на які саме компоненти самоствалення впливає високий рівень тривожності – оскільки це дасть змогу розробити практичні рекомендації для психологів, щодо ефективних втручань під час консультування тривожних клієнтів з врахуванням особливостей їхнього самоствалення, від якого залежить якісна життєва реалізація дорослої особистості та її подальша успішність у всіх сферах життя.

Об'єкт дослідження: самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

Предмет дослідження: зв'язок самоствалення із високим рівнем тривожності в осіб раннього дорослого віку.

Мета: дослідити особливості самоствалення дорослих осіб з високим рівнем тривожності.

Для досягнення мети дослідження потрібно виконати такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз засад концепції самоствалення та високого рівня тривожності, в контексті їх зв'язку в осіб раннього дорослого віку.

2. Окреслити та обґрунтувати методологічні основи проведення дослідження особливостей самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

3. З'ясувати специфіку самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. Визначити та описати зв'язок високого рівня тривожності та компонентів самоствалення в дорослих осіб.

4. Розробити практичні рекомендації психологам, щодо консультування осіб раннього дорослого віку з врахуванням особливостей їхнього самоствалення.

Гіпотези:

1) Імовірно, високий рівень тривожності у дорослих осіб, має позитивний кореляційний зв'язок із самозвинуваченням.

2) Припускаємо, що існує негативний кореляційний зв'язок між високою тривожністю та аутосимпатією, глобальним самоствавленням, самовпевненістю, та показником ясності Я – концепції.

3) Припускаємо, що самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, відрізняється від самоствавлення осіб з помірним рівнем тривожності.

4) Особам із високою тривожністю, імовірно, властиві нижчі показники самовпевненості, самоприйняття, глобального самоствавлення, ясності Я – концепції, аутосимпатії та вищий рівень самозвинувачення.

Методи дослідження. Для досягнення завдань та мети дослідження було сформовано програму, яка включає використання наступних методів. Теоретичні методи: аналіз та синтез інформації за темою дослідження. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування. Методи статистичної обробки даних: кореляційний аналіз Спірмена, порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні), факторний аналіз.

З метою вивчення самоствавлення та тривожності осіб раннього дорослого віку, нами було використано наступні стандартизовані психодіагностичні методики: опитувальник самоствавлення В.В. Століна, методику дослідження тривожності Спілбергера, шкалу визначення ясності Я – концепції Дж. Кемпбела.

Практична значимість. Результати дослідження стануть у нагоді психологам, що працюють з дорослими особами з підвищеною тривожністю, для створення плану психологічного консультування з врахуванням особливостей їхнього самоствавлення.

Структура дипломної роботи. Робота містить вступ, два розділи, практичні рекомендації, висновки, списки використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

Щоб дослідити особливості самоставлення дорослих осіб з високим рівнем тривожності, ми маємо визначити теоретичні засади нашого дослідження. Окреслимо поняття самоставлення особистості та його складових. Розглянемо тривожність, як психологічний феномен, зокрема проаналізуємо особливості проявів високого рівня тривожності у дорослих осіб.

1.1. Поняття самоставлення та його складові

Для проведення нашого емпіричного дослідження важливо окреслити та проаналізувати концепцію самоставлення.

Самоставлення можливе за рахунок унікальної здатності людського мозку до самопізнання. Людина може скеровувати власну свідомість не тільки на пізнання оточуючої дійсності, а й також і на себе. Власне завдяки такій здатності, особа може досліджувати та розуміти себе. На основі цих уявлень людини про себе, у неї формується певне самоставлення[27].

Уявлення особистості про себе відображається у понятті «Я – концепція», яку розуміють як пізнавальну частину «Я», яка включає наші переконання, цінності, риси особистості, здібності, фізичні характеристики, а також знання про те, що ми існуємо як особистості. В розумінні Р. Бернса, Я - концепція є поєднанням установок скерованих на власне «Я». Відповідно до цього розуміння він виділяє три елементи установки:

- когнітивний елемент (включає уявлення особи про себе);
- афективний (емоційна оцінка цих уявлень, яка може бути різної інтенсивності, тому що певні риси «Я – образу» можуть стимулювати виникнення менш або більш виражених емоцій, пов'язаних з їх засудженням чи прийняттям.
- поведінковий (готовність до дій на основі ставлення до себе)[23].

К. Роджерс у своїй теорії особистості розкриває природу ставлення до власної Я – концепції, як певного почуттєвого загального прийняття самого себе.

На його думку найголовнішим мотивом в житті людини є самоактуалізація, розвиток закладених природою якостей особистості людини. Він розглядає самоставлення особистості в двох площинах: самооцінкові і розрізі прийняття свого Я, які в свою чергу розділяються на дві взаємопов'язані підсистеми – емоційну та самооцінювальну. Механізм утворення даних аспектів ставлення до себе суттєво відрізняється: якщо говорити про самооцінку певних якостей, то вона базується на порівнянні власних успіхів із звершеннями інших людей, проте самоприйняття радше є формою відношення до свого Я, певною установкою, яка розвивається та модифікується в процесі онтогенезу і шляхом усвідомлено докладених зусиль. Людина здатна оцінити власні якості, ступінь їх розвитку, і переживає при цьому певні емоції та почуття, які або наближають до прийняття себе, або ж навпаки до негативного самоставлення[21].

Вчений С. Куперсміт вважає самоставлення відношенням особистості до себе, яке формується поступово і набуває звичного характеру, а також проявляється як почуття схвалення яке відображає переконання індивіда у своїй самоцінності. Згідно з поглядами М. Розенберга, самооцінка є відображення степені розвитку почуття самоповаги, позитивного ставлення до себе, та почуття власної цінності. Таким чином глобальна самооцінка є особистим судженням людини про власну самоцінність. Відповідно висока самооцінка сприяє прийняттю себе, а низька негативному ставленню до себе[28].

На думку грузинського психолога Н.І. Сарджвеладзе спосіб самоставлення не стоїть в одному ряді з емоційними, когнітивними, чи регулятивними аспектами самосвідомості; навпаки, в якості окремих сторін включає самопізнання, самооцінку, самоконтроль, емоційне ставлення до себе, саморегуляцію. Відтак, вчений виокремлює три складові в структурі самоставлення: когнітивний, емоційний, конотативний[31]:

-Когнітивний компонент – зводиться до уміння аналізувати свою діяльність, рефлексувати власні вчинки, та порівнювати їх із загальноприйнятими еталонами. Функціонування цього компонента можливе завдяки мисленнєвим процесам людини, які формують «Я - концепцію» особистості. Людина пізнає себе та світ навколо, оцінює свої дії у відповідності до ситуації, що склалася.

-Емоційний компонент – базується на таких поняттях як: близькість – віддаленість, повага – зневага, симпатія – антипатія.

-Конотативний компонент – припускає дії, що спрямовані на відношення до своєї Я - концепції, які значною мірою визначаються тим, яким чином особистість ставиться до себе: як до суб'єкта дій, чи як до об'єкта впливу.

На основі описаної трьохкомпонентної структури, вчений виділяє наступні функції самоствавлення:

1. Функція «дзеркала» (себто відображення себе). Сенс цієї функції полягає в тому, що кожна людина проявляє ту чи іншу активність в соціумі, і її почуття, вчинки та емоції відображаються в свідомості оточуючих людей. Інформація, яка сприймається індивідами ніби відображається назад людині. Особистість здатна оцінити, як її поведінка сприймається оточуючими.

2. Функція самовираження та самореалізації. Завдяки цій функції відбувається саморозкриття особистості її самовдосконалення та розвиток.

3. Функція збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я». Сенс функції полягає в підтримці внутрішньої внутрішньої гармонії особистості.

4. Функція самоконтролю та саморегуляції. Відображає реакцію оточуючих на власні дії та вчинки, людина вольовими зусиллями здатна керувати свою поведінку.

5. Функція психологічного захисту: раціоналізація. Індивід, зіткнувшись із ситуацією, коли суспільство не приймає його поведінкові прояви, знижує цінність та значимість особистості, здатен відтворити в собі образ ідеального «Я», приписуючи в собі вчинки та характеристики, які насправді не усвідомлюються суспільством.

6.Інтракомунікативна функція. Особистість в сучасному світі постійно взаємодіє не тільки з оточуючими людьми, але і здатна звертатися до власного «Я», себто так би мовите « говорить сама із собою», як кажуть у народі. Людина розмірковує, робить умовиводи, фантазує, оцінює, звертається до самої себе[39].

У І. І. Чеснокової самоствавлення окреслюється, як певна різноманітність емоційних переживань, що мають різний ступінь усвідомлення, в яких відображаються відношення людини до того що вона знає, відкриває, розуміє про свій внутрішній світ. Розвиток емоційно – ціннісного самоствавлення підпорядковано інтеграції її психічного світу та формуванню цілісності особистості[21].

З поглядів А.В. Петровського випливає, що самоствавлення варто розглядати по принципу динамічної ієрархії, в якій різні модальності емоційного ставлення можуть виступати в якості ядерної структури, таким чином фактично визначаючи зміст узагальненого та стійкого самоствавлення. Зміст ядерної структури зумовлюється соціальним середовищем і соціальною ситуацією розвитку, яка здійснює вплив на ієрархію домінуючих активностей та мотивів. Ступінь значущості і співвідношення компонентів самоствавлення першочергово залежить від ієрархії активностей в яких індивід вбачає переважаючу сферу самореалізації[20].

На думку В. Н. Мясичева, формування ставлень в особистісній структурі відбувається в результаті відображення на свідомому рівні суті соціальних об'єктивно існуючих відносин в суспільстві в умовах його макро та мікробуття в яких воно існує. Співвіднесені зі ставленням до своєї особистості переживання можуть відбуватися в безпосередньо емоційному вигляді, за якої не має емоційної реакції та відбувається заміщення оціночним міркуванням, за яким знаходиться не актуалізована в моменті «тут і тепер», а раніше прожите емоційне відреагування. У випадках нечіткого усвідомлення «інактуальна форма» переживання представляється в глобальній оцінці, в основі якої завжди закладений пережитий емоційний досвід[28].

У концепції В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва, яка є найбільш напрацьованою і яка ляже в основу емпіричної частини нашого дослідження, самоствалення має два рівні – рівень окремих самооцінок та рівень узагальненої самооцінки. Процес поєднання окремих самооцінок в загальну, залежить від суб'єктивної значущості кожної з інтегрованих окремих самооцінок. Тут самоствалення виступає відображенням Я – концепції, в якій поєднуються різні аспекти «Я». Самоствалення за вченим В. Століним розуміється як певна активність суб'єкта спрямована на власне «Я», яка міститься в певних внутрішніх діях та установках на ці дії, які характеризуються емоційною специфікою і предметним вмістом[28].

Природа самоствалення у своїй суті не може бути обмежена внутрішнім простором особистості, а з допомогою мотивів – з'єднується з реальною життєдіяльністю людини. Однією із властивостей самоствалення є адитивність, яка відображається в незалежному вкладі кожного з емоційних компонентів самоствалення в інтегральне почуття «Я». На думку В.В. Століна, «глобальну самооцінку» можна представити як суму емоційних компонентів. Адитивність глобального самоствалення відносно основних емоційних компонентів самоствалення припускає, що певні складові самоствалення можуть залишатися стійкими, хоча в загальному компонент глобального самоствалення буде рости. Так, в нормально функціонуючій системі самоствалення, наприклад, при зниженні симпатії по відношенню до свого «Я», може відбуватися компенсування пропорційним збільшенням самоповаги для збереження інтегрального самоствалення на попередньому високому рівні[39].

У рамках своїх досліджень, психологу В. Століну вдалося виділити три емоційних виміри, що лежать в основі самоствалення: самоцікавість, самоповага, аутосимпатія, які вбудовуються в узагальнене почуття емоційно забарвленого ставлення до себе. Попри це виокремлюється такий аспект самоствалення: «очікуване відношення інших». Особливість цього аспекту в тому, що симпатія – антипатія на власну адресу приписується іншим людям[34].

В подальшому Пантелеев С.Р. аналізує категорії самооцінки та відношення до своєї Я – концепції через призму вчення в рамках А. Н. Леонтьєва і його учня В. В. Століна. Бачення вченого можна структурувати в наступній послідовності:

1) ставлення до свого «Я» варто розуміти як особистісний конструкт, а відтак його можна тлумачити в контексті життєвих зв'язків, функціонування в соціальній сфері, професійної активності в основі яких лежать мотиви, пов'язані з реалізацією людського та творчого потенціалу. Кожна точкова соціальна ситуація, ієрархізує превалюючі активності та відповідні їм мотиви та цінності через ставлення до яких індивід усвідомлює та осмислює Я – Концепцію і наділяє її певним сенсом.

2) в цьому зв'язку варто зазначити мотиви виокремлені А. Н. Леонтьєвим: мотиви, що спонукають до активності та наповнюють її певним змістом, ці мотиви отримали названо сенсоутворюючими. Інші суміжні мотиви, які відіграють роль спонукаючих чинників, негативно або ж негативно забарвлених та позбавлених сенсоутворюючої функції, окреслено мотивами – стимулами.

3) Самооцінкові судження мають зв'язок з емоційними проявами індивіда, які є сигналізуючими стосовно того, наскільки певні унікальні особливості особистості можуть посприяти успішній діяльній реалізації, яка спонукається мотивами – стимулами[39].

Емоційно – ціннісне ставлення до себе по великому рахунку детермінується сенсоутворюючими мотивами. Відтак, відношення до Я – концепції, підпорядковує два виміри, яке пов'язані із самооцінкою та сприйняття через призму емоційно – ціннісного аспекту. Підсистема самооцінок, що підживлюються мотивами стимулами, більш схильна психозахисного процесу. Даний підхід, власне пояснює чому індивід попри стійку низьку самооцінку, може добре ставитись до своєї Я – Концепції[34].

Отже, під самоставленням розуміється особливість сприйняття та відношення індивіда до своєї «Я - концепції». Виражається самоставлення через когнітивний, емоційний та поведінковий виміри. В уявленні людини про своє «Я» вагомим аспектом є емоційний, оскільки будь яке знання людини про

саму себе, не залишає її байдужою. Самоствалення формується під впливом життєвого контексту та соціальної ситуації в якій перебуває людина. Самоствалення здатне змінюватися протягом життя, себто воно є динамічною структурою і відповідно до соціального контексту може модифікуватися.

Кожна людина по унікальному переживає позитивне самоствалення, оскільки її система ціннісних орієнтацій відрізняється. В деяких людей повага до себе може бути домінуючою, а в інших позитивне емоційне самоприйняття. Відтак самоствалення є не просто збірною сумою емоційних проявів стосовна власної Я – концепції, а є особливою формою співвіднесення цих проявів згідно із ціннісною ієрархією особистості. [28].

1.2. Тривожність особистості як психологічний феномен

В сучасній психологічній літературі існує два базових терміна, які в певних аспектах використовуються як синоніми, але найчастіше розділяються на два окремі самостійні поняття: тривога і тривожність. Тривожність визначають як властивість особистості, яка є відносно стійкою, відносно незмінною протягом життя рисою (особистісна тривожність), і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі змінами нервово – психічної діяльності (ситуативна тривога). При цьому визначення тривоги як стану є базовим для розуміння тривожності як риси особистості: тривожність це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення тривоги. На думку значної частини авторів, тривало існуючий стан тривоги, може стати властивістю особистості переходячи в категорію тривожності[33].

Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика людини, яка дає уявлення про її схильність:

а) сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як таких, що загрожують її самоповазі та самооцінці;

б) реагувати на ці ситуації проявом стану тривоги;

Особистість з вираженими рисами тривожності, – як зазначає Ч. Д. Спілберг, – на відміну від особистості з низьким рівнем тривожності, більшою мірою схильна сприймати оточуючий світ, як такий що сповнений загроз та небезпек[29].

Розробці теорій тривоги приділяли значну увагу такі визначні іноземні вчені, як З. Фройд, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фром. та ін. Зокрема, засновник психоаналізу З. Фройд стверджував, що кожен індивід від народження має ряд вроджених інстинктів. На думку вченого ці самі інстинкти є умовою, що детермінує настрій та поведінку людини внаслідок зіштовхування біологічних потягів із соціальними заборонами – така суперечність і здатна викликати тривожність. Це, на думку З. Фройда, відбувається протягом всього життя індивіда[33].

З. Фройд виокремлював такі види тривожності:

- моральна тривожність – так звана «тривожність совісті» яка пов'язана з небезпеками, які продукуються «Над – Я».

- реальний страх – тривожність пов'язана із загрозами в зовнішньому світі. Вчений вважав тривогу і страх синонімічними поняттями. На думку Фройда, функція реальної тривоги полягає в самозбереженні.

- невротична тривожність – тривога, яка пов'язана з невідомою чи невизначеною небезпекою.

З. Фройд стверджував, що існують свідомі стратегії захисту від тривоги, такі як:

- раціоналізація – цей механізм захищає самооцінку, шляхом виправдання ірраціональних вчинків перед оточуючими людьми;

- сублимація – вираження імпульсів в соціально прийнятний спосіб;

- регресія – повернення до більш ранніх форм поведінки;

- проекція – є процесом при якому людина приписує свої неприйнятні почуття, поведінку, думки – оточуючим. Відповідно цей механізм дозволяє людині перекласти відповідальність за свої хиби на когось іншого.

- заміщення – прояв інстинктивного імпульсу на менш загрозливого об'єкта;

- витіснення – є первинним захистом від тривоги, суть даного механізму полягає а перенесені зі свідомої сфери в несвідому – неприйнятних бажань, переживань та неприємних спогадів[40].

Вивчення даної проблеми, отримала новий погляд в працях А. Адлера. Згідно з його теорії в основі неврозів лежить тривога, яка виникає від невдалого соціального досвіду, або через те що особистість в силу своїх індивідуальних особливостей не змогла домогтися бажаного[33].

Згідно теорії К. Хорні, головним джерелом тривоги є не правильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. На її думку в особистості є ряд невротичних потреб завдяки яким вона прагне позбутися тривоги. А саме потреби:

- схваленні, бажанні подобатися іншим та бути прийнятим;
- потреба у визнанні;
- влади над іншими;
- самазадоволенні та незалежності;
- потреба в любові;
- потреба в партнері, убереження від самотності;
- обмеження себе вузькими рамками життя;
- потреба в перевазі та недосяжності[37].

Відносно тривожності, вчений Е. Фром мав свої погляди. Він вважав, що тривожність пов'язана із історичним розвитком людства, а саме з переходом від класової структури до капіталізму. Вчений в рамках даної теорії запропонував поняття «природні соціальні зв'язки» маючи на увазі зв'язок людини з світом первинними вузлами, існуючими в первісному суспільстві. Коли суспільство перейшло до капіталізму, ці вузли пошкодились та сприяли появі вільного індивіда, який будучи відірваний від людей та природи, в кінцевому результаті переживає безсилля, глибоке відчуття невпевненості, самотності сумніву та тривоги[29].

На думку Г. Салівана, першопричиною розвитку тривоги є взаємовідносини дитини та соціуму. Найбільш визначальним є стосунок дитини

з батьками. Основним способом передачі тривоги, вчений вважав – емпатію[33].

С. К'єркегор бачив тривожність як певний сигнал, який повідомляє про внутрішню боротьбу в людині, і завдяки їй можна знайти вихід із труднощів. На думку С. К'єркегора, тривога виникає в людини в момент відкриття перед нею нових можливостей[33].

К. Роджерс стверджував, що причиною появи тривоги є певні ситуації, які не усвідомлюються і у випадку небезпеки реагує підсвідомість. Такі реакції можуть відображатися у вигляді вегетативних (пришвидшене серцебиття, підвищений артеріальний тиск і т.д.)[36].

Згідно з концепцією стресу Г. Сельє тривога виокремлюється як початкова фаза розвитку стресу. Її функція полягає в мобілізації ресурсів організму, в тому числі фізіологічних та біохімічних, які сприяють ввімкненню захисної реакції, яка отримала назву «реакція бийся або втікай». Обов'язковою та цілком природньою особливістю адекватної діяльності індивіда є наявність у нього певного рівня тривожності. Кожна людина має оптимальний рівень тривожності. Коли людина в цьому відношенні оцінює свій стан, вона включає компонент самовиховання, при цьому слід відмітити що коли рівень тривожності підвищений, це свідчить про прояв суб'єктивного неблагополуччя особистості[37].

Активно над вивченням феномену тривожності працювали і вітчизняні вчені, зокрема А. І. Захаров вважав, що поняття «страх» і «тривога» мають спільну складову, якою є відчуття неспокою, викликане певною загрозою або відсутністю відчуття безпеки[36].

С. Рубінштейн, даючи визначення тривожності, окреслював її як певну схильність переживати тривогу чи той емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози чи невизначеності і характеризується очікуванням небажаного розвитку подій[29].

На думку В.В. Суворової, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього неспокою. На відміну від страху може бути безпричинною і детермінованою виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що

тривожність належить до спектру негативних емоцій, в якому фізіологічний аспект є превалюючим[33].

В психологічному словнику, редактором якого є М. Ярошевський, тривожність визначається, як готовність особистості переживати тривогу, яка має низький поріг – необхідний для запуску відповідної реакції. Під тривожністю розуміється особистий прояв неблагополуччя особистості. Тривога є емоційним станом, який виникає в умовах загрози або невизначеності, яка проявляється в неблагополучному передчутті розвитку подій[29].

Р. М. Грановська розглядає тривогу, як важливий прояв емоцій. На думку вченої, тривогу варто розуміти як реакцію на ситуації, які характеризуються невизначеністю та несуть в собі потенційну загрозу. За своєю суттю тривога дечим нагадує відчуття голоду. Індивід може бути впевненим перед значною загрозою, але у стані тривоги може чути беззахисним. Якщо говорити про страх, то він є безпосередньою реакцією на загрозу, яка є очевидною. При тривозі реакція прихована і має суб'єктивний характер[29].

Вчений Р.С. Немов, тлумачив тривожність як постійну або ситуативну властивість, яка проявляється у пережитті страху чи тривоги в специфічних соціальних ситуаціях[36].

Психолог В. М. Астапов визначав тривожність як негативно забарвлений емоційний стан, для якого характерне суб'єктивне відчуття напруги та очікування катастрофічного розвитку подій[33].

В. М. Астапов стверджував, що тривога є поведінковим регулятором, який виконує ряд функцій:

- сповіщення про небезпеку;
- пошукова функція – сигнал про небезпеку/загрозу стимулює індивіда до їх виявлення;

оцінкова – пов'язана з аналізом обстановки та запуском механізмів пристосування[33].

На думку В.М. Астапова, тривогу можна визначати як багато комплексний процес, який складається з когнітивних, афективних та

поведінкових реакцій в ситуаціях, які оцінюються як суб'єктивно небезпечні. Тривога направлена на пошук джерела небезпеки і оцінку засобів її подолання[33].

Думки та почуття, потреби особистості, особливості особистісної тривожності визначають когнітивну оцінку ситуації що склалася. Дана оцінка створює певні емоції (активується автономна нервова система та посилюється ситуативна тривога разом з очікуванням невдачі). Через механізми зворотнього зв'язку інформація передається до префронтальної кори, впливаючи на думки потреби та почуття людини[2].

Та ж сама когнітивна оцінка ситуації автоматично викликає реакцію на небезпечні для організму подразники, що сприяє появі відповідних реакцій, які знижують активовану тривогу. Все це безпосередньо впливає на виконувану діяльність. Діяльність безпосередньо залежить від стану тривожності, яку не вийшло компенсувати контрреакціями, в тому числі адекватною когнітивною оцінкою. Підсумовуючи погляди В.М. Астапова, слід відмітити що вчений вважає, що людині необхідний базовий рівень тривожності для своєчасного адекватного прийняття рішень та орієнтування в соціальному середовищі[36].

А. Е. Ольшанникова та І. В. Пацявичус вважали, що тривога як психічне явище має високе адаптивне значення в якості внутрішньої психологічної передумови, яка забезпечує формування оптимальних стратегій саморегуляції дій[29].

І. В. Пацявичус стверджувала, що тривога є станом емоційного передбачення невдачі. Вона дає суб'єкту зрозуміти необхідність ретельного передбачення умов прийдешніх подій, сприяючи оптимальній підготовці до діяльності, та найбільш адекватним цілям індивіда[33].

А. М. Прихожан виокремлює наступні типи тривожності:

- ситуативна тривожність – є показником інтенсивності переживання, яке викликається будь – якою типовою подією.

-особистісна тривожність являє собою установку людини до переживання страху з приводу різноманітних суб'єктивно значущих подій.

Особистісна тривожність формується в період раннього дитинства і є базовою рисою особистості.

- прихована тривожність характеризується надмірним неспокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та їх заперечення.

- відкрита (характеризується свідомим переживанням людиною тривоги в формі поведінки та дій).

Науковиця також диференціює тривожність в залежності від умов у яких опиняється людина:

- а) спілкування – міжособистісна тривожність;
- б) уявлення про себе – сомооцінювальна тривожність;
- в) освітній процес – навчальна тривожність [33].

Вчені Н. М. Залуцька і Т. А. Караваєва серед інших патологічних станів пов'язаних з надмірною тривогою, виділяють ГТР (генералізований тривожний розлад) - який є поширеним та стійким різновидом тривоги та напруги, яка не викликана будь – якими реальними стимулами. Цьому виду тривожного розладу, автори надають медичний статус хвороби. Характерним для даного розладу є неможливість взяти його під контроль завдяки вольовим зусиллям[29].

Н. М. Михайлова під терміном «тривожність» розуміє наступне:

- а) природна емоційна реакція на стресові обставини;
- б) клінічна симптоматика, може проявлятися при різних психопатологічних станах;
- в) може бути симптомом, притаманним для конкретного психічного порушення;
- г) може виступати специфічним критерієм в діагностиці, який визначає вид розладу.

Також авторка виділяє відмінне від інших авторів поняття антиципуюча тривога. Даний термін позначає зв'язок реакції психіки на майбутні події з формами прояву тілесних реакцій (наприклад почервоніння чи свербіж певних ділянок шкіри)[40].

Здебільшого основою для визначення поняття «тривога» для ряду вчених є напрацьований в даній сфері базис Ч. Спілберга, який використовував даний термін для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям неспокою, катастрофічними передчуттями, а з фізіологічної сторони – активацією автономної нервової системи, яка проявляється у наступних соматичних симптомах:

- пришвидшене серцебиття (тахікардія);
- нудота;
- надмірне потовиділення;
- запаморочення;
- гіпервентиляція легень;
- підвищений артеріальний тиск.

У вітчизняній літературі тривогу найчастіше окреслюють в негативному розрізі, описуючи її певним емоційним станом, який скерований у майбутнє і виникаючий в ситуаціях невизначеності та очікування в умовах дефіциту інформації, що проявляється очікуванням несприятливого розвитку подій. Прогнозування небезпеки в переживанні тривоги носить імовірнісний характер. У людини простежується зв'язок тривоги з очікуваннями невдачі в міжособистісних взаємодіях. Також зростання тривоги може викликатися неусвідомленістю джерела небезпеки[37].

Відчуття небезпеки, представляє собою ядро тривоги. Коли особистість сприймаючи певні зовнішні стимули, надає їм потенційно небезпечного, чи такого що загрожує цілісності людини – змісту, то така інтерпретація здатна викликати тривогу. Як нормативне явище, тривогу окреслюють, як чутливість до небезпеки, яка виникає в потенційно небезпечних ситуаціях і виконує свою адаптивну функцію. Сучасна наука розуміє феномен тривоги, як явище що не обмежується тільки емоційним аспектом, а яке має когнітивний та мотиваційний компоненти, які впливають на поведінкові патерни. У людини очікування невдач, як правило, призводить до формування поведінки унікаючого типу[40].

Як емоція що скерована в майбутнє, функціональна тривога не тільки попереджає індивіда про ймовірну небезпеку, але стимулює до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження оточуючої дійсності з установкою на виявлення загрожуючого об'єкта. В даному випадку переживання тривоги реалізується в поведінці неспокою та метушливістю[36].

Еволюційно надбана здатність людини уявляти майбутнє, продукувати думки, з одного боку допомагає мріяти, передавати досвід, формувати візії, а з іншого боку, може стати механізмом самоствореного страждання, який може спричиняти тривожні розлади. До біологічних факторів, які впливають на тривожність, відносять: стан здоров'я людини, як теперішній так і минулий відіграє велику роль у спрацьовуванні тривоги. Відомо, що серцевий напад підвищує ризик занепокоєння здоров'ям на 20 – 30%. Деякі люди дуже чутливі до внутрішніх відчуттів тіла (інтероцепції) – і можуть приділяти багато розумових зусиль для контролю серцебиття, і кожні, навіть незначні зміни у роботі серця стають джерелом занепокоєння. Значна кількість людей, за деякими оцінками до 20 % населення, вважається надмірно чутливою, маючи низький поріг збудження нервової системи вони відповідають як внутрішнім так і зовнішнім подразникам і можуть бути легко перевантажені емоційно. Їх реактивність пов'язана з особистісними рисами нейротизму – одного з найсильніших факторів ризику тривоги[29].

Існують і інші фактори, які створюють вразливість до тривоги за стресових обставин. Люди, які не мають достатньо сформованих навичок регулювання емоцій, мають підвищену схильність як до тривоги так і до депресії. Маючи історію несприятливого життєвого досвіду в дитинстві, наприклад жорстокого поводження, або серйозної недуги, ризик схильності до формування тривожності зростає, хоча такий досвід не змінює складу генів, але він назавжди може модифікувати рівень їх активності, так що мозок постійно шукатиме і сприйматиме загрози[1].

Дослідження нейровізуалізації достовірно показують зміни у роботі мозку у людей, які відчувають хронічну тривожність, і ці зміни включають порушення функцій зв'язку між ділянками мозку, які узгоджено працюють,

організуючи емоційне відреагування. За звичайних умов, ділянка мозку відома як мигдалеподібне тіло сигналізує про загрозу, і в процесі захисту посилає сигнал багатьом частинам мозку. Система реакції на стрес негайно вмикається, готуючи організм до дії. На більш повільному шляху сигнали надходять до префронтальної кори, так званого мислячого мозку де можна оцінити загрозу та, якщо потрібно, заходи, спрямовані на полегшення будь – якої потенційної небезпеки. Але в людей з підвищеною тривожністю, через те що мигдалеподібне тіло було сенсibiliзоване на початку несприятливого досвіду, воно реагує переборюючи здатність PFC раціонально оцінювати та управляти будь – якою загрозою[4].

Сучасний підхід до дослідження феномену тривожності базується на тому, що її не варто початково розглядати як негативну рису особистості; вона представляє собою сигнал невідповідності структури діяльності особистості по відношенню до ситуації. Для кожного індивіда характерний свій рівень тривожності, так звана, корисна тривожність, яка є необхідною для розвитку особистості та існує свій набір тривожних ситуацій – в залежності від отриманого досвіду та особистісних ресурсів[3].

Тривога є надзвичайно важливою емоцією, адже одна з її функцій полягає в тому аби попереджати про небезпеку. Наш мозок має комплексну систему тривоги. Вона дозволяє вчасно виявляти загрози та допомагає їм запобігти. Втім, система тривоги може давати збій та сприяти формуванню страху там, де реальна небезпека відсутня. Це в свою чергу може призводити до переживання людини за малоймовірні небезпеки, або за те, на що вона немає впливу[30].

У таких випадках таку тривогу вже окреслюють як патологічну, себто як таку, яка набула характеристик розладу. Тривожні розлади на сьогодні є одними з найпоширеніших, і здатні суттєво погіршувати функціонування людини в різних сферах життя та перешкоджати повноцінній реалізації особистості. Якщо порівнювати нормальну та патологічну тривогу, то їх відмінність полягає в тому що звичайна система тривоги зосереджена на виявленні загрози та мобілізації організму для адекватної поведінкової реакції

яка спрямована на нейтралізацію загрози (наприклад так звана реакція втечі/нападу). Коли ми говоримо про реакцію тривоги при тривожних розладах, то варто розуміти що в таких випадках вона є зацикленою, що сприяє формуванню так званих підтримуючих циклів описаних у методі КПТ [30].

Часто тривожні цикли підтримуються хибною когнітивною інтерпретацією людини (наприклад, пацієнт який має панічний розлад може хибно розцінювати симптоми своїх панічних атак, як загрожуючих життю нападів інфаркту чи інсульту). При тривожних розладах часто формуються неадекватні стратегії подолання тривоги, які хоча і ведуть спочатку до зниження рівня тривоги, але в перспективі проблеми не вирішують (наприклад уникаюча поведінка людей із соціальною фобією)[30].

У рамках КПТ – підходу, було виокремлено характерний для пацієнтів які мають певні тривожні розлади – ряд когнітивних викривлень, серед яких значущим є так зване катастрофізування, що відображає тенденцію будувати найбільш несприятливі прогнози ситуацій, до прикладу в ситуації коли донька поза мережею – тривожна людина може тлумачити це як наслідок лиха яке трапилось з її дочкою, також визначають схильність тривожних осіб перебільшувати, до прикладу у людини під час публічного виступу якої дрижав голос, через даний фільтр може здаватися що вона постійно заїкалася) також є схильність вважати що вони знають що про них думають інші: людина із розладом соціальної тривоги побачивши, як під час її доповіді слухач відволікається на гаджет, інтерпретуватиме це для себе, як власну не цікавість і не здатність утримувати увагу реципієнтів. Також до формування підтримуючих циклів веде неадекватне фокусування, наприклад особа яка зосереджується на симптомах тривоги – інтерпретує їх як не діагностовану тілесну недугу[30].

Отже, тривожність як один з феноменів психіки кожного індивіда, представляє собою спектр його внутрішнього світу, переживань, думок, емоцій. Феномен тривожності, превалююча частина дослідників, тлумачить як готовність індивіда до переживань, побоювань, які мають емоційно негативне забарвлення.

Тривожність слід розуміти як складову частину психічних процесів людини, вона являє собою базовий стан, проте в теперішніх умовах поширеність тривожних розладів стрімко зростає. З вище сказаного зрозуміло, що надмірна тривожність є потенційно небезпечною для самопочуття, бо є деструктивним елементом, що порушує гомеостаз індивіда, може призводити до соматичних чи психічних розладів[33].

Також надмірна тривожність здатна викликати труднощі і в міжособистісних стосунках, завдавати шкоди самооцінці, ускладнювати процес прийняття особистістю нових рішень. На даний час існують ефективні методи психотерапевтичної роботи з людьми, що мають схильність до підвищеної тривожності чи діагностований тривожний розлад будь якого типу[36].

Наявність тривожності, як риси особистості можна припустити тоді, коли в людини без реальних на те причин, виникає сильне відчуття тривоги. Ця тривога може бути спровокована уявними катастрофічними сценаріями, чи переживатися не відповідно до реальних подразників (ситуацій, обставин).

Виділяють два основних види тривожності: ситуативну – себто таку, яка є адекватною реакцією на події що склалися. Її може відчувати будь - яка людина. При надто спокійні реакції у надмірно стресових ситуаціях, можна говорити про спрацювання певних механізмів психозахисту, які здатні блокувати такі прояви тривожності, як нервозність чи занепокоєння[29].

Та особистісну тривожність, яка розглядається як особистісна риса, що проявляється в схильності до надмірних та постійних переживань в незалежності від ступеня серйозності обставин чи ситуацій. При особистісній тривожності мають місце як і фізичні симптоми тривоги, так і страх і багато тривожних думок, які підживлюються когнітивними спотвореннями – які здатні гіперболізувати загрозу та відповідно формувати певні моделі поведінки (уникаючу поведінку)[40].

1.3. Психологічні особливості осіб раннього дорослого віку в контексті формування ясності Я – концепції

Для раннього дорослого віку характерна зміна балансу фундаментальних чинників психічного розвитку індивіда – значущість біологічних факторів зменшується, натомість підсилюється особистісні складові в залежності від контексту соціального середовища, в якому перебуває людина. Психічний розвиток дорослих осіб слід характеризувати з огляду на контекст зв'язку трьох складових їхньої «Я - концепції», що знайшла своє відображення в наступних аспектах:

- індивідуальне «Я» - розвиток та зміцнення якого відбувається в результаті удосконалення відповідних характеристик, серед яких емоційний компонент, вольовий, поведінковий та когнітивний;

- родинне «Я» - цим компонентом визначається здатність людини виконувати ряд ролей соціального характеру, наприклад: роль подорослішавшої дитини своїх батьків, також материнська чи батьківська роль для власних дітей, чи роль члена подружжя;

- професійне «Я» - проявляється в умовах залученості людини до трудової діяльності, де вона може виконувати роль підлеглої, колеги, начальника чи просто професіонала своєї справи. Даний вік найкраще підходить для того аби здобути професійні навички та знання. Максимально працездатні люди витримують значні психічні та фізичні навантаження та оволодівають складними способами інтелектуальної діяльності. Відбувається розвиток спеціальних особистісних та функціональних якостей: акуратності, ініціативності та організаторських здібностей[32].

Слід зазначити, що ближче до 30-річного віку цінність праці з романтичного забарвлення набуває більш практичного. Спостерігається зміна мотивації професійної діяльності, яка зумовлена зовнішніми та внутрішніми факторами. Серед зовнішніх факторів виділяють розмір заробітної плати, визнання колег та в цілому професійної спільноти. Внутрішні фактори - це про задоволення від роботи та значущість отриманих результатів. Ще на початку

періоду ранньої дорослості індивід перебуває на завершальній стадії розвитку організму і фізичних можливостей – які до 40 - річного віку залишаються на досить високому рівні. Набута фізична зрілість підкріплюється настанням психологічної зрілості – яку характеризують як системну якість особистості, в якій відображається досягнення стану її цілковитої функціональності, відповідальності та адаптивності. Зміст психологічної зрілості визначається культурними цінностями які притаманні соціуму в якому зростає особистість, проте її найтиповіші ознаки:

- особистісна активність та самостійність;
- адаптивність та гнучкість психіки;
- емпатійність та емоційна рівноваженість;
- адекватна самооцінка;
- сформовані цінності та перспективи;
- позитивна «Я» концепція;
- здатність до відповідальності за вибір;

В цьому віці на психіку впливають нормативні та ненормативні події, які спричиняють стресові реакції, втім помірні стреси необхідні, ба навіть корисні для психіки дорослого, адже вони здатні її стимулювати та мобілізувати. Коли людина дає собі раду в стресових обставинах, то вона вчиться опанувальній поведінці, яка сприяє раціональному підходу до розрішення життєвих викликів[32].

Почасти те, яким чином людина реагує на стресогенні ситуації та використовує опанувальну поведінку, визначається її внутрішнім «соціальним годинником», який займається оцінкою подій життя відповідно до умовної норми даного вікового періоду, до прикладу таких подій, як початок першої роботи, придбання власної оселі, народження першої дитини або ж вихід на пенсію. Себто дорослі як і підлітки схильні до соціального порівняння, вимірюючи власний прогрес та успішність в тій чи іншій сфері життя. Відповідність соціальному годиннику або відхід від нього може бути джерелом змін особистості. Дослідження стверджують, що слідування соціальному годиннику сприяє підвищенню впевненості у ранньому дорослому віці,

оскільки це гарантує що молодь братиме участь у житті суспільства, розвиватиме свої навички та здобуватиме розуміння себе та інших[32].

Пошук партнера та плекання романтичного стосунку, є однією із основних віх дорослого віку, яка має глибинні наслідки для Я – концепції та психологічного самопочуття. Вчений Р. Стернберг який є автором так званої трикутної теорії кохання, виокремлює в ній певні аспекти[32]:

- інтимність – який по суті є емоційним компонентом, що передбачає тепле та ніжне спілкування, висловлення занепокоєння партнеру та емпатійну підтримку;

- пристрасть – це фізичний та психологічно – збудливий компонент, який являє собою прагнення до сексуальної активності та романтики;

- прихильність – визначається як когнітивний компонент, що змушує партнерів вирішити чи вони закохані та чи готові підтримувати свій стосунок.

Одну із найвпливовіших моделей розвитку романтичних стосунків дорослих - було запропоновано психологом Джорджем Левінгером. Але тепер її застосовують для розуміння і інших видів стосунків. В даній моделі демонструється п'яти стадійна еволюція стосунків[32]:

- Початкова стадія пов'язана зі знайомством та визначається минулим досвідом перебування в стосунку, фізичного контакту та почуттєвого враження. Якщо двоє людей вподобали одне одного, то тривала взаємодія може привести до другого етапу.

- Накопичення: на цьому етапі формується довіра, партнери починають турбуватися одне про одного. Потреба в близькості цілях та сумісництві впливатиме на те чи буде тривати взаємодія.

- Продовження: цей етап можливий, коли між людьми є взаємна прихильність, що згодом може перерости в міцні та довготривалі дружні стосунки, романтичні чи можливо навіть шлюб. Даному періоду зазвичай притаманна певна тривалість та стабільність. Впродовж цього періоду характерним є постійний поступ в розвитку.

- Ускладнення становища: стосунки, які сповнені ознаками неприємностей, схильні погіршуватися. Люди можуть менше спілкуватися.

Зниження довіри та зради, можуть мати місце при продовженні спіралі до низу. В іншому випадку, розв'язуючи складнощі в стосунках – це може вплинути на повернення довіри.

- Припинення: останній етап означає кінець або розрив стосунків. Цей розрив може бути спричинений смертю чи просторовою розлукою, та є завершенням усіх існуючих дружніх чи романтичних стосунків [32].

Когнітивна сфера в ранньому дорослому віці. Інтелектуальний потенціал не тільки не знижується, а й навпаки внаслідок регулярної розумової активності особистість аж до літнього віку накопичує багаж знань. На думку деяких вчених (наприклад С. Пако, К. Ховланда та інш.) на початковому етапі раннього дорослого віку (приблизно 25 років), індивід досягає вершини розумових функцій. Після 30-ти річного віку спостерігається зниження інтелектуального потенціалу, якщо він не задіюється на регулярній основі. Дослідження особливостей розвитку інтелекту в осіб дорослого віку російської науковиці Е. Степанової демонструють неоднорідність даного процесу, відтак вчена виокремила певні особливості періодів інтелектуального розвитку у віці ранньої дорослості:

- 20 – 25 років – характеризується нестійкістю та активною перебудовою мисленнєвих процесів;

- 26 – 35 років – мисленнєві функції поступово набувають стабільності, відмічається підвищення мимовільної уваги, загальне зростання інтелекту, зниження мимовільної пам'яті та викристалізування індивідуального стилю розумової діяльності;

- 36 – 40 років – судження стають зрілішими, а інтелект ціліснішим [32].

Проте, в ранньому дорослому віці, людина сама контролює хід власного інтелектуального розвитку, добиваючись успіхів пов'язаних із творчістю чи професійним становленням. Успішність особистості залежатиме не тільки від рівня освіти та обдарованості, а також від того наскільки високий рівень самоствалення та приязні до свого «Я», адже з цього впливатиме наскільки людина готова опанувати той чи інший вид діяльності та матиме мужність творити бажані стосунки та життя загалом [32].

Отже, особистість раннього дорослого віку вирішуючи притаманні даному періоду суперечності та проходячи через відповідні соціальні ситуації розвитку, формує на основі отриманого життєвого досвіду, певні уявлення про свою «Я – концепцію», такі уявлення мають певний рівень ясності (усвідомленості), а відтак можуть бути як внутрішньо узгоджені і чіткі, так і навпаки: розмиті та нестабільні. Дослідження ясності Я – концепції із суміжним вивченням особливостей ставлення до неї дорослих осіб з високим рівнем тривожності, допоможе більш комплексніше підійти до вивчення даного феномену в контексті впливу на нього базової властивості особистості, а саме тривожності.

1.4. Теоретична модель впливу високого рівня тривожності на самоставлення осіб раннього дорослого віку

Проаналізувавши літературні джерела, ми побудували модель впливу високого рівня тривожності на самоставлення осіб раннього дорослого віку.

Відомо, що тривожність, як властивість особистості може знижувати позитивне самоставлення, саморозуміння та прийняття людиною себе (Схема 1). Водночас вищий рівень ясності Я – концепції, який передбачає внутрішньо узгоджені, достатньо чіткі та стабільні уявлення людини про себе, пов'язаний із вищою самооцінкою[42].

Під позитивним самоставленням, слід розуміти наявність у особистості на адресу свого «Я» здебільшого позитивних аргументів, також безумовне прийняття себе навіть з недоліками та досвідом невдач. Тривожність, як властивість, відображає тенденцію людини сприймати ряд подій та ситуацій, як таких що містять загрозу чи є небезпечними для цілісності індивіда.

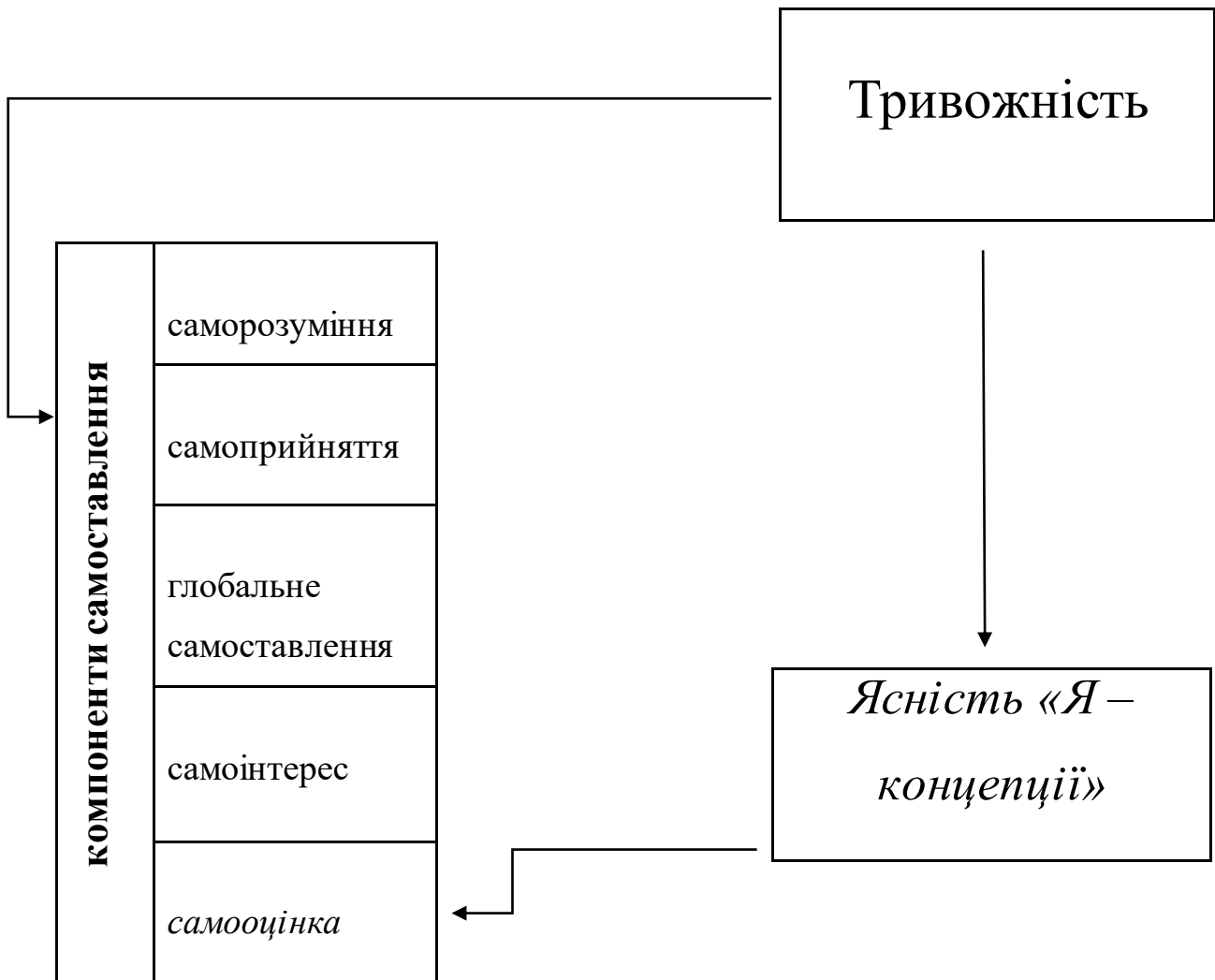


Схема 1. Теоретична модель впливу високого рівня тривожності на самоставлення осіб раннього дорослого віку

Дана модель також демонструє вплив тривожності на ясність Я – концепції. Такий вплив відбувається з підвищенням тривожності, що в свою чергу зумовлює зниження іншого показника. Тобто високий рівень тривожності має негативний кореляційний зв'язок з рівнем ясності Я – концепції особистості.

Висновки до Розділу I

У Розділі I було розглянуто і проаналізовано теоретичні засади для проведення емпіричного дослідження, а саме – висвітлено поняття тривожності, ясності Я – концепції та феномену самоствавлення за В. Століним. Самоствавлення представляє собою відношення до своєї «Я – концепції», даний конструкт знаходить своє відображення в таких поняттях як аутосимпатія, самоцінність, самоповага, самозвинувачення, самоінтерес, очікуване ставлення від інших. По великому рахунку саме від самоствавлення залежить яким чином особистість ставитиметься до себе та світу і наскільки якісно впливатиме на перебіг власного життя, реалізуючи свій людський потенціал, адже, як відомо, наші стосунки із собою, задають тон всім іншим нашим стосункам. У контексті раннього дорослого віку самоствавлення формується, зокрема, від особливостей розрішення психологічних суперечностей притаманних даному періоду онтогенезу[23].

Також у даному розділі ми розглядали тривожність, як одну з базових властивостей людини, яка в тій чи іншій мірі притаманна кожному. Під тривожністю ми розуміємо рівень готовності людини сприймати спектр ситуацій, як такі що можуть бути потенційно небезпечними. Вважаємо, що певний рівень тривожності як конструкт біологічного походження, може лежати в диспозиції до самоствавлення як психологічного конструкту, тобто схильності особи відноситись до свого «Я» певним чином[26].

Суміжно із вивченням понять самоствавлення та тривожності осіб раннього дорослого віку, також розглядали поняття Я – концепції та рівня її ясності. Дане поняття відображає наскільки уявлення особистості про своє «Я» є внутрішньо узгодженими, стійкими та чіткими. Проаналізувавши наукові джерела, ми розробили теоретичну модель впливу тривожності на самоствавлення осіб раннього дорослого віку.

РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Другий розділ присвячено підготовці та безпосередньому проведенню емпіричного дослідження особливостей самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. Отримані в результаті дослідження первинні дані заносились в таблицю програми Statistica 12, в якій за допомогою статистичних методів відбувалася їх обробка, а саме було проведено кореляційний, порівняльний та факторний аналізи. На основі отриманих результатів створено емпіричну модель особливостей самоставлення дорослих осіб з високим рівнем тривожності, а також представлено практичні рекомендації психологам щодо консультування осіб раннього дорослого віку з врахуванням особливостей їхнього самоставлення.

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для дослідження особливостей самоставлення осіб раннього дорослого віку була розроблена відповідна програма дослідження.

Метою дослідження є дослідити особливості самоставлення дорослих осіб з високим рівнем тривожності.

Основними змінними дослідження виступають компоненти самоставлення осіб з високим рівнем тривожності та їх рівень усвідомлення Я-концепції.

Для реалізації мети дослідження були поставлені наступні **практичні завдання:**

1)Окреслити та обґрунтувати методологічні основи проведення дослідження особливостей самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

2)Порівняти та проаналізувати характер зв'язків різних рівнів тривожності із самоставленням в осіб раннього дорослого віку.

3) Сформувати факторну модель особливостей самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

4) Розробити практичні рекомендації психологам, щодо консультавання осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності з врахуванням особливостей їхнього самоствалення.

Перед проведенням дослідження ми висунули такі **гіпотези**, щодо особливостей самоствалення осіб раннього дорослого віку:

1) Імовірно, високий рівень тривожності у дорослих осіб, має позитивний кореляційний зв'язок із самозвинуваченням.

2) Припускаємо, що існує негативний кореляційний зв'язок між високою тривожністю та аутосимпатією, глобальним самостваленням, самовпевненістю, та показником ясності Я – концепції.

3) Припускаємо, що самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, відрізняється від самоствалення осіб з помірним рівнем тривожності.

4) Особам із високою тривожністю, імовірно, властиві нижчі показники самовпевненості, самоприйняття, глобального самоствалення, ясності Я – концепції, аутосимпатії та вищий рівень самозвинувачення.

2.2. Обґрунтування вибору методик для дослідження та характеристика групи досліджуваних

Обрання методик для даного дослідження було продиктовано метою та логікою вивчення особливостей самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

Для дослідження самоствалення, ми обрали опитувальник самоствалення В. В. Століна. Даний опитувальник був розроблений в 1985 році. Він є стандартизованим самозвітом та базується на концепції самоствалення, як відношення до власної Я – концепції. Тобто людина маючи певні уявлення про себе, формує певне ставлення до цих знань та уявлень.

Опитувальник складається з 57 тверджень, що характеризують особистість (див. Додаток А). З цими твердженнями потрібно погодитися, поставивши знак «+», або спростувати поставивши відповідно знак «-». Опитувальник Століна дає змогу виміряти самоствавлення на трьох рівнях: 1) рівень глобальне самоствавлення – шкала S, яка в загальному демонструє яких аргументів (позитивних чи негативних) є більше.

Другий рівень є більш детальний та вимірює самоствавлення за чотирма шкалами: аутосимпатії, самоповаги, очікуваного ставлення від інших та самоінтересу. *Самоповага* відображає суб'єктивне оцінення власної значущості. Шкала *самоінтересу* відображає зацікавлення у власному внутрішньому світі думок та почуттів. Шкала *очікуваного ставлення від інших* демонструє чого особистість сподівається у міжособистісному контакті. Якщо очікує чогось поганого на свою адресу, то це свідчить про негативне ставлення до себе. *Аутосимпатія* відображає емоційне ставлення особистості до власного «Я».

Третій рівень є найбільш прицільний та містить в собі 8 шкал, які визначають готовність людини до дій стосовно себе самої на основі самоствавлення. До сукупності шкал третього рівня, входять наступні: самоприйняття, самовпевненість, саморозуміння, ставлення інших, самокерівництво, самоінтерес, самозвинувачення та самопослідовність.

Шкала самозвинувачення відображає готовність людини відчувати провину через власні невдачі. Шкала самоінтересу відображає цікавість людини до дослідження свого «Я». Шкала самовпевненості відображає уявлення про себе як незалежну та вольову особистість, котра варта поваги. Шкала самоприйняття відображає готовність особи попри певні недоліки безумовно приймати себе. Шкала самокерівництва відображає уявлення про те наскільки людина приписує результати власної діяльності та особистісної успішності собі, вважаючи себе творцем власної долі. Шкала ставлення інших демонструє яким чином людина тлумачить позицію оточуючих в частині ставлення до її особистості. Шкала саморозуміння вимірює рівень усвідомлення людиною власних бажань думок прагнень та почуттів.

Опитувальник має хорошу валідність та достатню тест – ретестову надійність. Для нашого дослідження ми використали переклад опитувальника на українську мову, здійснений канд. психол. наук, Житомирського державного університету ім. Івана Франка Бутузовою Л.П.

Для дослідження феномену тривожності ми вибрали шкалу тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Методика була розроблена в 1970 році та адаптована вченим Ю.Л. Ханіним. До сьогодні через свою надійність широко застосовується в клінічній та психологічній практиці. Дана методика унікальна тим що вона здатна дослідити тривожність як поточний стан (підшкала ситуативної тривожності, що містить 20 тверджень) вимірюючи як респонденти відчують себе в поточному моменті, та досліджує тривожність за допомогою другої підшкали, яка теж містить 20 тверджень (Додаток Б) – як особистісну властивість людини, яка є відносно стійкою та відображає схильність індивіда

сприймати спектр ситуацій, як загрозливих, відповідаючи певним реакційними проявами.

Також нами було прийнято рішення наряду з дослідженням особливостей ставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності до своєї «Я концепції», теж суміжно дослідити рівень її ясності та усвідомлення, для чого ми обрали методику визначення ясності Я – концепції (SCC) Д. Кемпбела, (Додаток В) яка містить 12 тверджень та відображає те, наскільки чіткі і визначені уявлення людини про себе і наскільки вони внутрішньо узгоджені та стійкі.

В даному опитуванні взяло участь 100 респондентів віком від 20 до 40 років. Вибірка була гетерохронною. В результаті дослідження респондентів за показниками рівня ситуативної тривожності було розділено на 3 групи, а за показниками особистісної тривожності на дві групи (особи з помірним та високим рівнем тривожності). Більшість у дослідженні склали респонденти жіночої статі – 87 осіб. Зі 100 досліджуваних - 60 осіб наразі є в стосунках, а 54 – працевлаштовані.

2.3. Дослідження особливостей самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності

Для з'ясування особливостей зв'язку між особистісною тривожністю та компонентами самоствавлення і показниками ясності Я - концепції, нами було проведено кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз проводився за критерієм Спірмена (додаток Д).

Було з'ясовано, що існує статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між високим рівнем особистісної тривожності та шкалою самозвинувачення ($r=0,52, p <,05$) та обернений кореляційний зв'язок з такими шкалами з методики самоствавлення, як аутосимпатія ($r=-0,50, p <,05$), самоінтерес ($r=-0,41, p <,05$), самоприйняття ($r=-0,54, p <,05$) самовпевненість ($r=0,51, p <,05$) глобальне самоствавлення ($r=-0,54, p <,05$), та шкалою ясності Я концепції ($r=-0,5, p <,05$) (див. рис. 1.1)

Отримані дані вказують на те, що чим вищий в особи раннього дорослого віку рівень особистісної тривожності, тим вона більш схильна до самозвинувачення, себто вираженості негативних емоцій на адресу свого «Я», що може проявлятися в надмірній схильності дорікати собі за невдачі. Така установка супроводжується розвитком внутрішньої напруги, яка стає перешкодою на шляху задоволення основних потреб.

Негативні зв'язки свідчать про те, що чим вище в осіб раннього дорослого віку є рівень особистісної тривожності, тим нижчим є рівень аутосимпатії, що може проявлятися неприязню до себе та браком відчуття самоцінності. Також нижчими є показники самоінтересу, що відображає незначну близькість з самим собою, слабку зацікавленість власними почуттями та думками, невпевненість в своїй цікавості для інших.

Також вища тривожність сприяє низькому рівню самоприйняття, що виражається в недостатній симпатії до себе, яка здебільшого має епізодичний характер та надмірній самокритиці; нижчому рівні самовпевненості, що проявляється в сумнівах у своїх здібностях та здатності долати труднощі; нижчому показнику глобального самоствавлення, що виражається у

внутрішньому відчутті проти себе та нижчому рівні ясності Я – концепції, що характеризується розмитими та нестабільними уявленнями про себе.

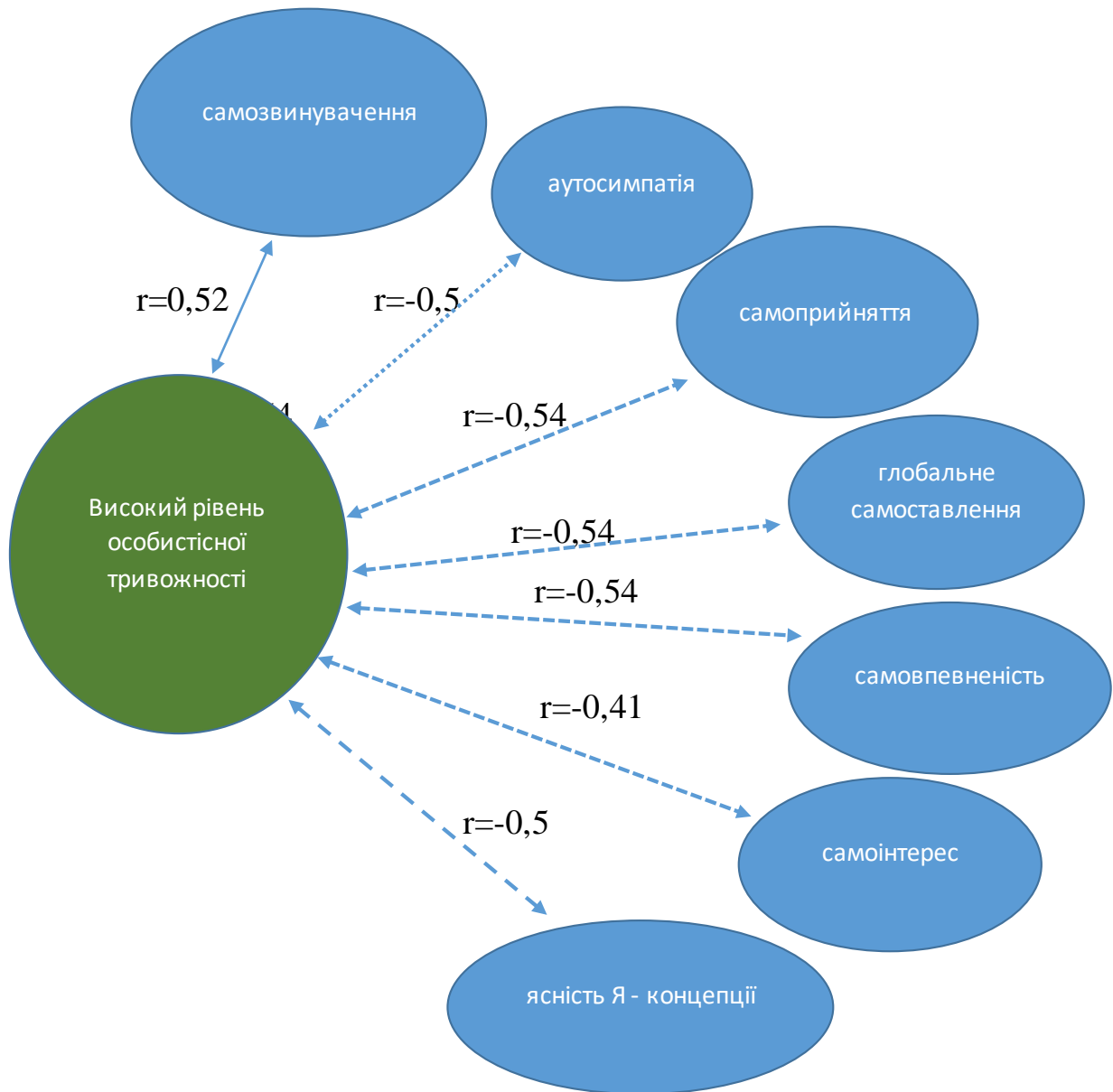


Рис. 1.1. Позитивні та негативні зв'язки між високим рівнем особистісної тривожності осіб раннього дорослого віку та компонентами їхнього самоствавлення і рівнем ясності Я – концепції.

Для розуміння того, чи відрізняються особи раннього дорослого віку з високим та помірним рівнем особистісної тривожності за показниками самоствавлення, нами було проведено **порівняльний аналіз за критерієм Мана – Уїтні (додаток Е)**. Було з'ясовано, що між досліджуваними групами існує статистична відмінність за такими шкалами самоствавлення, як: *аутосимпатія*,

самозвинувачення, глобальне самоствавлення, самовпевненість, самоприйняття та шкалою ясності Я – концепції.

Як показано на рисунку 1.1. для досліджуваних раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, характерні нижчі показники за шкалою аутосимпатії, що означає що вони мають негативний емоційний фон у ставленні до себе, та схильні відчувати неприязнь до свого «Я». Можемо припустити, що саме через прояви високого рівня особистісної тривожності, людина будучи схильна відчувати невпевненість та внутрішню напругу, може мати труднощі у міжособистісних стосунках та професійній реалізації, які є надзвичайно важливими та актуальними потребами для раннього дорослого віку, а відповідно, через фрустрацію даних соціальних потреб, особи можуть бути більш негативно та неприязно налаштовані до власного «Я» і меншою мірою відчувати приязнь до себе.

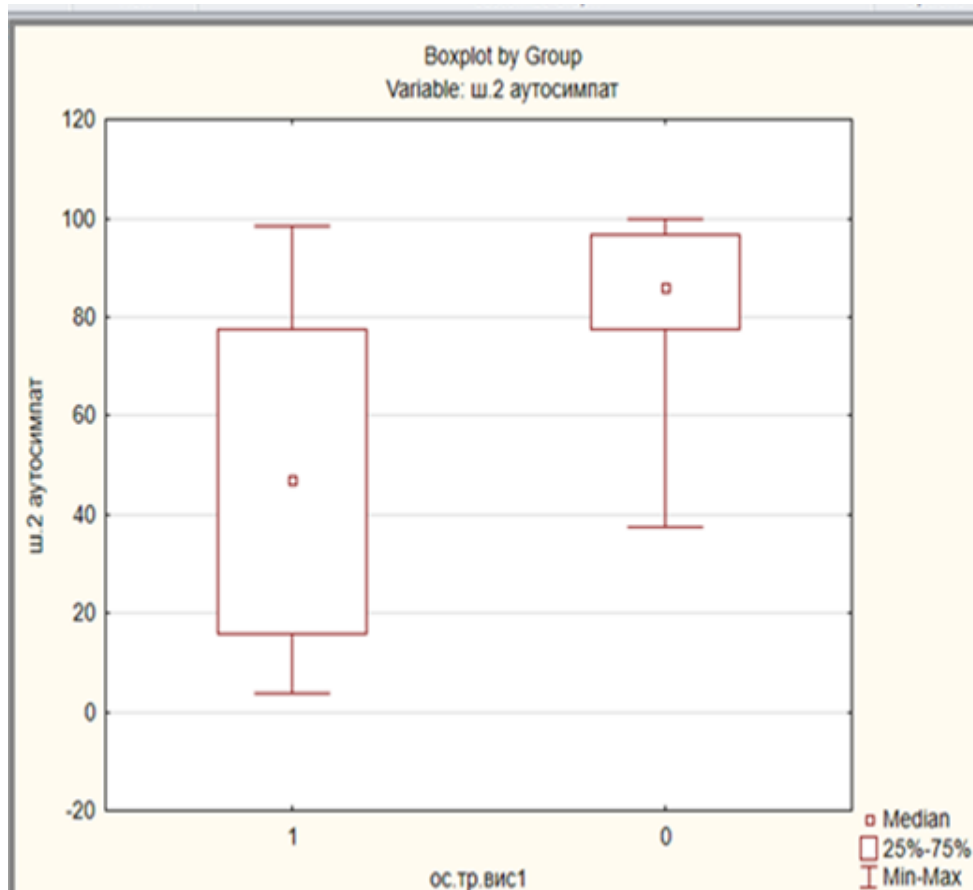


Рис. 1.1. Порівняння результатів за шкалою аутосимпатії осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

Порівняльний аналіз також показав у осіб з високим рівнем тривожності, нижчий показник за шкалою самоприйняття, (Рис.1.2.) що говорить про труднощі у безумовному прийнятті себе, схваленні своїх планів та бажань.

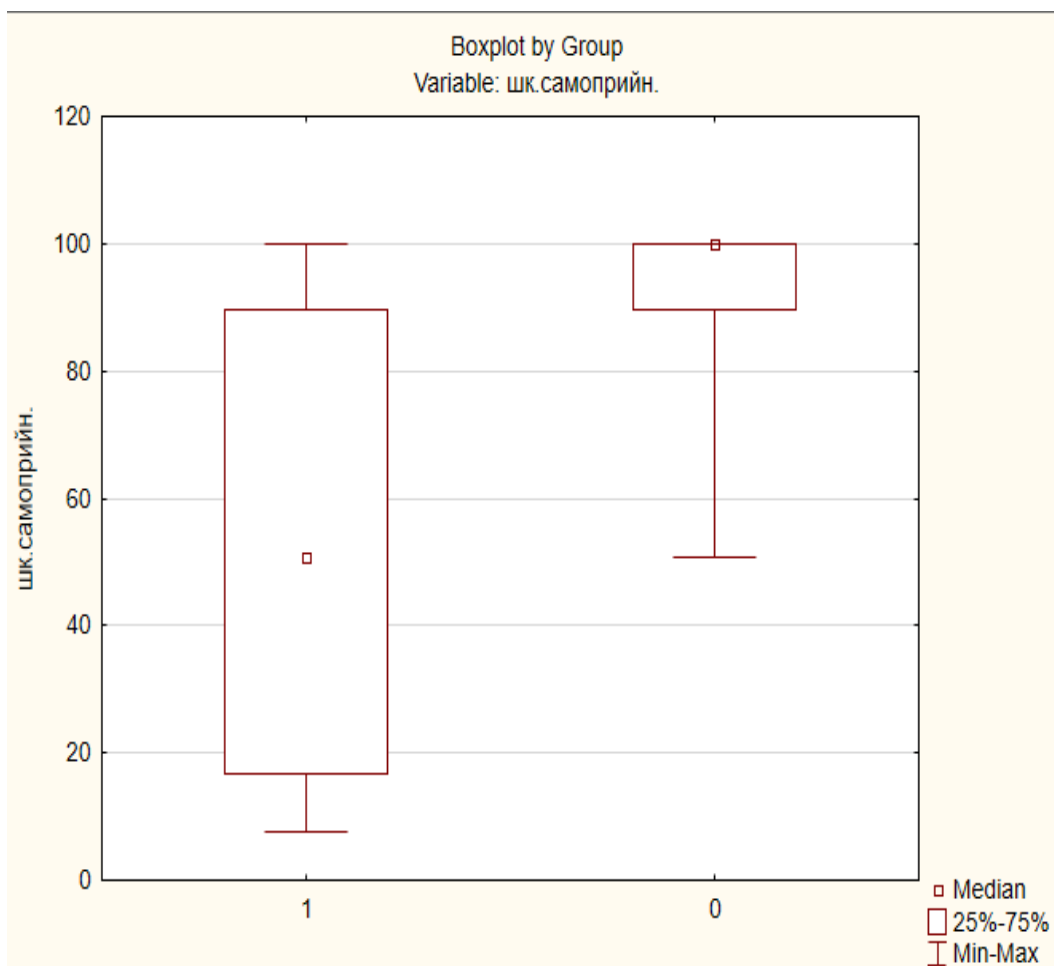


Рис.1.2. Порівняння результатів за шкалою самоприйняття осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

Нижчі показники по шкалі глобального самоставлення(Рис.1.3.) свідчать, що в ставленні до свого «Я», у людей з високим рівнем тривожності більше негативних аргументів, що пов'язуємо з тим, що порівнюючи себе з менш тривожними людьми, яким легше вдається проявляти соціальну активність, бути залученим у життя спільноти та вибудовувати близькі міжособистісні стосунки, особи схильні до надмірного самоосуду та відповідно - самознецінення.

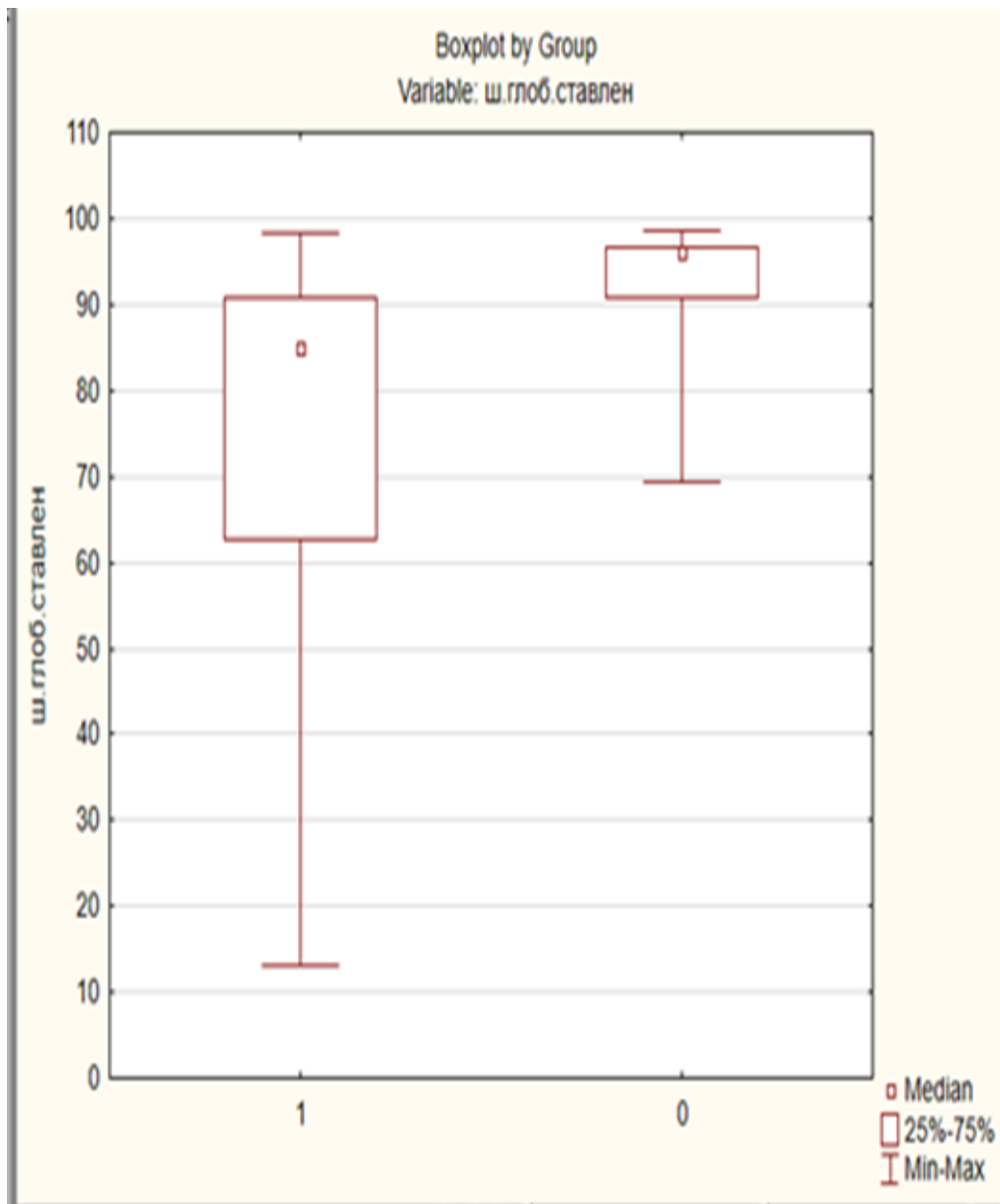


Рис. 1.3. Порівняння результатів за шкалою глобального самоствалення осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

Також з'ясовано, що особи раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, відрізняються нижчими показниками за *шкалою самовпевненість* (Рис.1.4), що свідчить про незадоволеність людини собою та власними здібностями, брак віри у свої можливості. Припускаємо, що саме через особистісну тривожність, як відносно стійку рису, особи з дитинства будучи схильні до надмірних некорисних переживань, малювання в уяві катастрофічних сценаріїв, чутливості до критики та надмірного фокусу на негативних сторонах життєвих ситуацій – на підсвідомому рівні побудували

для себе систему установок, на кшталт: «я не зможу», «не вийде», «мене осудять», що призводить до займання людиною пасивної споглядальної позиції та уникаючої поведінки, що в свою чергу не дозволяє переконатися людині в хибності своїх установок та отримати коригуючий досвід, який би похитнув переконання про себе і свої можливості, і допоміг плекати більш корисне та реалістичне бачення себе, суміжно підвищуючи рівень самовпевненості.

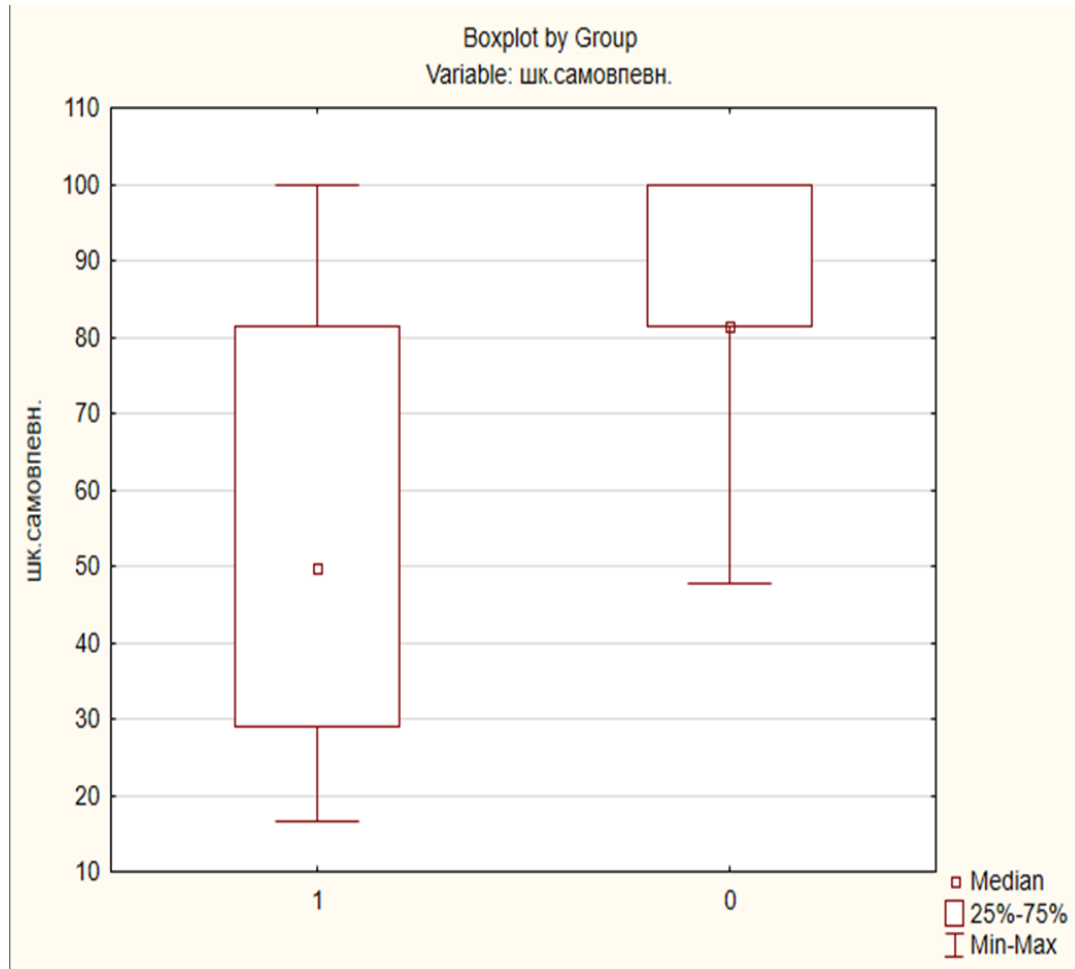


Рис. 1.4. Порівняння результатів за шкалою самовпевненості осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

На відміну від осіб з помірною тривожністю, особи з високим рівнем тривожності, мають вищу схильність до самозвинувачення (Рис.1.5), що проявляється у браку симпатії до себе, доріканню собі власними невдачами, і супроводжується негативними емоціями в свою сторону, навіть попри високу оцінку певних досягнень чи характеристик. Припускаємо, що такий парадокс

можливий через схильність осіб з високою тривожністю до таких когнітивних спотворень, як знецінення позитивного, яке паралельно йде фокусу на негативному, емоційне мислення, коли людина через самокритикуючі думки, які характерні для осіб з надмірною тривожністю, відчувається невдахою, менш цінною, і на основі цих суб'єктивних почуттів попри факти, робить хибні висновки про себе.

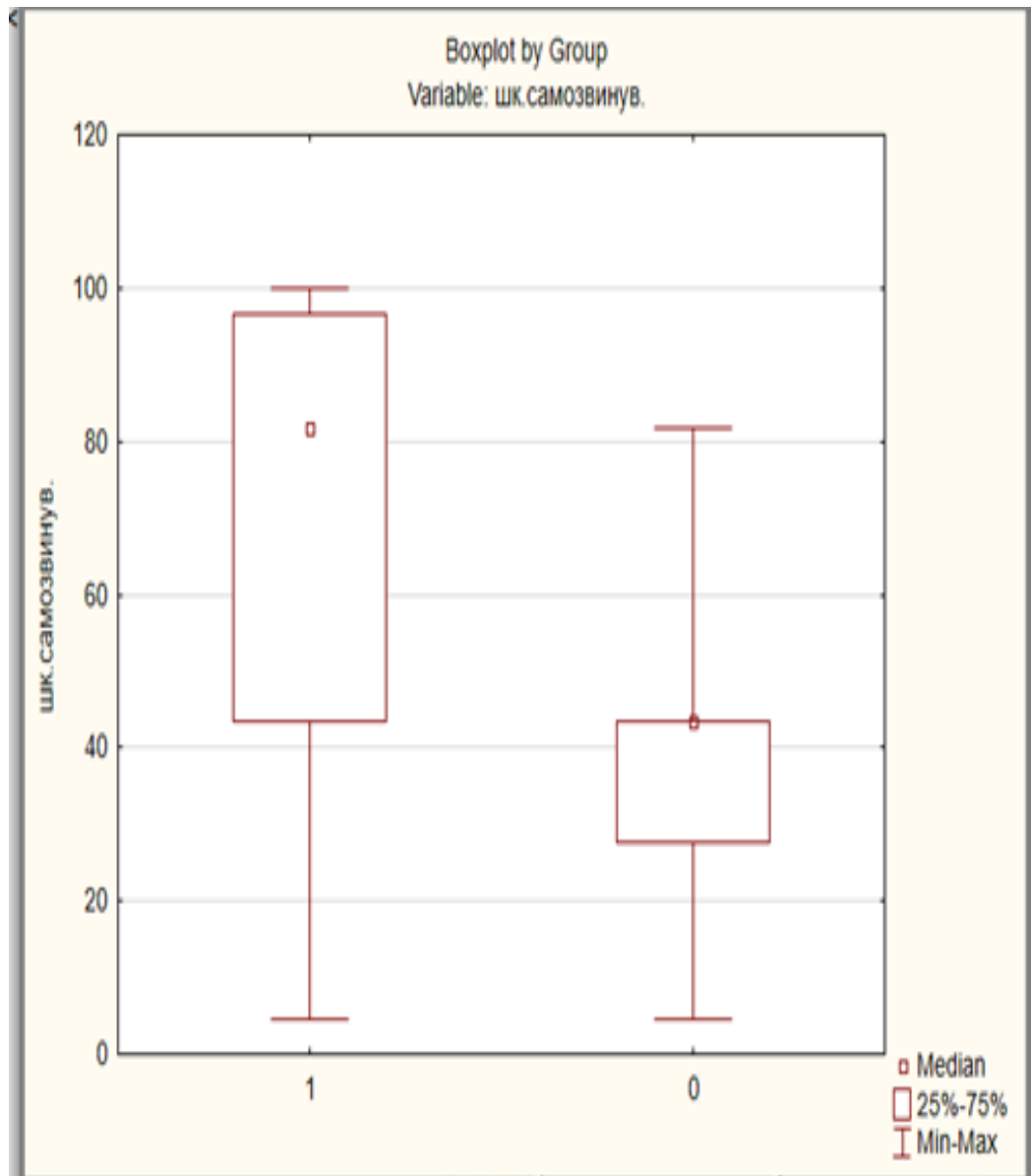


Рис. 1.5. Порівняння результатів за шкалою самозвинувачення осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

Суміжно із компонентами самоствавлення, ми порівняли осіб раннього дорослого віку з високим та помірним рівнем тривожності за шкалою ясності «Я» концепції, і виявили що люди з високим рівнем тривожності, мають нижчі

показники (Рис.1.6.), що означає, що їхні переконання про себе часто є нечіткими та неузгодженими і внутрішньо суперечать одне одному. Припускаємо, такий низький рівень усвідомленого ставлення до себе, його хаотичність та непослідовність, можуть підживлюватися загальною схильністю осіб з високим рівнем тривожності до ірраціональної перцепції світу і себе, вищій піддатливості НАДам (негативним автоматичним думкам) та емоційному мисленню – все це дезорганізовує людину з високим рівнем тривожності та заважає усвідомлювати та вибудовувати систему реалістичного та узгодженого ставлення до свого «Я».

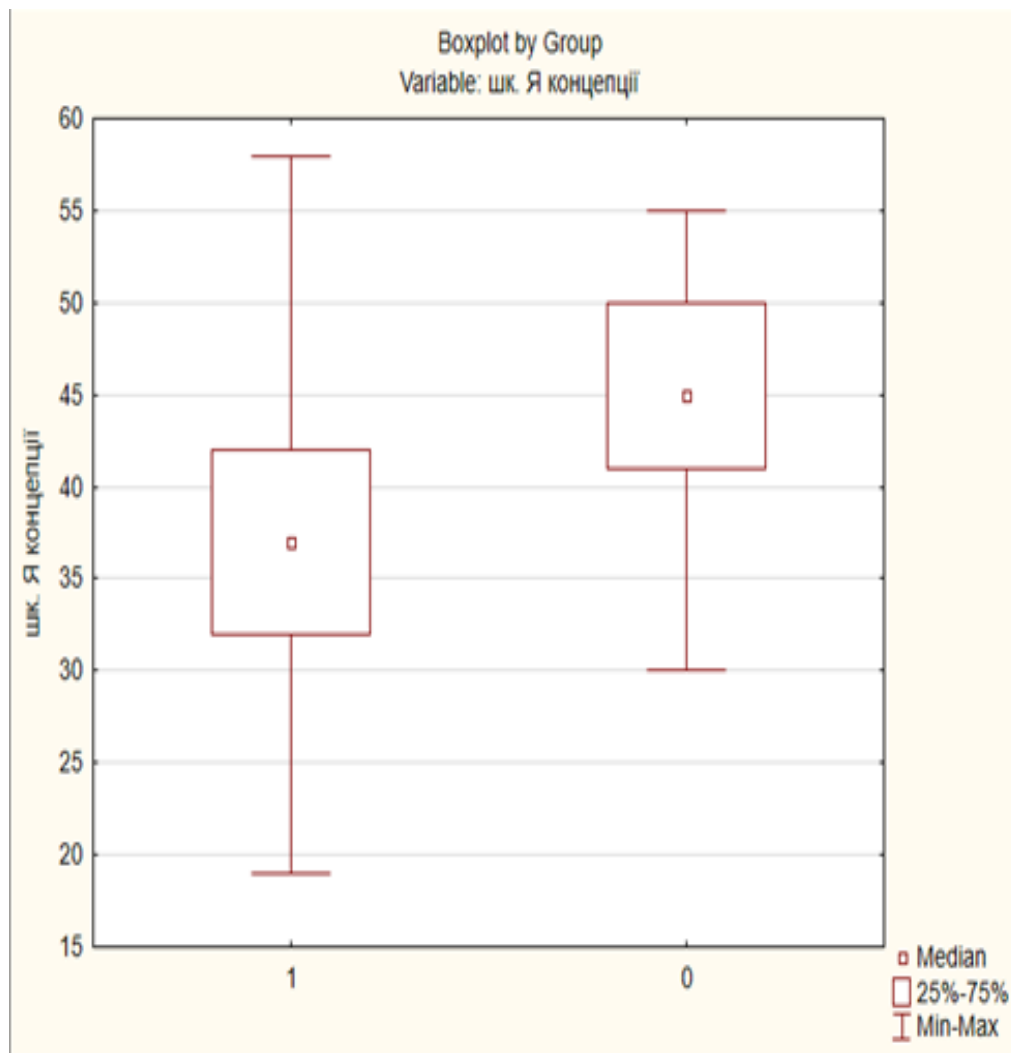


Рис. 1.6. Порівняння результатів за шкалою ясності Я - концепції осіб з високим та помірним рівнем особистісної тривожності

1 – досліджувані з високим рівнем тривожності; 0 - досліджувані з помірним рівнем тривожності

З метою розкриття особливостей самоставлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, нами було факторизовано масив даних з використанням методу головних компонент (обертання осей Varimax).

Кількість факторів визначено опираючись на дані критерію Кайзера (додаток Ж) та графіка кам'яного осипу (Додаток З). Виділено 2 латентних фактора, які пояснюють 79% сукупної дисперсії даних (додаток К, табл. 1.1). Решта дисперсії зумовлена іншими випадковими впливами, які в даній моделі не розглядалися. Представлена факторна модель дає змогу проаналізувати структуру самоствалення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

Таблиця 1.1

Факторні навантаження особливостей самоствалення для групи осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності (при $p > 0,500$)

Назва фактору	Шкали, якими сформовано фактор	Значення r	% дисперсії, яку пояснює фактор
Проблема самоутвердження та неприязності до свого «Я»	самовпевненість	- 0,99	47%
	самоствалення	- 0,85	
	самоприйняття	- 0,85	
	самоінтерес	- 0,83	
	аутосимпатія	- 0,61	
	ясність Я - концепції	- 0,80	
Самокерівництво, як коупінг стратегія відчуття внутрішньої дезорганізованості	очікуване ставлення від інших	- 0,95	32%
	саморозуміння	- 0,85	
	самозвинувачення	0,81	
	самокерівництво	0,99	
Загальний % дисперсії, яку пояснює факторна модель			79%

Перший фактор названо «Проблема самоутвердження та неприязності до свого – Я». Він описує труднощі із формуванням усталеного і чітко

визначеного «Я» та плекання доброзичливого самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності. Даний фактор пояснює 47% дисперсії даних та містить шкали аутосимпатії (- 0,61), самовпевненість (-0,99), самоприйняття (-0,85), самоінтересу (-0,83), самоствавлення (-0,85), ясність Я – концепції (- 0,80). Це вказує на те, що в дорослих осіб з високим рівнем тривожності у самоствавленні превалюють негативні аргументи та певний рівень неприязні, що супроводжується складністю розуміння внутрішнього світу і формування гармонійного «Я» та його безумовного прийняття. Таким чином, одним з вагомих компонентів факторної структури самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності є тенденція до гіршого розвитку формування та прийняття свого «Я».

Другий фактор «Самокерівництво, як коупінг стратегія відчуття внутрішньої дезорганізованості», сформований шкалами очікуване ставлення від інших (- 0,95), саморозуміння (-0,85), самозвинувачення (0,81), самокерівництво (0,99). Даний фактор пояснює 32% дисперсії даних.

Цей фактор вказує на те, що в осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, які відчуваючи внутрішню напругу, будучи схильними до самозвинувачення та очікування негативного ставлення від інших – високий рівень самокерівництва виступає своєрідною коупінг – стратегією, себто спробою справлятися з непорядкованими емоціями, шляхом підвищеного самоконтролю.

За результатами факторного аналізу робимо висновок, що факторна структура самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, може бути описана такими двома складовими як: схильність до неприязності стосовно свого «Я» та формування надмірного самокерівництва, як способу впоратися з внутрішньою емоційною дезорганізованістю, спровокованою самозвинуваченням, та очікуванням від інших негативних послань на свою адресу. Дані особливості можуть бути враховані як в подальших дослідженнях, так і під час психологічної допомоги особам раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

2.4. Практичні рекомендації психологам, які працюють з особами раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності

Враховуючи результати дослідження, психологам, які працюють з особами раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності в ході інтервенцій слід дотримуватись наступних рекомендацій, аби надати комплекснішу допомогу з врахуванням особливостей самоствавлення клієнта:

1. При роботі з дорослими особами з високим рівнем тривожності, мати першопочаткове припущення про наявність у даної групи клієнтів - особливостей самоствавлення, які пов'язані з низьким рівнем аутосимпатії, самовпевненості, самоінтересу, ясності Я – концепції та високим рівнем самозвинувачення.

2. Ретельно проводити діагностику з застосуванням валідних та надійних інструментів, розробленими виключно для дослідження компонентів самоствавлення особистості.

3. Труднощі самоствавлення також враховувати при побудові діагностичного формулювання клієнта з високим рівнем тривожності, і відповідно формувати цілі консультування з метою оптимізації компонентів самоствавлення.

4. Проводити якісну психоедукацію клієнта стосовно зв'язку тривожності та самоствавлення і необхідності комплексного підходу в роботі з тривожністю з врахуванням особливостей самоствавлення.

5. Використовувати психологічні інтервенції тільки з емпіричною доказовістю. Вибір конкретного методу чи техніки має залежати від формулювання запиту та відповідати меті його застосування.

6. Систематично оцінювати прогрес консультування та проходити супервізію.

І, найголовніше, варто пам'ятати, щоб надати ефективну допомогу клієнту раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності враховуючи особливості його самоствавлення, потрібно в кожному конкретному випадку під час планування та проведення консультування ретельно дослідити та

концептуалізувати випадок, виходячи із результатів комплексної психодіагностики, запиту, побажань та можливостей клієнта і ваших можливостей як фахівця.

Висновки до II розділу

Результати дослідження підтверджують більшу частину висунутих гіпотез. При проведенні кореляційного аналізу були виявлені такі раніше прогнозовані обернені зв'язки: між високим рівнем тривожності осіб раннього дорослого віку та різними компонентами самоствавлення (самоприйняття, аутосимпатія, самовпевненість), підтверджено також припущення про обернений зв'язок з шкалою ясності Я – концепції.

Також було виявлено обернений зв'язок із шкалою самоінтерес, чого ми не прогнозували – такий зв'язок означає низький рівень зацікавлення своїми думками та почуттями, і очікуванням негативного ставлення до себе, що ми пояснюємо, бажанням людини не заглиблюватися у свій внутрішній світ, який сповнений тривожних образів та думок, і уникати їх з метою утримувати психічний баланс. Також підтвердилась гіпотеза про прямий кореляційний зв'язок з шкалою самозвинувачення.

Порівняльний аналіз показників самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим та помірним рівнем тривожності, підтвердив гіпотезу про існування відмінностей. Виявлено, що особи раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, мають нижчі показники аутосимпатії, самоприйняття, глобального самоствавлення, самовпевненості та рівня ясності Я – концепції, натомість їм властивий вищий рівень самозвинувачення.

На завершальному етапі емпіричної частини роботи, нами було досліджено факторну структуру самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, яку було сформовано з двох факторів, які пояснюють 79% дисперсії. Перший фактор отримав назву «Проблема самоутвердження та неприязності до свого Я» і загалом пояснює 47% дисперсії даних. Другий фактор отримав назву: «Самокерівництво, як коупінг стратегія відчуття внутрішньої дезорганізованості» і загалом пояснює 32% дисперсії даних.

Після статистичної обробки даних, нами було сформульовано практичні рекомендації для психологів, які консультують осіб раннього дорослого віку з

високим рівнем тривожності. Дані рекомендації покликані зорієнтувати фахівця на надання більш комплексної допомоги, враховуючи особливості самоствалення дорослих осіб.

ВИСНОВКИ

Для проведення дослідження особливостей самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, ми здійснили теоретичний аналіз поняття тривожності і концепції самоствавлення Століна. Особистісна тривожність, за Чарльзом Спілбергером, це відносно стійка індивідуальна характеристика, яка є відображенням схильності людини до тривоги та сприймання багатьох ситуацій, як загрозливих. Особистість з вираженими рисами тривожності, на відміну від особистості з низьким рівнем тривожності, більшою мірою схильна сприймати оточуючий світ, як такий що сповнений небезпек.

У ході дослідження визначили поняття самоствавлення. Відповідно до Століна, самоствавлення – це те як людина схильна відноситись до своєї Я – концепції. Воно є багатограним поняттям, яке відображається у когнітивному, поведінковому та емоційному вимірі. Формується самоствавлення завдяки інтегруванню уявлень про свою особу в різноманітних сферах життєдіяльності, воно є неоднорідним, ієрархізується згідно цінностей та є достатньо гнучким, себто може модифікуватися протягом життя.

Феномен самоствавлення розкривається через такі поняття, як самовпевненість у своїх можливостях, безумовному прийняттю себе навіть із недоліками, приязному ставленні до свого «Я», самоінтересу та саморозумінні почуттів, думок та прагнень, рівню схильності до самозвинувачення, та особливостях самоствавлення, себто яких аргументів, позитивних чи негативних, в особистості переважає у відношенні до себе. Оскільки схильність до тривожності є притаманною кожній особистості від народження, у дослідженні ми вирішили дослідити яким чином дана властивість впливає на самоствавлення, як набутий психологічний конструкт. Суміжно із самоствавленням осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, ми також досліджували ясність Я – концепції, яка відображає те, наскільки особа має чіткі та узгоджені уявлення про себе. Щоб дослідити особливості самоствавлення рівень осіб раннього дорослого віку, ми використали шкалу

тривоги Спілберґера (STAI), скорочену версію методики самоствавлення Століна та шкалу визначення ясності Я – концепції Дж. Кемпбела.

В дослідженні взяли участь 100 осіб раннього дорослого віку (від 20 до 40 років). Відповідно до рівня тривожності їх було розділено на три групи (особи з високим, помірним та низьким рівнем особистісної тривожності). Через недостатню наповненість групи осіб з низьким рівнем тривожності, у подальшому в дослідженні бралися до уваги тільки дані груп з високим та помірним рівнем тривожності.

Завдяки критерію Спірмена нам вдалося дослідити зв'язки високого рівня тривожності осіб раннього дорослого віку з компонентами їхнього самоствавлення. Було підтверджено гіпотезу про наявність позитивного кореляційного зв'язку з шкалою самозвинувачення, що свідчить, що дорослі з високим рівнем тривожності схильні дорікати собі власними промахами та невдачами і мають виражене почуття провини. Також підтвердилась гіпотез про наявність негативних зв'язків між високим рівнем тривожності осіб раннього дорослого віку та такими компонентами самоствавлення, як: самоприйняття, аутосимпатія, самовпевненість, підтверджено також припущення про обернений зв'язок з шкалою ясності Я – концепції.

Також було виявлено негативний зв'язок із шкалою самоінтерес, чого ми не прогнозували – такий зв'язок означає низький рівень зацікавлення своїми думками та почуттями, і очікуванням негативного ставлення до себе, що ми пояснюємо, бажанням людини не заглиблюватися у свій внутрішній світ, який сповнений тривожних образів та думок, і уникати їх з метою утримувати психічний баланс.

Оскільки, кореляційний аналіз демонструє не причинно-наслідкові зв'язки, а лише наявність самих зв'язків, то можна припустити, що першопочатковим в даній кореляції є високий рівень тривожності, якому будучи притаманна схильність особи до сприймання більшості ситуацій як загрозливих, стимулює людину уникати задоволення особистісних потреб, наслідком чого може бути надмірний самоосуд, неприязнь до свого , відтак, негативне самоствавлення.

Порівняльний аналіз показників самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим та помірним рівнем тривожності, підтвердив гіпотезу про існування відмінностей. Виявлено, що особи раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, мають нижчі показники аутосимпатії, самоприйняття, глобального самоствавлення, самовпевненості та рівня ясності Я – концепції, натомість їм властивий вищий рівень самозвинувачення.

На завершальному етапі емпіричної частини роботи, нами було досліджено факторну структуру самоствавлення осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності, яку було сформовано з двох факторів, які пояснюють 79% дисперсії. Перший фактор отримав назву «Проблема самоутвердження та неприязності до свого Я» і загалом пояснює 47% дисперсії даних. Другий фактор отримав назву: «Самокерівництво, як коупінг стратегія відчуття внутрішньої дезорганізованості» і загалом пояснює 32% дисперсії даних. Підсумком дослідження стало формулювання практичних рекомендацій психологам, які консультують осіб раннього дорослого віку з високим рівнем тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alden L. Social anxiety and the interpretation of positive social events / L. Alden, C. Taylor, T. Mellings, J. Laposa // *Journal of Anxiety Disorders*, 2008. – No. 22. P. 577-590.
2. Basten, U., Stelzel, C. & Fiebach, C. J. Trait anxiety modulates the neural efficiency of inhibitory control. *J. Cogn. Neurosci.* 23, 3132–3145 (2011)
3. Campbell-Sills, L. *et al.* Functioning of neural systems supporting emotion regulation in anxiety-prone individuals. *Neuroimage* 54, 689–696 (2011)
4. Castagna, P. J. Structure related to function: prefrontal surface area has an indirect effect on the relationship between amygdala volume and trait neuroticism. *Brain Struct. Funct.* 224, 3309–3320 (2019).
5. David William Putwain, Rachel Anne Daniels, Is the relationship between competence beliefs and test anxiety influenced by goal orientation?, *Learning and Individual Differences*, 8-13, (2010)
6. Endler, N. S. & Kocovski, N. L. State and trait anxiety revisited. *J. Anxiety Disord.* 15, 231–245 (2001)
7. Hajcak, G., McDonald, N. & Simons, R. F. Anxiety and error-related brain activity. *Biol. Psychol.* 64, 77–90 (2003)
<http://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/bodalev.pdf>
8. Hu, Y. & Dolcos, S. Trait anxiety mediates the link between inferior frontal cortex volume and negative affective bias in healthy adults. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* **12**, 775–782 (2017)
9. Hutchison, B., Leigh, K. T., & Wagner, H. H. (2016). Young adulthood: Emotional and social development. In D. Capuzzi & M. D. Stauffer (Eds.), *Human growth and development across the lifespan: Applications for counselors* (p. 365–393). John Wiley & Sons, Inc.
10. Kots Y. Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety / Y. Kots // *Modern tendencies in the pedagogical science of Ukraine and Israel: the way to integration*. – Issue № 8. – Ariel, Israel : Ariel Universiti, 2017. – P. 112- 119.

URL:<https://www.pearsonhighered.com/assets/samplechapter/0/2/0/5/0205748597.pdf> (Last accessed: 16.03.2021).

11. Krug, M. K. & Carter, C. S. Adding fear to conflict: a general purpose cognitive control network is modulated by trait anxiety. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 10, 357–371 (2010)
12. Paulus, M. P. & Stein, M. B. An insular view of anxiety. *Biol. Psychiatry* 60, 383–387 (2006)
13. Spielberger, C. D. Conceptual and methodological issues in research on anxiety. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research on Anxiety* (1972).
14. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. & Jacobs, G. A. *Manual for the state-trait anxiety inventory* (Consulting Psychologists Press, Palo Alto, 1983).
15. Steven Taylor, Test Anxiety, *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-3, (2017).
16. Астапов В. М. Феномен тривоги с позиции функционального подхода : автореф. дисс. на соискание ученой степени док. псих. наук : спец. 19.00.13 "Психология развития, акмеология" / Валерий Михайлович Астапов. – Москва, 2002. – 49 с.
17. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – С. 151–160.
18. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. *Общая психодиагностика.* –СПб.: Изд-во «Речь», 2000. - 440 стр.
19. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 120- 128
20. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] / А. Я. Гринечко // Вісник 171 психології і соціальної педагогіки. – 2010. – Вип. 2. – С. 54-72. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.uaa>

- 21.Колышко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие. [Текст] - Гродно: ГрГУ, 2014. - 102 с
- 22.Коноводов А. А. Новые направления исследования тревожности: автореф. на соискание науч. степени канд. псих. наук в виде науч. доклада : 19.00.07 "Педагогическая психология" / Алексей Анатольевич Коноводов. – М., 2011. – 89 с.
- 23.Кочеткова Т.Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя. Вестник Санкт – Петербургского университета. 2007. №1. С. 195-200.
- 24.Малкова Е. Е. Психологическая сущность тревоги в норме и при аномалиях развития личности / Е. Е. Малкова // Вестник психотерапии. Научно-практический журнал. – 2013. – № 41 (46). – С. 81-98.
- 25.Малкова Е. Е. Семантико-этимологический анализ понятия и термина «тревога» при использовании его в современной отечественной и зарубежной психологии / Елена Евгеньевна Малкова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2011. – Вып. 15 (42). – С. 25-29.
- 26.Малкова Е. Е. Тревожность и развитие личности: Монография / Е.Е. Малкова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 268 с.
- 27.Пантелеев С. Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия [Текст]. – Самара: БАХРАХ-М, 2014. – С. 208-242.
- 28.Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1991. – 101 с.
- 29.Прихожан А.М. Психология тревожности. – СПб., 2009. – С. 97–103.
- 30.Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності // НейроNews 2 (39) 12 //URL:<https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/4%2839%29/article-646/kognitivno-povedinkova-terapiya-trivozhnih-rozladiv-model-rozuminnya-terapiyi-ta-empirichni-dokazi-efektivnosti#gsc.tab=0> (дата звернення: 10.01.2021).
- 31.Селезнева Е.В. Самоотношение как акмеологический феномен // Мир психологии. 2008. № 4. С. 238-249

- 32.Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. - К.: Центр учбової літератури, 2012. Розд. 3. С. 238-265.
- 33.Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс]// Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 6 (17). URL: <http://medpsy.ru> (дата звернення 15.03.2021р).
- 34.Столин В.В. Самосознание личности [Текст] // Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БахрахМ, 2013. – С.123-156.
- 35.Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
- 36.Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – Вип. 13.– С. 299–301.
- 37.Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Вип. 1 (46). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – С. 266-272.
- 38.Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості/ О. О. Халік // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl_2014_23_60.pdf
- 39.Хватова М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2015 № 1. С. 9-16.
- 40.Царькова О. В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491
- 41.Чайковская И. А. Изучение самоотношения личности с различным уровнем тревожности (на примере зрелого возраста). Ученые записки Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого. 2018. Вип.1. С. 1-5.

42. Чольман С.Ю. Залежність самоствавлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник самоствалення Століна

Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».

Текст опитувальника

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціню себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Опитувальник тривоги Спілбергера – Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика визначення ясності Я – концепції (SCC)

1. Мої думки часто суперечать одна одній.
2. Сьогодні у мене може бути одна думка про себе, завтра - інша.
3. Я витрачаю багато часу розмірковуючи про те, якою людиною насправді я є.
4. Іноді, я відчуваю, що не є дійсно тією людиною, якою покликаний бути.
5. Коли я намагаюся згадати, якою людиною я був в минулому, мені важко це зробити.
6. Я рідко переживаю конфлікт між різними сторонами моєї особистості.
7. Іноді, я думаю, що знаю інших людей краще, ніж самого себе.
8. Мої уявлення про себе, здається, змінюються досить часто.
9. Якби мене попросили описати мою особистість, мій опис щоразу би закінчувався по різному.
10. Навіть якщо б я хотів, не думаю, що зміг би кому-небудь, розповісти, яким насправді є.
11. Загалом, я маю чітке відчуття, хто я і ким я є.
12. Мені часто буває важко скласти власну думку про різні речі, тому що я не знаю чого я хочу насправді.

Додаток Д

**Кореляційний аналіз (критерій Спірмена) високого рівня тривожності та
шкал самоствалення**

Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1)													
MD pairwise deleted													
Marked correlations are significant at $p < .05000$													
Variable	shkala glob/sta	shkal.1 samost	shkal.2autos ym.	ш.3 очік. ст. від ін	шк.4 самоін тер.	шк.самоопе вн.	шк.віднош.і нш.	шк.самопри їн.	шк.самокері вн.	шк.самозви нув.	шк.самоінте рес	шк.самороз ум.	шк. Я концепції
низька сит.тр.	0,390599	0,268028	0,464424	0,277427	0,217524	0,366164	0,122433	0,428672	0,027822	-0,496001	0,362896	0,264256	0,394822
помірна сит.тр.	0,066183	0,083131	-0,011488	0,042306	0,035782	0,084076	-0,060150	0,013080	0,087263	0,033655	0,051759	0,108768	0,025230
висока сит.тр.	-0,478038	-0,366946	-0,475337	-0,334681	-0,265109	-0,470869	-0,066368	-0,463183	-0,119229	0,485588	-0,434094	-0,389444	-0,440211
низька ос.тр.													
помірна ос.тр.	0,545604	0,501839	0,526343	0,237612	0,187061	0,515182	0,037183	0,548239	0,119659	-0,523924	0,415073	0,377940	0,503417
висока особ.тр.	-0,545604	-0,501839	-0,526343	-0,237612	-0,187061	-0,515182	-0,037183	-0,548239	-0,119659	0,523924	-0,415073	-0,377940	-0,503417

Додаток Е

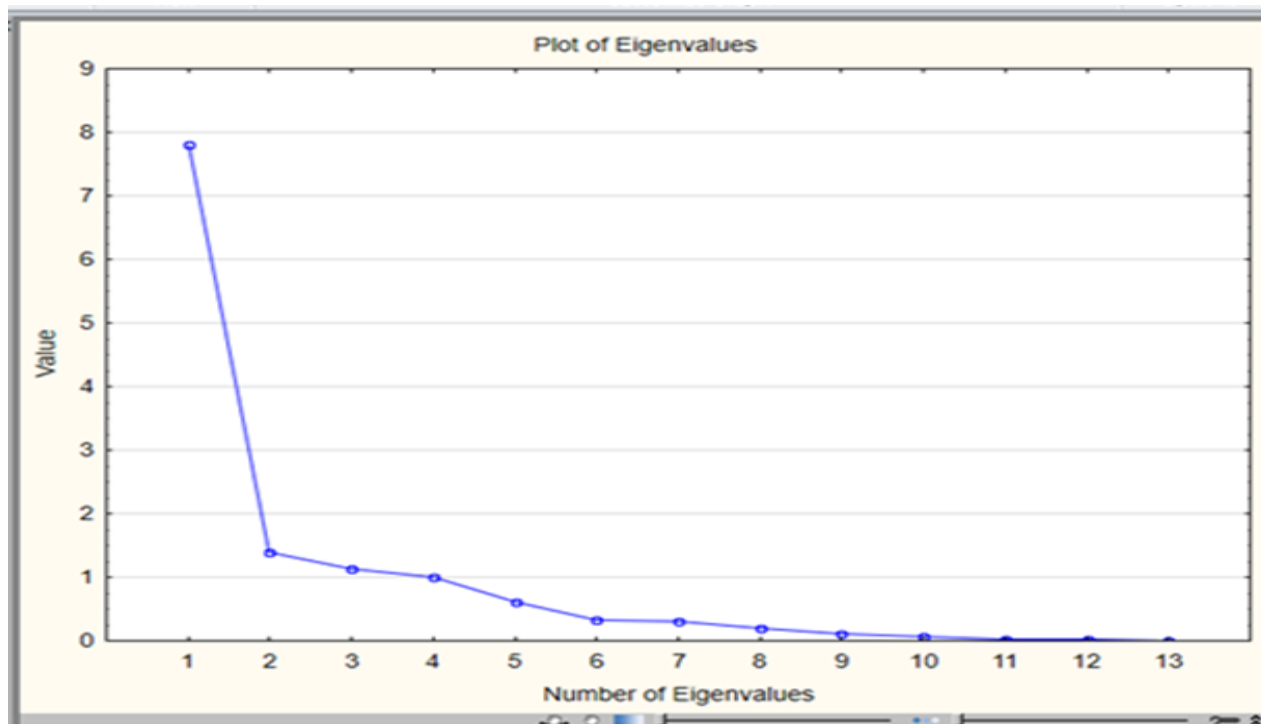
Порівняльний аналіз самоствавлення (критерій Мана Уїтні) осіб раннього дорослого віку з високим та помірним рівнем тривожності

Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) (статистика початкові шкали)										
By variable ос.тр.вис1										
Marked tests are significant at p <.05000										
variable	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-value	Z adjusted	p-value	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
ш.глоб.ставлен	1410,000	1830,000	282,0000	-4,81825	0,000001	-4,84452	0,000001	47	33	0,000000
ш1 самоствавл	1451,000	1789,000	323,0000	-4,41754	0,000010	-4,45551	0,000008	47	33	0,000005
ш.2 аутосимпат	1426,500	1813,500	298,5000	-4,65699	0,000003	-4,67334	0,000003	47	33	0,000001
ш.очік. ст. від ін	1693,000	1547,000	565,0000	-2,05240	0,040132	-2,10692	0,035125	47	33	0,039644
шк.4 самоінтер.	1737,500	1502,500	609,5000	-1,61748	0,105775	-1,65762	0,097394	47	33	0,104981
шк.самовпевн.	1441,000	1799,000	313,0000	-4,51527	0,000006	-4,57409	0,000005	47	33	0,000003
шк.віднош.інш.	1871,000	1369,000	743,0000	-0,31275	0,754474	-0,32540	0,744875	47	33	0,755831
шк.самоприйн.	1423,500	1816,500	295,5000	-4,68631	0,000003	-4,86778	0,000001	47	33	0,000001
шк.самокерівн.	1800,000	1440,000	672,0000	-1,00665	0,314103	-1,05841	0,289868	47	33	0,316010
шк.самозвинув.	2373,500	866,500	305,5000	4,58857	0,000004	4,65179	0,000003	47	33	0,000002
шк.самоінтерес	1544,500	1695,500	416,5000	-3,50374	0,000459	-3,68411	0,000230	47	33	0,000344
шк.саморозум.	1572,500	1667,500	444,5000	-3,23008	0,001238	-3,35413	0,000796	47	33	0,001015
шк. Я концепції	1446,500	1793,500	318,5000	-4,46152	0,000008	-4,46957	0,000008	47	33	0,000003

Результати застосування критерію Кайзера

Eigenvalues (статистика початкові шкали) Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	6,116658	47,05121	6,11666	47,0512
2	4,269129	32,83946	10,38579	79,8907

Графік кам'яного насипу (факторний аналіз)



Додаток К

**Факторна структура самоставлення осіб раннього дорослого віку з
високим рівнем тривожності**

Variable	Factor Loadings (Unrotated) (статистика початкові шкали) Extraction: Principal components (Marked loadings are >.500000)	
	Factor 1	Factor 2
ш. глоб. ставлен	-0,601225	-0,742707
ш. самоставл	-0,857318	0,130848
ш. 2 аутоcимпат	-0,611323	0,412066
ш. очік. ст. від ін	-0,597769	-0,110279
шк.4 самоінтер.	-0,827930	-0,332269
шк.самовпевн.	-0,990525	-0,129542
шк.віднош.інш.	-0,058118	-0,954322
шк.самоприйн.	-0,857318	0,130848
шк.самокерівн.	0,000564	0,998026
шк.самозвинув.	0,610048	0,810048
шк.самоінтерес	-0,839496	0,238305
шк.саморозум.	-0,401620	-0,899419
шк. Я концепції	-0,803714	0,263482
Expl. Var	6,116658	4,269129
Prp. Totl	0,470512	0,328395