УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

“Взаємозв’язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці”

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22зс
Спеціальності 053 «Психологія»
Вороніна Р. В.
Керівник: Бикова В. О.,
канд. пед. наук., доцент

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 59 с., 7 рис., 18 табл., 55 використаних джерел.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен у системі саморегуляції особистості дорослого віку.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі ***методи:*** теоретичні: узагальнення та аналіз – для визначення стану розробленості предмета дослідження; інтерпретація та систематизація досліджуваної проблеми; емпіричні: анкетування – для вивчення особливостей досліджуваної вибірки осіб дорослого віку. Для одержання фактичного матеріалу, а також перевірки визначених гіпотез дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), шкала «Самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (П. Мезо), шкала «Самооцінки (RSE)» (А. Розенберга), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича); математико-статистичні: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу. Було використано методи описової статистики, частотного аналізу, перевірки нормальності розподілу та кореляційного аналізу. Для встановлення характеру, сили та напряму взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано ρ-коефіцієнт кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу зв'язків між змінними за умов рангових даних та відхилення розподілу від нормального.

Теоретична значущість роботи полягає у з'ясування сутності та особливостей тривожності особистості на основі всебічного та детального дослідженні даного феномену, як у вітчизняній, так і зарубіжній психології.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психокорекційній практиці психологів з метою діагностики та подолання тривожності в осіб дорослого віку.

Перелік ключових слів: *тривожність, особи дорослого віку, саморегуляція, ціннісні орієнтації, самооцінка, самоконтроль.*

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Вороніної Ренати Володимирівни
на тему:
«Взаємозв'язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Практична потреба у проведенні дослідження тривожності, а також її впливу на саморегуляцію обумовлена сьогоднішніми викликами, із котрими щодня стикаються особи дорослого віку. До них слід віднести збільшення психоемоційного навантаження через військову агресію рф проти України, зростання загального рівня невизначеності майбутнього, виникнення стресу.

Визначено, що під поняттям тривожність, слід розуміти певний емоційний стан та психологічну індивідуальну властивість індивіда, що може мати свій прояв у схильності до занепокоєння, переживання та внутрішньої напруги під впливом уявної чи дійсної загрози, невизначеності свого майбутнього і особистісних чи соціальних чинників. Також було з'ясовано, що саморегуляція є системно організованим та багаторівневим психічним процесом, який забезпечує свідоме керування емоціями, поведінкою та діяльністю особистості, формується під загальним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також виступає основним ресурсом збереження психологічної рівноваги та адаптації в умовах стресу.

Проведено психологічний аналіз феномену саморегуляції та визначено особливості механізмів саморегуляції поведінки особистості. Встановлено, що основні механізми саморегуляції поведінки людини, а саме рефлексія, ціннісні орієнтації, самооцінка та самоконтроль, перебуваючи у взаємозв'язку, здійснюють значний вплив на загальний рівень тривожності, сприяючи як її зниженню через контроль і усвідомлення внутрішніх станів, так і можливе підвищення при умов їх неузгодженості або недостатнього розвитку.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що для більшості осіб дорослого віку характерний підвищений рівень тривожності. Показники реактивної та особистісної тривожності виявилися майже однаковими, що свідчить про поєднання ситуативного емоційного напруження зі стійкою схильністю до тривожного реагування. Було з'ясовано, що загальний рівень самоконтролю та самоуправління у вибірці переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Найбільш вираженими компонентами саморегуляції є самомоніторинг і самооцінювання, що свідчить про здатність респондентів відстежувати власну поведінку та аналізувати її результати. Високі показники тривожності на тлі достатнього рівня самоконтролю дозволяють зробити висновок, що формальна наявність навичок саморегуляції не завжди забезпечує емоційну стабільність. В свою чергу, проведений кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про існування статистично значущого зв'язку між рівнем самоконтролю та рівнем

тривожності підтверджується, оскільки було виявлено статистично значущі від'ємні кореляції між показниками самоконтролю (зокрема самооцінюванням і загальним самоконтролем) та реактивною й особистісною тривожністю.

Було виявлено, що переважна більшість респондентів має низький рівень самооцінки, що може виступати важливим чинником підвищеної тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив сильний від'ємний зв'язок самооцінки з реактивною та особистісною тривожністю. Це означає, що чим вищою є самооцінка особистості, тим менш вираженими є її тривожні переживання. Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що гіпотеза про існування статистично значущого зв'язку між рівнем такої складової саморегуляції, як самооцінка та рівнем тривожності підтверджується.

Аналіз ціннісних орієнтацій показав, що тривожність пов'язана зі смисловою сферою особистості. Для респондентів із вищою тривожністю більшої значущості набувають цінності сімейного життя, дружби, підтримки та благополуччя інших людей. Це свідчить про те, що тривожні особи можуть більше потребувати стабільності, прийняття та емоційної безпеки у близьких стосунках. Кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями підтверджується, оскільки виявлено як додатні, так і від'ємні статистично значущі кореляції між показниками тривожності та окремими термінальними й інструментальними цінностями.

Практична значущість роботи полягає у тому, що отримані результати можуть бути використанні психологами у психокорекційній практиці з метою діагностики та подолання тривожності в осіб дорослого віку.

Перелік ключових слів: *тривожність, особи дорослого віку, саморегуляція, ціннісні орієнтації, самооцінка, самоконтроль*.

SUMMARY

Qualification work of the 4th year applicant, specialty «Psychology» (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy)is devoted to the problem of the theoretical justification and empirical study of the relationship between anxiety and self-regulation in adulthood.

The practical need for research into anxiety, and its impact on self-regulation, stems from the challenges faced by adults on a daily basis. These include an increase in psychological and emotional strain due to Russia's military aggression against Ukraine, a rise in the general level of uncertainty about the future, and the emergence of stress.

It has been established that the concept of anxiety should be understood as a specific emotional state and an individual's psychological trait, which may manifest itself in a tendency towards worry, distress and internal tension under the influence of an imagined or real threat, uncertainty about one's future, and personal or social factors. It has also been established that self-regulation is a systematically organised and multi-level mental process that ensures the conscious management of emotions, behaviour and personal activity; it is shaped by the combined influence of external and internal factors, and serves as the primary resource for maintaining psychological balance and adaptation under stressful conditions.

A psychological analysis of the phenomenon of self-regulation has been carried out, and the characteristics of the mechanisms of self-regulation of personal behaviour have been identified. It has been established that the main mechanisms of human behavioural self-regulation, namely reflection, value orientations, self-esteem and self-control, are interrelated and exert a significant influence on the overall level of anxiety, contributing both to its reduction through control and awareness of internal states, and to a possible increase in the event of their inconsistency or insufficient development.

The results of the empirical study revealed that elevated levels of anxiety are characteristic of the majority of adults. The scores for state and trait anxiety were found to be almost identical, indicating a combination of situational emotional tension and a persistent tendency towards anxious responses. It was found that the overall level of self-control and self-regulation in the sample was predominantly at medium and high levels. The most pronounced components of self-regulation are self-monitoring and self-assessment, indicating the respondents' ability to monitor their own behaviour and analyse its outcomes. High anxiety scores against a background of sufficient self-control suggest that the formal presence of self-regulation skills does not always ensure emotional stability. In turn, the correlation analysis conducted showed that the hypothesis regarding the existence of a statistically significant relationship between the level of self-control and the level of anxiety is confirmed, as statistically significant negative correlations were found between self-control indicators (in particular, self-assessment and general self-control) and reactive and trait anxiety.

It was found that the vast majority of respondents have a low level of self-esteem, which may serve as an important factor contributing to increased anxiety. Correlation analysis confirmed a strong negative relationship between self-esteem and both reactive and trait anxiety. This means that the higher an individual's self-esteem is, the less pronounced their anxious experiences are. The conducted correlation analysis confirmed

the hypothesis regarding the existence of a statistically significant relationship between the level of such a component of self-regulation as self-esteem and the level of anxiety.

The analysis of value orientations showed that anxiety is associated with the meaningful sphere of personality. For respondents with higher levels of anxiety, greater importance is attached to the values of family life, friendship, support, and the well-being of others. This indicates that anxious individuals may have a greater need for stability, acceptance, and emotional security in close relationships. Correlation analysis confirmed the hypothesis regarding the existence of a statistically significant relationship between the level of anxiety and certain life values, since both positive and negative statistically significant correlations were found between anxiety indicators and specific terminal and instrumental values.

The practical significance of the study lies in the fact that the obtained results may be used by psychologists in psychocorrectional practice for the diagnosis and reduction of anxiety in adults.

Keywords: *anxiety, adults, self-regulation, value orientations, self-esteem, self-control.*

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ…… **7**

1.1. Сутність поняття «тривожності» в психології……... 7

1.2. Психологічний аналіз феномену саморегуляції……. 16

1.3. Особливості впливу механізмів саморегуляції поведінки особистості на тривожність……... 24

Висновки до першого розділу……. 32

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ…….. 33

2.1. Опис вибірки, психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу…….. 33

2.2. Дослідження психологічного зв'язку тривожності осіб дорослого віку із саморегуляцією……. 42

Висновки до другого розділу…….. 57

ВИСНОВКИ ……. 60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 63

ДОДАТКИ……. 69

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. У сучасному соціумі, що характеризується досить активними змінами, високим загальним рівнем інформаційного навантаження та досить частими ситуаціями, пов'язаними із стресами, проблема тривожності, а також її вплив на різноманітні аспекти життя людини дорослого віку, стає із кожним днем все більш актуальною. Разом із тим, важливим у подоланні різних тривожних станів є вміння людини здійснювати саморегуляцію. Вона відіграє основну роль у регуляції різних емоційних станів, у тому числі й тривожності. У складних життєвих ситуаціях зняти тривожність можна лише за допомогою саморегуляції, коли людина самостійно досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює перебіг діяльності та коригує, якщо є потреба, отримані результати.

На державному рівні для вирішення даної проблеми було розроблено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», метою якої є навчити українців піклуватися про власне ментальне здоров'я та показати інструменти, які допоможуть подолати тривожність.

Практична потреба у проведенні дослідження тривожності, а також її впливу на саморегуляцію обумовлена сьогоднішніми викликами, із котрими щодня стикаються особи дорослого віку. До них слід віднести збільшення психоемоційного навантаження через військову агресію рф проти України, зростання загального рівня невизначеності майбутнього, виникнення стресу. У сучасній психологічній практиці це може мати власний прояв у збільшенні звернень осіб дорослого віку до фахівців-психологів із відповідними запитами щодо подолання тривожності та розвитку навичок самоконтролю.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Об'єкт: тривожність як психологічний феномен у системі саморегуляції особистості дорослого віку.

Предмет: взаємозв'язок тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Концептуальною гіпотезою дослідження є припущення, що тривожність особистості дорослого віку має зв'язок із її рівнем саморегуляції.

Емпіричні гіпотези дослідження:

– існує статистично значущий зв'язок між рівнем такої складової саморегуляції, як самоконтроль та рівнем тривожності;

– існує статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінка та рівнем тривожності;

– існує статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями, які є складовими механізму саморегуляції.

Для досягнення мети та перевірки використаних гіпотез було передбачено вирішення низки наступних завдань:

1. Провести детальний аналіз психолого-педагогічної та історичної літератури, як зарубіжних, так і вітчизняних вчених з даної теми.

2. Розглянути сутність поняття «тривожності» в психології.

3. Провести психологічний аналіз феномену саморегуляції та визначити особливості механізмів саморегуляції поведінки особистості.

4. Використати низку методик та здійснити емпіричне дослідження.

5. Провести кількісний та якісний аналіз одержаних результатів та зробити відповідні висновки.

Для розв'язання окреслених гіпотез, мети та завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

– теоретичні: узагальнення та аналіз – для визначення стану розробленості предмета дослідження; інтерпретація та систематизація досліджуваної проблеми;

– емпіричні: анкетування – для вивчення особливостей досліджуваної вибірки осіб дорослого віку. Для одержання фактичного матеріалу, а також перевірки визначених гіпотез дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), шкала «Самоконтролю та

самоуправління (SCMS)» (П. Мезо), шкала «Самооцінки (RSE)» (А. Розенберга), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича).

– математико-статистичні: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу. Було використано методи описової статистики, частотного аналізу, перевірки нормальності розподілу та кореляційного аналізу. Для встановлення характеру, сили та напряму взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано ρ-коефіцієнт кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу зв'язків між змінними за умов рангових даних та відхилення розподілу від нормального.

Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося через цифрове середовище збору емпіричних даних із використанням Google-form. У ньому взяла участь 41 особа віком від 30 до 43 років.

Методологічна й теоретична основа роботи. Проблемою виникнення тривожності в особистості та методам її зниження свої праці присвятили такі науковці, як А. Гринечко, В. Гродська, В. Райх, Г. Салліван, Е. Еріксон, Є. Коць, З. Фройд, І. Стрілецька, К. Хорні, Н. Портницька, Н. Штефанюк, О. Волошок, О Галієва, О. Харцій, Р. Яремко, С. Заєць та інші.

Незважаючи на значну кількість досліджень присвячених обраній проблематиці, питанням взаємозв'язку саморегуляції та тривожності особистості в дорослому віці приділено мало уваги.

Теоретична значущість роботи полягає у з'ясування сутності та особливостей тривожності особистості на основі всебічного та детального дослідженні даного феномену, як у вітчизняній, так і зарубіжній психології.

Наукова новизна роботи полягає у встановленні взаємозв'язку тривожності та саморегуляції особистості в дорослому віці.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психокорекційній практиці психологів з метою діагностики та подолання тривожності в осіб дорослого віку.

Апробація результатів дослідження. Зміст та основні результати бакалаврського дослідження обговорювались автором на таких *міжнародних науково-практичних конференціях* Вороніна Р.В. Тривожність як чинник саморегуляції особистості в дорослому віці: психологічні механізми взаємозв'язку. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців: тези доповідей. Дніпро, 21 квітня 2026 року, Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. 351 с. С. 69–71.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (55), додатків (6). Зміст роботи висвітлено на 59 сторінках основного тексту і містить 18 таблиць і 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Сутність поняття «тривожності» в психології

Проблема тривожності є та була завжди актуальною, можливо, колись її дослідженню не надавалася значна увага, проте із кожним роком все більше з'являється нових досліджень присвячених даній тематиці. Усе, що оточує людину, може у неї викликати значні хвилювання, страх, а також породжувати відчуття тривожності, і це не обов'язково буде певна глобальна катастрофа або велика невдача. Саме тому, в загальному, розвиток тривожності є можливим за будь-яких причин та умов, а отже, вимагає постійного дослідження та виявлення способів боротьби із досить надмірними емоціями, що заважають індивіду функціонувати повноцінно.

У науковій літературі поняття тривожності науковцями досить часто трактується неоднозначно. Перш за все, розглянемо визначення аналізованої категорії у довідковій науковій літературі.

Так, у словнику психологічному під редакцією В. Шапар, під поняттям тривожність (готовність до страху) розуміється певний стан підготовчого доцільного підвищення моторного напруження та сенсорної уваги у ситуації можливого виникнення небезпеки, що обумовлює певну реакцію на страх; схильність людини до переживання тривоги, яка характеризується досить низьким порогом її виникнення; один із головних параметрів розходжень індивідуальних. В загальному, тривожність – це прояв суб'єктивний неблагополуччя людини. Вона звичайно може бути підвищеною у таких випадках [42, С. 551]:

- при важких соматичних та нервово психічних захворюваннях;
- у людей здорових, які переживають наслідки різних психічних травм;
- у значної кількості груп людей із відхиленнями у поведінці.

У відповідно до «Кембриджського англомовного тлумачного словника», тривожність – це певне неприємне відчуття занепокоєння або нервозності із приводу того, що може статися в майбутньому чи вже сталося [17].

У психологічному словнику «APA Dictionary of Psychology» відмічається, що тривожність – це певна емоція, що характеризується соматичними симптомами напруги та побоюванням, при якій індивід очікує на певне наближення катастрофи, небезпеки чи нещастя. Організм досить часто мобілізується, з метою протистояння сприйнятій загрозі: дихання значно прискорюється, м'язи напружуються, а серце починає битися пришвидшено.

Стан тривожності можна відрізнити від стану страху як фізіологічно, так і концептуально, хоча дані два терміни досить часто вживаються як слова синоніми. Тривожність є довготривалою, орієнтованою на майбутнє реакцією, яка у широкому сенсі зосереджена на досить розмитій загрозі, у той самий час як страх є орієнтованою на сьогодення, адекватною та короткочасною реакцією на конкретну та чітко визначену загрозу [49].

Отже, у відповідності до визначень, які представлені у довідковій літературі, під поняттям тривожність варто розуміти властивість індивідуально-психологічну та водночас, стан емоційний, який проявляється у схильності людини до переживання нервозності, занепокоєння та значного внутрішнього напруження у ситуаціях потенційної або реальної загрози, характеризується підвищеним рівнем сенсорної чутливості та значною фізіологічною мобілізацією всього організму.

Проблематика тривожності займає досить особливе місце у науковому сучасному дискурсі. У науковій літературі знайдеться не так багато подібних психологічних явищ, значення котрих одночасно може оцінюватися і досить високо, і надзвичайно вузько, навіть функціонально. Із однієї сторони, це «проблема головна сучасної цивілізації», а із іншої найбільш важлива характеристика нашого часу. Саме їй надається значення основного «життєвого переживання сучасності».

Тому, й не дивно, що даній проблематиці присвячена значна кількість різних наукових досліджень, причому не лише у психології та психіатрії, а й у фізіології, біохімії, соціології та філософії [33, С. 268].

Існує низка досить активно розроблених різних концепцій дослідження дефініції «тривожність».

В історичній ретроспективі, поняття тривожності як предмет дослідження психологічного бере власний початок із психоаналізу З. Фройда. На переконання науковця, «тривожність» – це певний психічний стан, котрий викликаний досить особливими умовами експерименту, що проводиться ситуацією у котрій знаходиться людина. Саме тому З. Фройд досліджував тривогу із позиції афекту, не звертаючи ніякої увагу на відповідний об'єкт, що і викликає її.

З. Фройд вважав тривогу певною функцією Его, сутність котрої полягає саме у тому, щоб попередити людину про небезпеку, яку необхідно уникнути або прийняти. Тривожність пов'язується із емоціями негативними, які людина намагається просто уникнути, застосовуючи різні механізми захисту, які спрямовані саме для захист власного образу «Я». Це може бути проекція, витіснення, регресія, сублімація, заміщення, а також певне заперечення. Також З. Фройд застосовував також поняття «боязнь» [47, С. 84].

Власне, погляди З. Фройда, відносно тривожності, окреслили головний напрям досліджень цього поняття. Вже на самих початкових етапах дослідження був виявлений певний зв'язок тривожності з відношенням людини до себе та загальним формуванням рівня її самооцінки, тому що при не спроможності контролювати деякі ситуації самооцінка людини знижується, а при вмінні уникати тривожності формується адекватна самооцінка.

В. Райх у своїх роботах значно розширив теорію З. Фройда, включивши до неї головні біологічні та психологічні процеси. Описуючи феномен тривожності він додав вагомий аспект – м'язову скутість та ригідність, відмову від виконання дій застосовуючи спосіб блокади органів тіла [39, С. 1270].

В. Райх проводив опис задоволення, як вільного руху енергії із середини людського організму до периферії та у світ зовнішній. У свою чергу, тривожність

він розглядав, як деяку перепону для взаємодії світу зовнішнього із даною енергією. На думку вченого, відбувалось певне повернення її всередину назад та викликало певні «затиски м'язів» руйнуючи відчуття природне [39, С. 1270].

На думку П. Тілліх, тривога – це певна скінченність, що переживає індивід, як власну скінченність [27, С. 59].

Саме у працях цього вченого найбільш чітко простежується різниця між станом страху та тривоги. На переконання П. Тілліха, саме страх має деякий об'єкт, який можна зустріти, побачити чи просто витерпіти. Маючи інформацію відносно того, який саме це об'єкт людина на пряму може вступати у боротьбу із ним та тим же самим, зменшувати рівень свого страху. У свою чергу, тривога немає ніякого об'єкту, а тому співучасть, боротьба із ним є просто не можливою. П. Тілліх відмічає, що саме та людина, що охоплена тривогою є у повній віддана їй та немає зовсім ніякої опори. У результаті цього і з'являється дезадаптація, безпомічність, неадекватні реакції. Тривога та страх є не роздільні, проте такі які можна розпізнати [27, С. 59].

Теорія індивідуальна А. Адлера, головною категорією котрої є комплекс неповноцінності, тривожність розглядає як особливість індивідуальну, що з'являється у зв'язку з потребою відновити соціальне втрачене відчуття (відчуття загальної єдності із суспільством). У тому разі, коли оточення соціальне ставить перед людино завдання, навіть у тому разі, якщо це завдання є дуже простим, воно сприймається нею як певна перевірка повноцінності, що спричиняє до емоційного надмірного реагування на нього, напруги зайвої при його вирішенні [7, С. 108].

В подальшому, відповідний розвиток уявлень відносно природи тривожності відбувався у теорії соціокультурній особистості, яка була розроблена К. Хорні. Її основні розбіжності із психоаналізом З. Фройда відносилися, зокрема, питань, які пов'язані із природою самої тривожності. К. Хорні великого значення надавала культурним та соціальним умовам розвитку людини. Під час свого візиту в США, у процесі дискусії наукової з Г. Салліваном, вчена зробила важливий висновок, що існує дві основні потреби, які є властивими людині із дитячого віку, а саме потреба у задоволенні та потреба у безпосередній безпеці.

На противагу від З. Фройда, К. Хорні не була прихильницею того, що тривожність являється невід'ємною складовою психіки. Вона вбачала основне джерело тривожності у відсутності почуття безпеки у міжособистісних відносинах. Проте так само, як і З. Фройд, К. Хорні вважала, що стан тривожності формується під час самих ранніх відноси із батьками. У тому випадку, коли батьки є у недостатній мірі уважними до власної дитини, проявляють відносно неї недостатньо турботи та любові, у дитини з'являється вороже відношення стосовно них. Дане відношення дитина вимушена витісняти, тому що вона є досить залежною від них. Згодом дані пригнічені почуття ворожості та обурення можуть розповсюджуватися на відносини із другими людьми. Такому стану К. Хорні дала назву «базальна тривога». Вона мала власний прояв у досить всеохоплюючому та інтенсивному відчутті відсутності безпеки. Дана тривога описувалася вченою, як почуття слабкості, власної незахищеності, меншовартості, безпорадності, в зрадливому, злому, повному лайки та заздрості світі. [40, С. 483–484].

Отже, відповідні уявлення К. Хорні додали нові риси у картину природи стану тривожності – людина, що відчуває тривожність базальну, прагне до перенесення відповідальності за власні дії на оточення соціальне.

Наступною гілкою у розвитку уявлень про характер соціально-культурний тривожності являється теорія періодизації Е. Еріксона, що бере власний початок із психоаналізу З. Фройда. На думку Е. Еріксона, результатом стадії першої розвитку індивіда є параметр взаємодії соціальної, полюсом позитивним якого являється довіра, а негативним – навпаки недовіра [33, С. 269].

Результатом етапу другого, що виокремлював Е. Еріксон, являється досягнення почуття нерішучості чи самостійності. Звідси можна простежити, джерела утворення основних механізмів почуття тривожності Усі вісім основних стадій розвитку, на котрих наполягає Е. Еріксон, закінчуються негативним чи позитивним вирішенням питань про своє місце та відношення до себе і до навколишнього світу. При результаті позитивному в людини формується певне почуття довіри до світу навколишнього, підприємливість, самостійність, вміліть, почуття близькості з найближчим власним оточенням, ідентифікація «Я»,

спроможність людини цікавитися долею людей поза межами свого сімейного кола, певне відчуття осмислення життя. При результаті негативному виникають – почуття недовіри глобальної, власної неповноцінності, нерішучості, нерозуміння ролей соціальних, стану самопоглинання, самотності та почуття повної безнадійності [33, С. 269].

Із всього перерахованого, стає очевидним, що при результаті позитивному завершення кожної із стадій розвитку індивіда формується почуття впевненості та спокою, і навпаки, при негативному – відчуття невпевненості у собі та тривоги.

У власній теорії Е. Фромм зазначав, що головним джерелом внутрішнього хвилювання, тривожності є переживання відчуження, яке на пряму пов'язане із уявленням людини про саму себе як про особистість окрему, яка у зв'язку з цим відчуває власну безпорадність перед силами суспільства та природи. Головним шляхом подолання цього він вважав різноманітні форми любові між людьми [5, С. 127].

Інший психолог Ф. Перлз під поняттям «тривожність» розумів певний розрив між «тоді» та «у цей момент». На його думку, вона примушує індивіда планувати та репетирувати власне майбутнє. Це не лише заважає зрозуміти сьогодення, а й сприяє руйнуванню відкритості до майбутнього, яке є необхідним для зростання та спонтанності [16, С. 235].

Гуманістична та когнітивна психотерапія застосовує різний апарат концептуальний. Однак, відносно питання про саму природу тривожності, вони підходять схожим чином – тривожність з'являється при зіткненні із новим невідомим до цього досвідом, що зовсім не узгоджується із уявленнями індивіда, загрожує йому. А відрізняються дані відношенням до предмета даних уявлень: у психології гуманістичній – уявлення про себе, а у когнітивній – уявлення про світ у загальному.

Дж. Келлі тривожність визначав, як певне усвідомлення саме того, що певні події, із котрими стикається людина лежать поза межами діапазону використання його системи особистої пізнавальних конструктів. Вчений стверджував, що саме тривога являється певним результатом усвідомлення того, що наявні конструкти не

можуть бути використанні для передбачення усіх можливих подій, із котрими стикається індивід. Він зауважував, що справа не в тому, що система наявних конструктів не ідеальна, а індивід не відчуває тривогу, оскільки його очікування не є точними. Дж. Келлі стверджував, що тривожність з'являється саме у той момент, коли індивід починає розуміти, що у нього просто немає конструктів адекватних, за допомогою котрих є змога інтерпретувати події. Саме відповідна нездатність прогнозувати і викликає почуття незахищеності та безпорадності [33, С. 269–270].

К. Роджерс розглядав «тривожність» з позиції певної емоційної реакції на особистісне внутрішньо протиріччя, на конфлікт між Я-ідеальним та Я-реальним. Тривожність – це стан, який переживається індивідом як напруженість, скованість, а причину його виникнення він не може усвідомити. При цьому підході тривожність позбавлена статусу самостійного, особливого, психологічного утворення і фактично є тільки функцією конфлікту [5, С. 122].

Відповідно до теорії емоцій диференційних К. Ізарда, тривожність утворюється із переважаючої емоції страху та взаємодії страху із однією чи кількома фундаментальними іншими емоціями, особливо із гнівом, співчуттям, провиною, інтересом та соромом. Тривожність так само, як і депресія, може в себе включати різні стани потреби та фактори біохімічні. Тривожність не слід прирівнювати до страху. Страх – це особлива емоція, що заслуговує виокремлення в певну окрему категорію. Аналіз поняття «страх» як особливої емоції дає можливість відділити його від тривоги. Остання є комбінацією, чи шаблоном емоцій, а емоція ж страху – тільки одна із них. К. Ізард зазначав, що від однієї людини до іншої людини характер взаємодії компонентів афективних тривожності може змінюватися. Для прикладу, головна складова страждання у одних індивідів може посилювати складову тривоги, а у других складову сорому. Значне різноманіття у динаміці емоцій робить задачу скрупульозного дослідження феномену тривожності складною [46, С. 263].

На думку Р. Мей, тривога є чи не основною проблемою цивілізації, у наш час. Ним було проведено значну кількість різних крос-культурних досліджень. Проблематика тривоги присутня і у соціальних дослідженнях, і у художній

літературі, і в філософії, і в політиці та богослов'ї, а також не винятком є психологія [44, С. 196].

Р. Мей, узагальнивши думки багатьох науковців, зазначає, що тривожність – це занепокоєння дифузне і основна відмінність між страхом та тривогою полягає у тому, що саме страх являється активною реакцією на небезпеку визначену, у той час як тривожність є розсіяною, неспецифічною, безпредметною. У одному із розділів власної наукової праці Р. Мей вказує на чотири основних напрямки досліджень, що дають можливість поглибити уявлення про поняття «тривожності». Передусім, Р. Мей, вказує на праці таких прихильників когнітивної теорії, як Дж. Ейверіл, Р. Лазарус та С. Епштейн, котрих цікавило саме сприйняття дійсності. На їх переконання, основним ключем відносно розуміння сутності «тривожності» слугує те, як саме людина оцінює ту чи іншу ситуацію пов'язану із небезпекою. Головне значення даних досліджень також полягає у тому, що в самому центрі теорії тривоги перебуває саме людина як деяка істота, що сприймає [9, С. 34].

Доволі важливим є також розуміння основних причин виникнення тривожності, які до широкомасштабного вторгнення рф в Україну були багатофакторними та досліджувалися з позиції стресових зовнішніх факторів, конфліктів внутрішніх, які є характерними лише для певного окремого періоду життя. Бути тривожним та тривожитися у кризових умовах, це нормальна реакція людини. Стан тривожності є адекватним саме тим подіям, у яких живе індивід. Надмірна, постійна, патологічна, деструктивна тривога може мати значні наслідки для здоров'я. Під загрозою мають місце зміни звичного способу життя. Індивіду доводиться просто відмовлятися від буденних звичних уявлень про ідеали, цінності та цілі [14, С. 35].

Рівень тривоги, у цілому, залежить від множини чинників, які впливають на загальну якість життя: особистісних та соціальних (ситуативна тривожність, особистісна тривожність; загальний ступінь контролю).

Ч. Спілбергер розділив тривожність на основні два види, а саме: ситуативну (реактивну) та особистісну. Тривожність ситуативну він розглядав як досить короткочасну реакцію на загрозливу об'єктивно ситуацію для людини.

Тривожність особистісна ж не проявляється на пряму у поведінці, проте її рівень можна встановити виходячи із того, як інтенсивно та часто з'являється стан тривоги [9, С. 35].

До головних факторів, які значною мірою провокують зростання тривожності відносять [43, С. 77]:

– страх через постійні бойові дії та обстріли;
– стрес через постійні повітряні атаки шахедами та ракетами;
– значне погіршення становища матеріального;
– утруднення одержання допомоги спеціалістів;
– міграція вимушена населення;
– втрата близьких, страх смерті;
– відсутність дійсно ефективного лікування;
– вимушена міграція, евакуація;
– ізоляція соціальна;
– дезінформація та надлишок інформації у ЗМІ;
– психосоціальна неповна підтримка та інші.

У вітчизняній сучасній психологічній літературі дослідження із проблематики тривожності носять досить фрагментарний та розрізнений характер. В основному, вони ґрунтуються на підходах зарубіжних дослідників.

На переконання І. Стрілецької, тривожність – це особливість індивідуально-психологічна, має власний прояв в схильності індивіда до переживання стану тривоги при певному очікуванні несприятливого розвитку ситуації. Також, на думку вченої, це «проміжна гіпотетична змінна», що являється психічним тимчасовим станом, що з'являється під загальним впливом факторів стресових, фрустрація потреб соціальних, властивість людини, яка надається через опис зовнішніх характеристик і внутрішніх факторів та мотиваційний конфлікт [33, С. 271].

І. Дроботько, трактує поняття «тривожність» як психологічну індивідуальну особливість, що полягає, значною мірою, у підвищеній схильності відчувати занепокоєння у самих різноманітних ситуаціях життя, в тому рахунку і таких

характеристиках громадських, які до цього зовсім не припускають. Вчений робить узагальнення, що тривожність варто розглядати як: явище психологічне; психологічну індивідуальну особливість людини; схильність індивіда до переживання певної тривоги; стан занадто підвищеної турботи [13, С. 743].

Є. Коць у науковий обіг було включено поняття «соціальна тривожність». Дослідницею було встановлено, що соціальна тривожність – це певна реакція тривоги на відповідні ситуації взаємодії соціальної. Особам із тривожністю соціальною значно складніше встановлювати близькі відносини із другими людьми, вони себе відчувають досить невпевнено здійснюючи комунікацію із статтю протилежною, мають бідний сексуальний досвід [19, С. 123].

Дослідження В. Харченко та Н. Наумчик засвідчили, що тривожність значною мірою впливає на загальну продуктивність основного виду діяльності та комунікації, опосередковано чи безпосередньо може корегувати характеристики змістовні особистості, зокрема її емоційно-інтелектуальні та духовно-моральні властивості. Вчені відмічають, що тривожність є особистісним стійким утворенням, що викриває порушення в розвитку особистісному та заважає у комунікативній сфері та в діяльності [25, С.61].

Отже, здійснений аналіз наукової науково-психологічної літератури дозволяє надати власне визначення поняттю тривожність, під яким варто розуміти психологічну індивідуальну властивість та емоційний стан, що проявляється у схильності до переживання занепокоєння та внутрішньої напруги під впливом уявної чи реальної загрози, невизначеності майбутнього та особистісних чи соціальних чинників.

1.2. Психологічний аналіз феномену саморегуляції

В нинішніх умовах збройної безпрецедентної агресії зі сторони рф, суспільство опинилося перед досить серйозними психологічними випробуваннями. Втрата близьких людей, постійна загроза життю, руйнування звичного способу життя та невизначеність відносно подальшого майбутнього створюють значне

навантаження на психіку людей. У даному аспекті, особливої актуальності та гостроти набуває питання підтримки та збереження психологічного благополуччя, де вагоме значення мають ресурси внутрішні особистості, зокрема її здатність до саморегуляції.

Сутність поняття «саморегуляції» людини є досить неоднозначним, що спричиняє до відсутності ясності та чіткості у його трактуванні. Його досліджували та досліджують велика кількість науковців, однак до одного єдиного пояснення спільного дійти їм не вдалось, оскільки погляди на цей феномен являються доволі різноманітними та спірними.

Саме ж поняття «саморегуляція» утворюється із двох основних частин: «регуляція» (лат. regulare – налагоджувати, впорядковувати, нормалізувати), а також «само» (вказує на те, що джерело регуляції знаходиться у самій системі). Тому, саморегуляція є саме тим механізм, завдяки котрому забезпечується відповідна активізація та деяке спрямування позиції суб'єкта, який здійснює оптимізацію можливостей психічних, компенсацію недоліків, регуляцію станів індивідуальних відповідно до умов та завдань діяльності [15, С. 57].

У психологічному словнику саморегуляція визначається як певне функціонування доцільне живих систем із різними загальними рівнями організації, а також складності [28, С. 164].

На сьогоднішньому етапі наукового розвитку поняття «саморегуляція» набуло характеру міждисциплінарного. У своєму дослідженні С. Кириченко, у більш широкому розумінні поняття «саморегуляція», розглядає як процес системний, що має багаторівневу складну структуру та є властивим для всіх живих систем, що зумовлює їх доцільне функціонування. У вузькому розумінні – саморегуляція дослідницею визначається як самоконтроль, самопрограмування, самокорекція поведінки людини на основі зв'язку зворотного й направлена на врегулювання різних психічних явищ до деяких загальноприйнятих правил та норм. Саморегуляція виступає в якості одного із рівнів активності живих систем, що відображає особливості психічних засобів моделювання та відображення дійсності [18, С. 86].

Велику увагу поняттю «саморегуляція» було приділено у теорії еволюції. Так, саме, Р. Баумейстер висловлює власне припущення відносно, виникнення саморегуляції являється одним із основних кроків еволюції людини. На думку вченого, саморегуляція, – одна із основних характеристик, що досить часто, відрізняє психіку людини від особливостей активності психічної других форм життя на планеті [38, С. 189].

Також саморегуляція визначається як один із принципів універсальних існування живої системи, що відбувається на зовсім різних рівнях її функціонування, за рахунок активності психічної та із ціллю підтримання стійкої у відносній мірі рівноваги як у самій даній живій системі, так і у її відповідних побудованих зв'язках із оточуючим середовищем [18, С. 84].

Саморегуляція у психофізіології пов'язана із дефініцією «гомеостаз», сутність якої полягає у тому, що певне відхилення від чітко встановленого заданого режиму дає про себе автоматично знати у результаті зворотного зв'язку та усуває відхилення, само зумовлює дію. Найбільш значуща роль у підтриманні гомеостазу безперечно належить нервовій системі людини, яка здійснює регуляторну функцію діяльності систем та органів організму. Зважаючи на це, у людському організмі проходить регулювання функцій психофізіологічних, що дозволяє підтримувати всі необхідні важливі для нього умови існування [38, С. 189].

Відносно головних положень дефініції «саморегуляція», що є представленими у психологічній науці, то поняття «регуляція» вперше було введено у науковий обіг відомим французький вченим П. Жане. Відповідно до його досліджень, існує сім основних рівнів регуляції, самий найвищий із котрих посідає система стандартів внутрішніх, які перетворюють людину у досить активного діяча. Для окремо взятого кожного рівня здійснення регуляції особливим є певний рівень усвідомлення. У цей спосіб, коли відбувається певне порушення поведінки, то воно розглядається як деякий результат зміщення найбільш вищих рівнів регуляції у вигляді переживань, що можуть навіть травмувати людину [11, С. 9].

Г. Метьюз під поняттям саморегуляція розуміє певне узагальнююче універсальне поняття для набору поведінки та процесів, які підтримують досягнення цілей особистісних у мінливих умовах оточуючого зовнішнього середовища [36, с. 243].

М. Шейєром та Ч. Карвером було спеціально розроблено цілу низку положень, що мають вагоме значення у контексті розуміння саморегуляції індивіда [3, С. 339]:

– поведінка – явище саморегульоване із зворотним контрольованим зв'язком, яка направлена на досягнення цілей, які власною чергою, утворюють цілу ієрархію різного роду абстракції;

– певне переживання афекту (сумніву, впевненості) також з'являється як результат зворотного процесу зв'язку, проте саме такого зворотного зв'язку, що вказує на загальний темп скорочення невідповідності системи дій впродовж досить тривалого проміжку часу;

– сумніви та впевненість спричиняють різні патерни наполегливості чи відмови від майбутніх дій для досягнення визначених цілей діяльності.

У зарубіжних психологічних дослідженнях наявні певні уявлення про саморегуляцію як деяке явище, яке засноване на ресурсах людини.

Так, для прикладу, в «моделі сили ресурсів» Б. Шмейчеля, Р.Бауместейстера, та К. Вогс було розглянуто такий основний компонент саморегуляції, як здатність змінювати теперішню поточну поведінку, приводити її відповідно до норм та стандартів [37, С. 97].

Дані вченні припустили, що операції саморегуляції мають відповідну тенденцію споживати внутрішній обмежений ресурс, що працює як деяка сила чи енергія. Ними була підкреслена залежність саморегуляції від деякого ресурсу, зміст котрого розкривається через поняття «сила волі», що виступає як самоконтроль. Поняття «сила волі» передбачає енергію чи силу, яку власне «Я» використовує з метою викликати потрібні зміни.

Основна ідея моделі сили саморегуляції можна описати наступними основними положеннями [3, С. 339]:

– дії відповідної саморегуляції споживають досить обмежені ресурси, так, що після вчинення даних дій запас індивідуальний даного ресурсу стає зменшеним тимчасово;

– коли певні ресурси стають значно вичерпаними, людина буде меншою мірою ефективною у других завданнях саморегуляції;

– однакові ресурси застосовуються для більш ширшого кола дій саморегуляції; так, як і у випадку із силою чи енергією, ресурси можна відновити після певного відпочинку та, можливо, за допомогою других механізмів;

– людина може розпочати змінювати власну поведінку ще задовго до того, як певний ресурс буде вичерпаний повністю, іншими словами передбачати всі можливості саморегуляції.

Українські представники психологічної теорії приділяли також чималу увагу поняттю «саморегуляції».

Так, М. Боришевський зосереджував власну увагу на вагомій ролі самосвідомості у розвитку в людини здатності до саморегуляції своєї активності. Вчений обґрунтовував самосвідомість як психічне досить складне утворення у самій структурі особистості, завдячуючи котрому, при умові її правильного розвитку, відбувається відповідний процес конструктивної взаємодії та урівноважування внутрішніх умов буття та зовнішніх [4].

На переконання С. Малазонії, під саморегуляцією варто розуміти певне вміння людини критично відноситися до власних учинків, думок, почуттів, дій, управляти та регулювати свою поведінку, а також – волю, емоції та діяльність [38, С. 190].

Таким чином, у межах даного підходу вченні наголошують на важливій ролі самосвідомості у психічній саморегуляції людини.

Досить подібними до цього являються судження також іноземних дослідників гуманістичного напрямку. Так, у теорії К. Роджерса значна увага приділяється ролі самосвідомості та самооцінки у розвитку особистості та регуляції поведінки [55].

На переконання вченого, порушення поведінкової регуляції являється безпосереднім наслідком значної неузгодженості між реальним життєвим досвідом та самооцінкою людини, що має власний прояв у недостатній адаптованості до світу, у напруженості та тривожності. Водночас, К. Роджерс вважає, що відтворення спроможності регулювати власну поведінку є результатом загальної зміни Я-концепції під час так званої «індиректівної психотерапії» [55].

Досить тісно пов'язаним із попереднім, хоч і окремим напрямом вивчення проблеми саморегуляції психічної, є її вивчення через безпосереднє дослідження особливостей вольових процесів людини. Саморегуляція в аспекті досліджень соціально-психологічних – це встановлення загального ступеня проявів у людини співвідношення індивідуального та соціального, із одночасним наданням значної переваги соціальному в аспекті її простору життєвого.

У роботах А. Бандури описані соціальні та когнітивні чинники поведінки регуляторної особистості. Функціонування особистісне науковець обґрунтовує з використанням принципу трикомпонентного «реципрокного детермінізму». Відповідно до цього принципу, функціонування людини – це результат взаємодії трьох чинників взаємопов'язаних між собою, а саме: середовища (фізичного та соціального), когнітивних та афективних систем, а також людської поведінки [51].

Усі визначенні чинники здійснюють певний взаємний вплив, що відрізняється у залежно від загального контексту. Здатність до саморегуляції – це одна із головних здібностей людини, яка полягає в умінні ставити перед собою важливі цілі та проводити оцінювання своїх дій, порівнювати їх із стандартами внутрішніми. На думку А. Бандури, саморегуляція – явище багатогранне, що може бути реалізоване через низку пізнавальних додаткових процесів, а саме внутрішніх стандартів, внутрішнього самомоніторингу, афективних реакцій самооцінки, оцінних суджень [55].

Варто зауважити, що українські психологи теж зробили великий внесок у загальний розвиток теорії саморегуляції.

Так, С. Максименко встановив, що саморегуляція може відбуватися на перетині довільності, переживання та інтеграції як головних ліній розвитку особистості цілісної та передбачає перебудову усвідомлену її смислових утворень, а також народження нового сенсу через особливі деякі переживання [22, С. 33].

Дослідник визначає саморегуляцію як важливу ознаку, становлення якої проходить протягом трьох основних етапів у системі інтеграції людини [22, С. 33]:

– емоційна базова саморегуляція;

– вольова саморегуляція смислова;

– саморегуляція ціннісна.

С. Максименко вважає, що сам процес саморегуляції передбачає певну перебудову у людини її смислових утворень. Будучи усвідомленими, дані утворення породжуються у процесі певного смислового зв’язування, коли «встановлюється безпосередній зв’язок внутрішній із сферою ціннісною особистості, а до цього нейтральний зміст перетворюється у смисл емоційно заряджений. Результатом такої роботи буде поява нових інтенцій, а також гармонізація внутрішнього світу особистості» [22, С. 33].

Дана ціннісна, смислова саморегуляція являється найвищим рівнем загального розвитку саморегуляції особистісної та може здійснюватися тільки інтегрованою та цілісною особистістю.

У результаті збагачення «ціннісно-смислового життєвого простору» відбувається певний перехід людини на свідомий, якісно новий рівень регуляції діяльності та поведінки [21, С. 261].

На думку Т. Тітової, регуляція смислова тут відбувається на основі цінностей індивіда, тому що «стати особистістю – значить:

– по-перше, зайняти деяку життєву, передусім міжлюдську моральну позицію;

– по-друге, у повній мірі усвідомлювати її та нести за неї повну відповідальність;

– по-третє, підтверджувати її своїми справами, вчинками, всім власним життям [35, С. 222].

В аспекті прикладному варто зазначити, що саме саморегуляція – це процес загального впливу на власний психологічний та фізіологічний стан, який залежить багато в чому від бажання індивіда управляти своїми почуттями, емоціями та переживаннями і, як результат, – поведінкою. Саморегуляція не являється здатністю вродженою, а удосконалюється та формується протягом всього життя людини [20, С. 263].

Іншими словами, саморегуляція – це процес системно-організований побудови, ініціації, підтримання та управління довільною активністю особистості, яка пов’язана із безпосереднім досягненням нею своїх визначених чітко цілей. Підтримка та мобілізація психічної активності, здатність індивіда управляти своїми станами та діями досить тісно пов’язані із загальним рівнем його психічної саморегуляції.

Т. Кириченко зазначає, що саморегуляція поведінки людини – це множина внутрішніх та зовнішніх мотиваційних, соціально-психологічних та вольових проявів самосвідомості людини. Вона є особистісним цілісним утворенням, яке інтегрує у собі механізми психологічні поведінки. Саморегуляцію і поєднання соціальних та психологічних (мотиваційних, рефлексивних, вольових) проявів самосвідомості та свідомості особистості. На думку вченої, дане психологічне утворення уособлює у собі сукупність дій, установок, вчинків, завдяки котрим людина може реалізувати свою поведінку, добираючи морально виважені та адекватні засоби її втілення в оточуючому світі [18, С. 62].

Отже, здійснений аналіз наукової літератури засвідчує, що саморегуляція є системно організованим та багаторівневим психічним процесом, який забезпечує достатньо свідоме управління емоціями, поведінкою та діяльністю людини, формується під загальним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також виступає основним ресурсом адаптації та збереження психологічної рівноваги в стресових умовах.

1.3. Особливості впливу механізмів саморегуляції поведінки особистості на тривожність

Основним підґрунтям для дослідження механізмів саморегуляції поведінки індивіда виступили дослідження дефініції «психологічний механізм». Так, проводячи дослідження психологічних механізмів загального розвитку особистості, Т. Кириченко, під поняттям «психологічний механізм» розуміє певний феномен, що означає існування деякого стану оптимальних взаємин, а також взаємодії між структурними складовими (підсистемами) системи психологічної, що забезпечує її становлення, функціонування та розвиток. Саме тому, характеристика основних психологічних механізмів є пов'язаною передусім із проведенням аналізу особливостей основних структурних складових даної системи [18, С. 60].

С. Максименко під механізмом людської психіки розуміє: «пристрій, знаряддя у руках людини, завдяки котрому поєднуються в цілісність її системи та органи для перетворення та передачі енергії, а також інформації у процесах її діяльності» [22, С. 76].

Варто зауважити, що психологічні механізми вченими також розглядаються і як деяка репрезентація суб'єктивна об'єктивних процесів, які забезпечують безпосередню взаємодію індивіда із оточуючим його середовищем, і як система різноманітних психологічних засобів, чинників, які забезпечують той або інший процес прояву різних психічних властивостей, або певних психічних змін. Основні психологічні механізми здійснення саморегуляції поведінки складають інтегративну множину психічних властивостей людини, які встановлюють рух до регуляції її дій, тривожності, вчинків, поведінки та ґрунтуються на еталонах, зразках, цінностях суспільного та індивідуального характеру.

Наявні психологічні механізми поведінкової саморегуляції та їх роль у розвитку та становленні індивіда варто аналізувати у тісному взаємозв'язку із аналізом компонентів мотиваційної сфери, а саме провідних потреб, установок та мотивів, що у сукупності характеризують систему суб'єктивно важливих для

людини відношень до різних явищ життя у суспільстві, до себе самої та до інших людей.

Варто також відмітити, що не може існувати тільки один єдиний справді дієвий механізм саморегуляції, тому що такий був би нездатним осягнути багатопричинність дійсної поведінки. З поміж досить широкого спектру психологічних механізмів саморегуляції до уваги повинні братися тільки ті, що найбільш виразно визначають регуляцію та активність поведінки особистості.

На основі власних досліджень Т. Кириченко було визначенні певні механізми саморегуляції поведінки особистості (рис. 1.1).

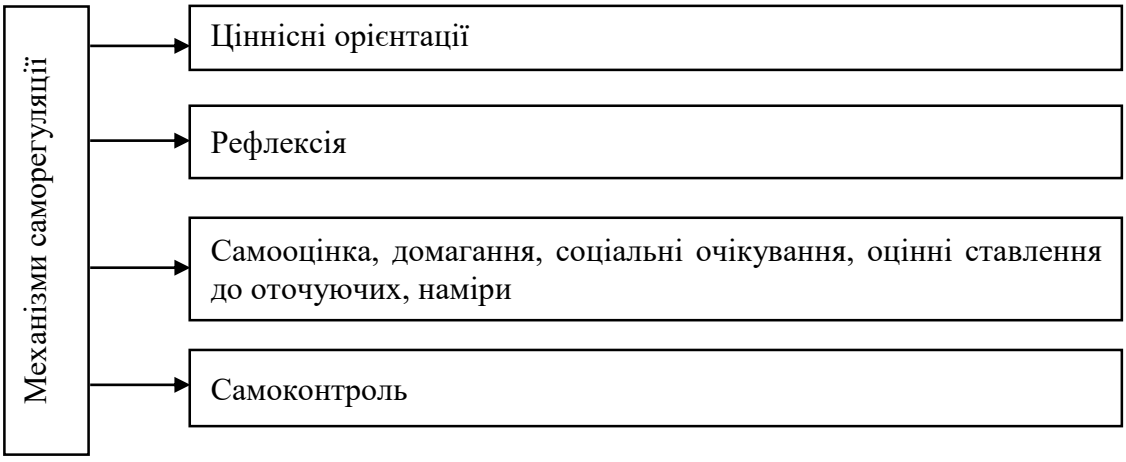


Рис. 1.1. Механізми саморегуляції поведінки особистості

Дані механізми поведінкової саморегуляції розглядаються як ситуативно зумовлена, постійно діюча цілісна система прийомів, способів та операцій, які можуть бути використанні суб’єктом на різних рівнях усвідомленості. Для визначених механізмів характерною є різна ступінь узагальненості, яка проявляється як у вибіркових, конкретних ситуаціях, так і у ситуаціях типових життєдіяльності людини. Загальна ефективність формування відповідних механізмів саморегуляції поведінки особистості збільшується при умові їх взаємодоповнюваності та взаємозв’язку. Виокремленні психологічні механізми знаходяться у стані постійної взаємодії.

Деякі дослідження підтверджують, що окресленні механізми саморегуляції поведінки індивіда можуть мати значний вплив на рівень тривожності.

В науковій літературі наявні певні дослідження, присвяченні впливу ціннісних орієнтацій на тривожність.

Передусім варто зазначити, що саме ціннісні орієнтації людини – це досить складна та інтегративна структура особистості, що визначає її спрямованість та цілісність, проявляється в ідеалах, цілях, переконаннях, якостях, життєвих планах людини та її активності.

Для прикладу дослідження О. Скакунової та О. Дрозд показують, що тривожність досить часто є пов’язаною із незадоволеністю людини власним життям. Навіть при існуванні позитивних аспектів дійсності індивід може відчувати тривогу та невдоволеність через власні невиправдані надії та очікування на життя. Атмосфера у родині та особливості виховання можуть значною мірою впливати на дитинство, а також пізніші періоди життя людини. Для прикладу, у сім'ях із динаміками негативними, такими як насильство чи алкоголізм, діти можуть виростати в умовах страждань та тривоги, що у результаті може визначати їх психічний стан та пізніші відносини із оточуючими людьми [31, с. 134].

О. Дрозд та О. Скакунова встановили, що зміна ціннісної системи, відокремлення від рідних людей може мати місце через зміни у соціальній чи політичній ситуації, для прикладу, під час вторгнення в Україну рф. Все це може викликати виникнення тривожності як у тих людей, що зосталися у державі, так і в тих, які були вимушені залишити країну через відчуття втрати безпеки та підтримки. Труднощі пов’язані із матеріальним забезпеченням життя, також є причиною виникнення тривожності. Наявність постійних фінансових проблем у людини можуть провокувати виникнення негативних думок про власне майбутнє та тривожних станів [31, С. 134].

На думку О. Дрозд та О. Скакунова, досить сприятливе середовище соціальне та цінності сімейної підтримки мають також велике значення в контексті зниження рівня тривожності. Сім’я, близькі друзі та колеги можуть допомогти розумінням та підтримкою, що дозволяє зменшити наявне відчуття ізоляції та самотності, що досить часто можуть супроводжувати тривожність. Створення соціального сприятливого середовища, де люди можуть відчувати себе підтриманими та

справді захищеними, є важливим складником швидкого подолання тривожного стану [31, С. 136].

О. Сторож було проведено дослідження тривожності, як детермінанти творчої особистості. Здійснений дослідницею аналіз різних наукових досліджень розкрив основну природу взаємодії тривожності із такою цінністю людини, як творчість, виражається у корисності тривожності при зустрічі особистості із можливістю власного розвитку та встановлення зв'язків з людьми. О. Сторож було доведено, що творчі люди значно частіше знаходять дану можливість, потрапляючи у такі ситуації, які викликають почуття тривоги. Вони значно частіше наважуються на вчинки ризиковані і, отже, більш частіше стикаються із тривогою, а часом навіть провокують виникнення тривожної ситуації спеціально для власного розвитку [32, С. 164].

Теоретичні дослідження О. Сторож підтверджують, що чим більш продуктивною та творчою є особистість, тим із більшою загальною кількістю тривожних ситуацій вона може стикатися. Навіть більше того, тривожність може як підвищувати, так і знижувати загальну якість виконання дій у залежності від своєї сили та творчого потенціалу людини. Люди, які є більшою мірою творчими вирішують завдання інтелектуальні у ситуації наявності стресу значно краще, ніж особи, які володіють меншим рівнем творчості. Разом із тим, творчі індивіди досить часто звертаються по допомогу саме до тривоги, з метою досягнення високих результатів під час власної творчої соціалізації [32, С. 164].

Таким чином, ціннісні орієнтації доцільно розглядати як один із механізмів саморегуляції поведінки особистості, оскільки саме вони визначають загальну спрямованість діяльності людини, вибір цілей, способів поведінки та прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях. Виступаючи внутрішніми регуляторами активності особистості, цінності забезпечують узгодження поведінки із значущими потребами, мотивами та життєвими смислами людини, а також впливають на здатність контролювати власні емоційні стани та поведінкові реакції. Саме тому система ціннісних орієнтацій бере участь у процесах саморегуляції, визначаючи особливості реагування особистості на стресові та тривожні ситуації. У випадку

неузгодженості між особистісними цінностями, життєвими обставинами та можливостями їх реалізації може підвищуватися рівень внутрішньої напруги й тривожності, тоді як сформована та стабільна система цінностей сприяє підтриманню психологічної рівноваги, емоційної стійкості та адаптивної поведінки.

На думку Н. Губи, рефлексія є процесом самопізнання багатовимірним, що у себе включає аналіз вже минулого досвіду, усвідомлення своїх дій, мотивів та переживань, а також відповідне проєктування своєї діяльності у майбутньому на основі одержаних висновків. Власне, вона передбачає саморозуміння через призму відношення інших людей, а також врахування контексту соціального та здійснюється крізь призму уявлень світоглядних, що дає змогу людині оцінити своє місце у світі та загальний вплив на нього [12, С. 16].

Н. Губою було з’ясовано, що саме рефлексія реалізовує функцію усвідомлення людиною власних внутрішніх станів, що являється основним у контексті регуляції стану тривожності [12].

Дослідження Н. Ярош, засвідчили, що завдячуючи рефлексії відбувається оптимізація рівня ситуативної тривожності, зростає рівень адаптації соціально-психологічної. Вченою також було доведено, що загальний розвиток рефлексії значною мірою покращує пристосування соціальне людини із вираженим тривожним генералізованим розладом [48, С. 654].

На думку О. Чернякової, саме самооцінка являється одним із основних конструктів психології особистості, що визначає особливості індивідуального функціонування, соціальної адаптації та емоційного благополуччя особистості. Цей конструкт беззаперечно відтворює рівень прийняття людиною себе самої, оцінювання власних якостей морально-етичних, можливостей, ефективності діяльності та соціальної значущості. На думку вченої саме самооцінка спрямована на реалізацію основної регуляторної функції у системі самосвідомості та окреслює основні напрями особистісного розвитку, а також поведінкову динаміку у різних ситуаціях життєдіяльності [41, С. 242].

Проведенні дослідження Л. Терлецької та І. Кухар доводять, що низька самооцінка має власний прояв у постійній тривожності, страхові, перед думкою негативною про себе, у значно загостреній чутливості до всього того, що хоч якось торкається особистості. Такі індивіди значно хворобливіше реагують на критику у їх сторону, осуд, сміх, досить болісно сприймають можливі невдачі у навчальній чи трудовій діяльності. Основною причиною виникнення тривожності на рівні психологічному, на думку вчених, може бути певне сприйняття неадекватне суб'єктом себе самого [34, С. 59].

Л. Терлецька та І. Кухар також відмічають, що тривожність обумовлюється побудовою конфліктною самооцінки, коли водночас стають катувальними дві зовсім протилежні тенденції, а саме потреба в оцінці себе досить високо, із однієї сторони, та почуття невпевненості – із іншої сторони. Індивіди, які належать до категорії із високим рівнем тривожності, переважно є схильними сприймати загрозу власній життєдіяльності та самооцінці у досить широкому діапазоні різних ситуацій та реагувати досить явно вираженим загальним станом тривожності. В цілому, високий рівень тривожності може деформувати уявлення людини про себе, своє майбутнє та теперішнє, значною мірою заважає налагодженню більш конструктивної співпраці із оточенням [34, С. 59].

Таким чином, самооцінка індивіда, залежить від відповідного рівня тривожності. Рівень високий самооцінки у людей тривожних може виступати у ролі захисту психологічного. Нерідко бажання людини мати позитивний образ «Я» спонукає її до перебільшення власних позитивних якостей та применшення існуючих недоліків.

Дослідниками Н. Миропольцевою, А. Барановською та О. Івановим було проведено дослідження взаємозв’язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. Вченими було встановлено, що тривожність може з’являтися та закріплюються як характеристика особистісно сформована, в основі котрої знаходиться переважаюча, у даному віковому періоді, необхідність змінити відношення до себе, яка задовольняється через психологічний, матеріальний або духовний складник. Тривожність має дві основні форми: послаблення та

посилення. Дане явище переплітається із великою кількістю психічних станів та атрибутів. Часто низька самооцінка є певним каталізатором появи тривожності, хоча деякий оптимальний рівень являється запорукою успіху у самій діяльності. Здійснене Н. Миропольцевою, А. Барановською та О. Івановим дослідження дозволило констатувати зворотну стійку залежність між самооцінкою та загальним рівнем тривожності у віковий період ранньої дорослості. Основні коефіцієнти кореляції виявився досить негативними, що вказує на негативний та позитивний зв’язок між рівнем тривожності, це підтвердило їхню основну гіпотезу про існування зв’язку між тривожністю та самооцінкою. Тобто, високий рівень самооцінки відповідає низькій тривожності, та навпаки. Одержанні значення свідчать про те, що зв’язок між рівнем тривожності та самооцінкою не є залежним від статі, оскільки з поміж респондентів було виявлено закономірність загальну: чим рівень самооцінки був нижчим, тим рівень тривожності був вищим та тим вищою може бути загальна ступінь вираженості неблагополуччя людини [24].

Дослідники О. Білоус, В. Шевченко та Д. Мольченко досліджували зв'язок тривожності з самооцінкою та особливості їх впливу на ефективність публічного виступу. Вченими було встановлено, що самооцінка людини пов’язана із існуючим у неї рівнем тривожності, а також значною мірою впливає на оцінку доповідачем загальної ефективності свого виступу. Іншими словами, були зафіксовані низькі оцінки загальної ефективності свого виступу доповідачами, чий рівень самооцінки був досить низьким, а рівня тривожності – високим та навпаки, чим рівень самооцінки вищий у людини, та, відповідно, нижчий рівень загальної тривожності тим значно вищими, в цілому, є її оцінки свого виступу [2, С. 172].

Таким чином, такий механізм саморегуляції поведінки людини, як самооцінка має великий вплив на тривожність.

На думку Н. Проценуо, самоконтроль – це цілеспрямована, свідома здатність людини до контролю, до самоспостереження за своїми вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх підсумкових результатів порівняльними засобами із поставленою метою та заданою програмою. Також самоконтроль вченою розглядається, як певний продукт самосвідомості та складовою частиною

компоненту поведінкового «Я-концепції» людини. Власне, реалізація процесу самоконтролю є можливою саме тоді, коли ефективно функціонують його структурні та інформаційні складові, тобто у наявності є результат діяльності (саме те, що можна контролювати) та певний еталон (те, з використанням чого проводиться самоконтроль) [29, С. 388].

Ступінь відповідного збігу між визначеними складовими дає змогу виокремити наступні основні рівні розвитку самоконтролю, а саме [29, С. 388]:

– високий (збіг у повній мірі);

– достатній (збіг лише частковий);

– низький (повний збіг).

До головних механізмів самоконтролю С. Проценко відносить [29, С. 388]:

– канали зв’язку (тобто ті канали, з використанням котрих до досліджуваного центру надходить відповідна інформація відносно еталону);

– канали зв’язку зворотного (канали, які сприяють надходженню відповідної інформації про складову, що перебуває під контролем);

– операції для проведення звірки, які відбуваються з використанням розумових процесів.

А. Пендюра з’ясував, що саме самоконтроль відіграє досить важливу роль як властивість компенсуюча, що сприяє запобіганню впливу страху та тривоги й допомагає значно швидше опанувати власний психологічний стан тим людям, які є представниками ризик небезпечних для життя професій. На думку вченого, зниження рівня тривожності може бути досягнуто саме через підготовку психологічну, що у себе включає розвиток навичок саморегуляції, симуляції дійсних умов та навчання досить швидкому опануванню власних щоденних переживань [26, С. 525].

Отже, можна зробити висновок, що такий механізм саморегуляції поведінки особистості, як самооцінка має вплив на тривожність.

Таким чином, механізми саморегуляції поведінки особистості, а саме ціннісні орієнтації, рефлексія, самооцінка та самоконтроль, перебуваючи у взаємозв’язку, здійснюють значний вплив на загальний рівень тривожності, сприяючи як її

зниженню через контроль та усвідомлення внутрішніх станів, так і можливе підвищення при умов їх неузгодженості чи недостатнього розвитку.

Висновки до першого розділу

На основі проведеного аналізу наукової психологічної літератури було визначено, що під поняттям тривожність, необхідно розуміти психологічну індивідуальну властивість та емоційний стан індивіда, що може проявлятися у схильності до занепокоєння, переживання та внутрішньої напруги під впливом уявної чи дійсної загрози, невизначеності свого майбутнього і особистісних чи соціальних чинників.

З’ясовано, що саморегуляція є системно організованим та багаторівневим психічним процесом, який забезпечує свідоме керування емоціями, поведінкою та діяльністю особистості, формується під загальним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також виступає основним ресурсом збереження психологічної рівноваги та адаптації в умовах стресу.

Встановлено, що основні механізми саморегуляції поведінки людини, а саме рефлексія, ціннісні орієнтації, самооцінка та самоконтроль, перебуваючи у взаємозв’язку, здійснюють значний вплив на загальний рівень тривожності, сприяючи як її зниженню через контроль і усвідомлення внутрішніх станів, так і можливе підвищення при умов їх неузгодженості або недостатнього розвитку.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Опис вибірки, психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу

З метою дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції протягом лютого-березня 2026 року було проведено емпіричне дослідження.

Концептуальною гіпотезою дослідження *є припущення, що тривожність є чинником, який впливає на рівень саморегуляції.*

Емпіричні гіпотези дослідження:

– *існує статистично значущий зв'язок між рівнем такої складової саморегуляції, як самоконтроль та рівнем тривожності;*

– *існує статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінка та рівнем тривожності;*

– *існує статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями, які є складовими механізму саморегуляції.*

Також очікувалося, що реактивна та особистісна тривожність матимуть від'ємний зв'язок із рівнем самоконтролю та самоуправління, а також із самооцінкою. Крім того, передбачалося, що окремі термінальні та інструментальні цінності можуть бути статистично пов'язані з показниками тривожності, самооцінки та саморегуляції. Для перевірки емпіричних гіпотез було використано ρ-коефіцієнт кореляції Спірмена з рівнем статистичної значущості $p<0,05$.

З метою з'ясування особливостей вибірки, було проведено спеціальне анкетування з допомогою розробленої анкети, зміст якої представлено у Додатку А. Для швидкості опрацювання результатів відповідей анкету було занесено до Google-форми та відправлено учасникам.

Всі учасники дослідження були проінформовані про мету дослідження та добровільність відповідей із відповідною можливістю припинити проходження

опитування. Отже, було забезпечено етичний принцип проведення дослідження. Всього участь у дослідженні взяла 41 особа у віці від 30 до 43 років. Так, кількісно учасниками дослідження стали 18 (43,90%) осіб віком від 30 до 35 років, 19 (46,30%) осіб віком від 36 до 40 років та 4(9,80%) особи віком від 41 до 43 років. Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження за віком представимо в двох варіантах в кількісному варіанті в таблиці 2.1 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за віком

Вік	Кількість респондентів
30 – 35 років	18
36 – 40 років	19
41–43 роки	4

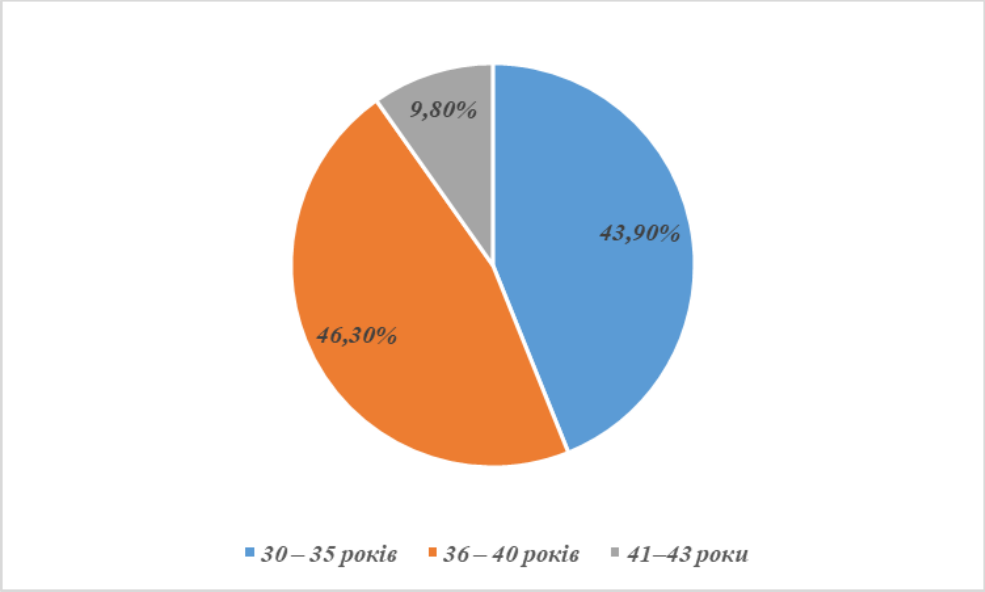


Рис. 2.1. Розподіл учасників емпіричного дослідження за віком, %

Відносно статі, то учасниками дослідження стали 6 (14,60%) чоловіків та 35 (85,40%) – жінок. Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження за статтю представимо в двох варіантах в кількісному варіанті в таблиці 2.2 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл вибірки за статтю

Стать	Кількість респондентів
Жінка	35
Чоловік	6

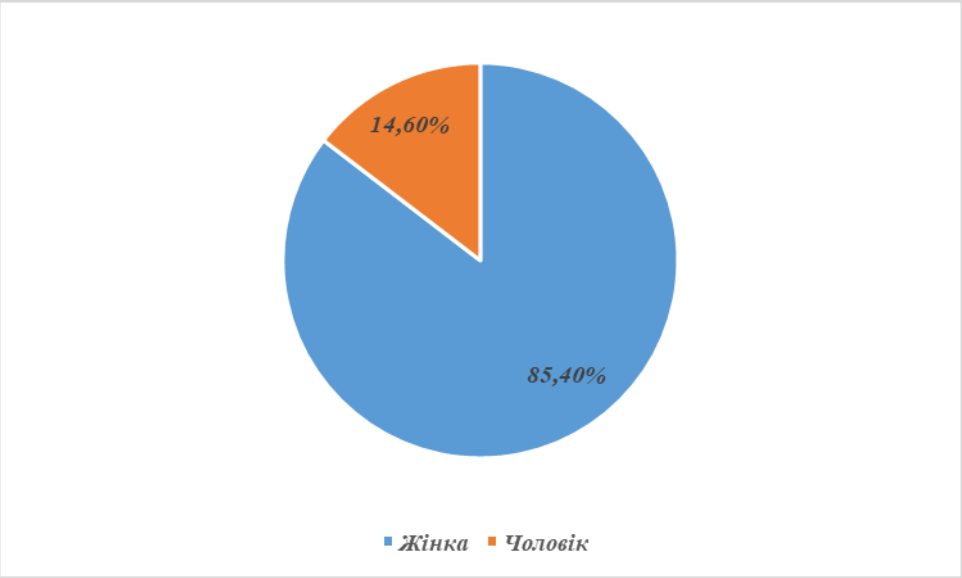


Рис. 2.2. Розподіл учасників емпіричного дослідження за статтю, %

За рівнем освіти 4 (9,80%) осіб мали повну загальну середню, 3 (7,30%) респондентів – професійно-технічну, а 34 (82,90%) респондентів – вищу. Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження за рівнем освіти представимо в кількісному варіанті в таблиці 2.3 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Освіта	Кількість респондентів
Повна загальна середня	4
Професійно-технічну	3
Вища	34

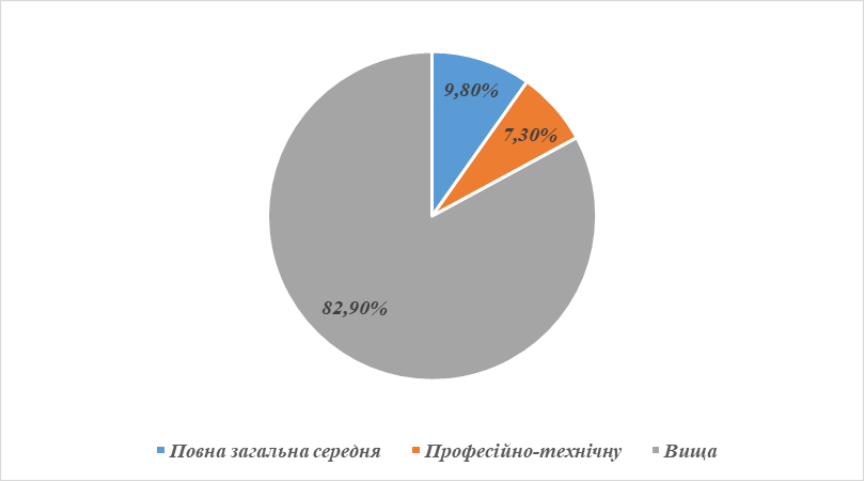


Рис. 2.3. Розподіл учасників опитування за рівнем освіти, %

За сімейним станом 25 (61,00%) опитаних є одруженими, 8 (19,50%) респондентів – неодруженими і 8 (19,50%) учасників – перебувають у розлученні. Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження відповідно до сімейного стану представимо в кількісному варіанті в таблиці 2.4 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за сімейним станом

Сімейний стан	Кількість респондентів
Одружені	25
Неодружені	8
Розлучені	8

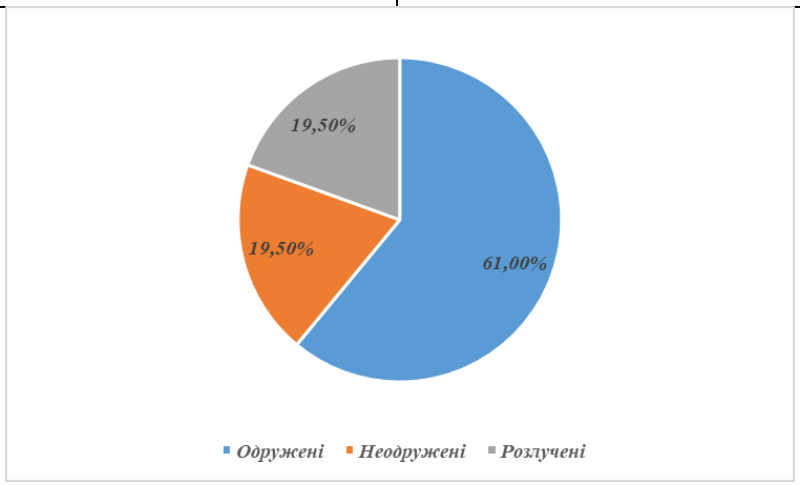


Рис. 2.4. Розподіл учасників емпіричного дослідження за сімейним станом, %

Відповідно до виду зайнятості учасниками дослідження стали 9 (22,40%) вчителів, 6 (14,60%) психологів, 6 (14,60%) тимчасово непрацюючих, 5 (12,00%) держслужбовців, 3 (7,30%) підприємців, 2 (4,90%) лікарів, 2 (4,90%) бухгалтерів, 2 (4,90%) кухарів, 1 (2,40%) психотерапевт, 1 (2,40%) майстер манікюру, 1 (2,40%) ІТ-фахівець, 1 (2,40%) медична сестра, 1 (2,40%) маркетолог та 1 (2,40%) інспектор із кадрів.

Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження відповідно до виду зайнятості представимо в кількісному варіанті в таблиці 2.5 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки відповідно до виду зайнятості

Вид зайнятості	Кількість респондентів
Вчителі	9
Психологи	6
Тимчасово непрацюючі	6
Держслужбовці	5
Підприємці	3
Лікарі	2
Бухгалтери	2
Кухарі	2
Психотерапевт	1
Майстер манікюру	1
ІТ-фахівець,	1
Медична сестра,	1
Маркетолог	1
Інспектор із кадрів	1

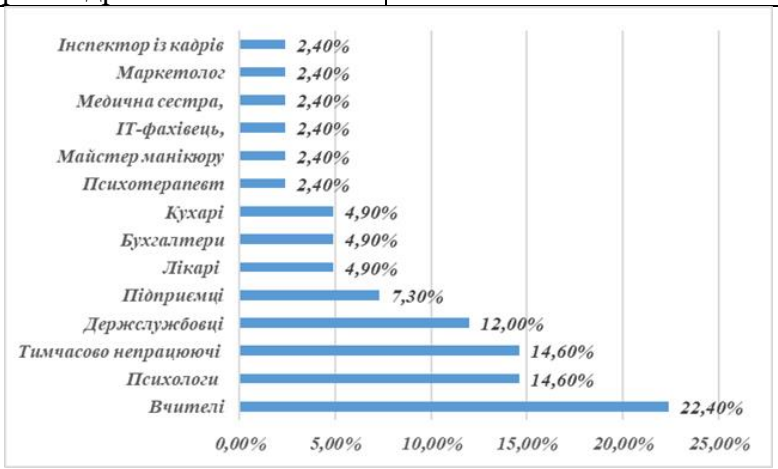


Рис. 2.5. Розподіл учасників емпіричного дослідження за видом зайнятості, %

Також за результатами проведеного анкетування було встановлено, що 31 (75,60%) учасників проживають в Україні, натомість 10 (24,40%) респондентів – проживають за кордоном. Для кращої наочності розподіл учасників емпіричного дослідження відповідно до місця проживання представимо в кількісному варіанті в таблиці 2.6 та у відсотковому співвідношенні на рисунку 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки відповідно до місця проживання

Місце проживання	Кількість респондентів
В Україні	31
Закордоном	10

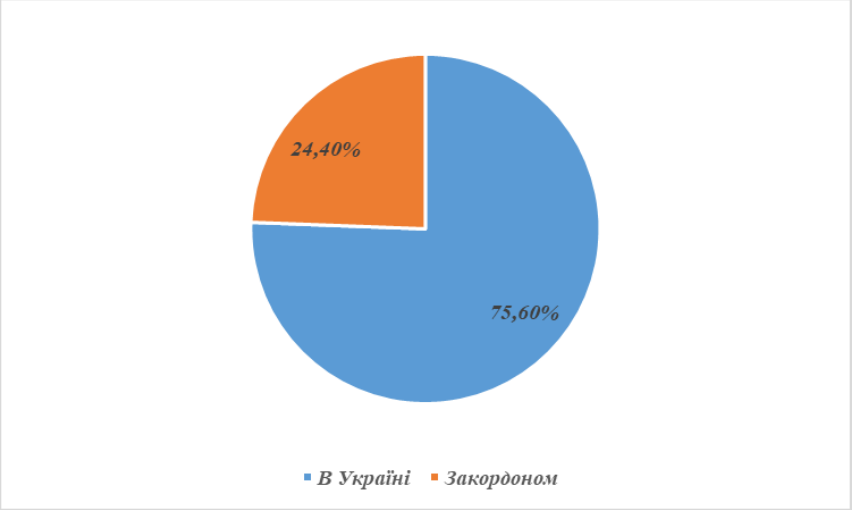


Рис. 2.6. Розподіл учасників емпіричного дослідження відповідно до місця проживання, %

Відповідно до етнічної приналежності, усі опитані були українцями.

Таким чином, завдяки опитуванню вдалося провести якісний опис вибірки.

Для ефективного проведення емпіричного дослідження було спеціально підібрано такі методики дослідження, як шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), шкала «Самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (П. Мезо), шкала «Самооцінки (RSE)» (А. Розенберга), методика «Ціннісні орієнтації» (М.Рокича).

Розглянемо більш детальніше кожну із обраних методик:

1. Шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) (Додаток Б). Обрана методика являється досить інформативним способом самооцінки індивідом рівня своєї тривожності у даний момент часу (тривожність реактивна, як стан) і тривожності особистісної (як є досить стійкою характеристикою індивіда). Аналізована методика була розроблена у 1970 році. Дана шкала, завдяки власній відносній простоті використання та значній ефективності, досить широко використовується у психологічній практиці із різною ціллю – для встановлення вираженості різних тривожних переживань, оцінювання стану опитаних у динаміці тощо [1].

З метою проведення інтерпретації результатів використовуються наступні орієнтовані оцінки:

– якщо респондент набрав від 0 до 30 балів, то для нього характерним є низький рівень тривожності;

– якщо опитаний набрав від 31 до 44 балів, то в такому випадку, для нього характерним є помірний рівень прояву тривожності;

– якщо респондент набере 45 та більше балів, для нього характерним є прояв високого рівня тривожності.

Отже, шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) є ефективним інструментом, який дозволяє визначити рівень тривожності.

2. Шкала «Самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (П. Мезо) (Додаток В). Ця шкала була спеціально розроблена американським вченим П.Мезо та спрямована на проведення вимірювання загального рівня розвитку саморегуляційних адаптивних навичок через три основних субшкали [30]:

– самомоніторинг (SM),

– самооцінювання (SE)

– самопосилення (SR).

Адаптація українська в себе включає 16 основних тверджень, які оцінюються за спеціальною 5-бальною шкалою, де 5 – дуже про мене описово, 4

– переважно описово про мене, 3 – описово трохи про мене, 2 – трохи не описово про мене, 1 – переважно про мене не описово. Дана методика показує як і загальний показник рівня самоуправління та самоконтролю, так і певні окремі значення за трьома основними субшкалами, що дає змогу визначити особливості індивідуальні у сфері саморегуляції [30].

Відповідні оцінки за методикою обраховуються у такий спосіб:

– самомоніторинг (SM) – загальна сума відповідей на твердження під номерами 1, 3, 5, 8, 11, 14;

– самооцінювання (SE*) – загальна сума відповідей на твердження під номерами 2, 6, 10, 12, 15;

– самопосилення (SR) – загальна сума відповідей на твердження під номерами 4, 7, 9, 13, 16;

– інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління» – загальна сума відповідей на твердження під номерами в діапазоні від 1 до 16.

Усі твердження за субшкалою SE мають шкалу зворотну нарахування балів.

3. Шкала «Самооцінки (RSE)» (А. Розенберга) (Додаток Г). Дана шкала використана для дослідження самооцінки. Це досить відомий та розповсюджений у всьому світі тест психологічний, що був розроблений М. Розенбергом ще у 1965 році. Даний тест застосовується досить часто для визначення рівня самооцінки як підлітків, так і дорослих. Уперше, обрану шкалу використовували для дослідження самооцінки школярів, однак згодом вона знайшла власне використання і у групах людей старшого віку. У своєму складі опитувальник містить 10 основних тверджень, на кожне із котрих пропонується чотири головоломних варіанти відповідей, що спеціально закодовані у певних балах за запропонованою спеціальною схемою. П’ять із десяти представлених тверджень містять негативно сформульовані питання, а всі інші питання містять позитивно сформульовані твердження. Одержані результати опитування за шкалою можуть знаходитися у загальному проміжку від 10 до 40 балів.

Під час здійснення інтерпретації показників, доволі важливим являється врахування існування питань, які є оберненими. За кожну окремо надану особою відповідь нараховують бали відповідно до спеціального ключа. Так, загальні набрані опитаними від 10 до 19 балів вказують на низький рівень самооцінки, а у тому випадку, коли він набрав від 20-29 балів, то це вказує на те, що рівень самооцінки у нього є середній. У тому ж разі, коли респондент у сумі набере від 30 до 40 балів – самооцінка у нього перебуває на досить високому рівні [45].

4. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича) (Додаток Д). Система орієнтацій ціннісних є визначальним аспектом напряму розвитку особистості, встановлюючи її основні відношення до оточуючого світу, відносин із другими людьми, світогляду, самопізнання та головні мотиваційні складові життєвої активності. Дана система є основою для формування життєвої концепції та «філософії життя» людини [23].

Найбільшою мірою поширеною, у наш час, є методика спрямована на дослідження ціннісних орієнтації М. Рокича, що ґрунтується на ранжуванні списку головних цінностей людини.

М. Рокич, розробник методики «Ціннісні орієнтації», виокремлював два головні класи цінностей, а саме [23]:

– термінальні – відповідні переконання людини саме у тому, що остаточна ціль існування індивідуального є вартою саме того, щоб до неї прагнути;

– інструментальні – певні переконання індивіда саме у тому, що певний спосіб дій чи деяка властивість є набагато кращою у будь-якій ситуації.

Цей поділ є відповідним поділу традиційному на цінності-цілі та цінності-засоби.

Опитаним надається два основних списки цінностей (у кожному по 18 питань). У цих списках опитувані надають кожній із наявних цінностей деякий ранговий номер. Спочатку опитані розглядають набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Таким чином, розглянуті методики є ефективним психодіагностичним інструментарієм для дослідження зв’язку тривожності та саморегуляції у осіб

дорослого віку. Тексти всіх підібраних методик було перенесено до Google-форм та розіслано респондентам на електронні пошти та месенджери у вигляді електронних посилань. Далі проведемо також опис методів статистичного аналізу, які були використанні у дослідженні.

Для обробки отриманих емпіричних даних було використано методи описової статистики, частотного аналізу, перевірки нормальності розподілу та кореляційного аналізу. Описова статистика застосовувалася для визначення середніх значень, медіани, стандартного відхилення, мінімальних і максимальних показників за кожною психодіагностичною методикою. Частотний аналіз було використано для визначення розподілу респондентів за рівнями прояву тривожності, самоконтролю, самоуправління та самооцінки.

Перевірка нормальності розподілу здійснювалася з метою обґрунтування вибору непараметричного методу аналізу. Для встановлення характеру, сили та напряму взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано ρ-коефіцієнт кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу зв'язків між змінними за умов рангових даних та відхилення розподілу від нормального.

Застосування зазначених методів дало змогу визначити загальні тенденції у вибірці, розподіл респондентів за рівнями прояву досліджуваних показників та встановити характер, силу взаємозв'язків між тривожністю, саморегуляцією, самооцінкою й ціннісними орієнтаціями і головне – перевірити гіпотези дослідження.

2.2. Дослідження психологічного зв'язку тривожності осіб дорослого віку із саморегуляцією

На першому етапі дослідження було використано методику «Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)». Отримані узагальнені результати за даною методикою представимо у вигляді таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати методики «Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)»

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Реактивна тривожність	47,1	49	11,2	20	71
Особистісна тривожність	47,1	50	11,6	22	70

Показники реактивної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці мають майже однакове середнє значення, яке становить 47,1 бала.

Для респондентів дорослого віку характерний достатньо виражений рівень як ситуативного емоційного напруження, так і більш стійкої схильності до тривожного реагування.

Медіанні значення також є близькими, хоча за особистісною тривожністю медіана дещо вища і становить 50 балів, тоді як за реактивною тривожністю вона дорівнює 49 балам. Це може вказувати на те, що у значної частини опитаних тривожність має більш стабільний характер і може виступати звичним способом емоційного реагування на життєві події.

Стандартне відхилення за реактивною тривожністю становить 11,2 бала, а за особистісною тривожністю 11,6 бала, що свідчить про помітну варіативність результатів у вибірці. Тобто, серед опитаних є як особи з помірним або низьким рівнем тривожності, так і респонденти з досить високими показниками. Мінімальні значення становлять 20 балів для реактивної тривожності та 22 бали для особистісної, тоді як максимальні значення сягають відповідно 71 і 70 балів.

Цей діапазон результатів підтверджує неоднорідність вибірки за рівнем емоційної напруженості.

Іншими словами, особи, які загалом схильні до тривожного сприйняття дійсності, можуть частіше демонструвати і підвищену реактивну тривожність у конкретних життєвих ситуаціях.

У таблиці 2.8 розглянемо більш детальніше розподіл респондентів за рівнями прояву тривожності.

Таблиця 2.8

Розподіл вибірки за рівнем прояву реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Показник	Низький	Середній	Високий
Реактивна тривожність	3	15	23
Особистісна тривожність	6	12	23

Найбільш показовим є те, що високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності виявлено в однакової частини опитаних, а саме у 23 осіб вибірки. Це означає, що більше половини респондентів мають виражену тривожність, яка може проявлятися у напруженні, занепокоєнні, невпевненості, очікуванні труднощів або надмірній емоційній реакції на стресові ситуації.

Середній рівень реактивної тривожності мають 15 респондентів, а середній рівень особистісної тривожності виявлено у 12 опитаних, що свідчить про те, що частина досліджуваних переживає тривогу помірно, тобто може активізувати їх у складних ситуаціях.

Низький рівень реактивної тривожності виявлено лише у 3 опитаних, тоді як низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 6 респондентів, що дає підстави стверджувати, що для більшості вибірки низька тривожність не є типовою.

Особливо важливо, що частка осіб із високою тривожністю суттєво переважає частку осіб із низькою тривожністю.

На наступному етапі дослідження було використано методику «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)». Узагальнені результати за цією методикою представимо у вигляді таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати методики «Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)»

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Самомоніторинг	23	23	3,87	15	28
Самооцінювання	18,4	19	4,75	9	25
Самопосилення	19,3	19	4,08	11	25
Самоконтроль та самоуправління	60,7	59	8,65	43	76

Найвище середнє значення серед окремих складових має самомоніторинг, який становить 23 бали при медіані 23. Це свідчить про те, що опитані загалом

здатні відстежувати власну поведінку, емоційні реакції та дії у різних ситуаціях. Достатньо високий рівень самомоніторингу може означати, що респонденти усвідомлюють власні стани й можуть помічати зміни у своїй поведінці. Проте, сам факт усвідомлення ще не завжди гарантує ефективне керування поведінкою, оскільки для повноцінної саморегуляції важливими є також оцінювання власних дій і здатність підтримувати себе у досягненні мети.

Показник самооцінювання має середнє значення 18,4 бала, а медіана становить 19 балів. Це дещо нижче, ніж показник самомоніторингу, що може вказувати на те, що респонденти краще помічають власні реакції, ніж аналізують їхню ефективність або відповідність поставленим цілям. Самопосилення має середнє значення 19,3 бала, що демонструє помірно виражену здатність підтримувати власну активність, заохочувати себе та закріплювати бажані форми поведінки. Загальний показник самоконтролю та самоуправління становить 60,7 бала при медіані 59, що свідчить про достатній, але не максимально високий рівень розвитку саморегуляційних можливостей у вибірці. Стандартне відхилення за загальним показником дорівнює 8,65 бала, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності до самоуправління. Мінімальний показник 43 бали та максимальний 76 балів показують, що серед респондентів є як особи з менш сформованими навичками саморегуляції, так і ті, хто має значно вищий рівень самоконтролю.

У таблиці 2.10 представлено розподіл вибірки за рівнями прояву складових самоконтролю та самоуправління.

Таблиця 2.10

Розподіл вибірки за рівнем прояву складових самоконтролю та самоуправління

Показник	Низький	Середній	Високий
Самомоніторинг	0	23	18
Самооцінювання	0	18	23
Самопосилення	3	23	15
Самоконтроль та самоуправління	0	21	20

Осіб із низьким рівнем самомоніторингу, самооцінювання та загальним рівнем самоконтролю й самоуправління не було виявлено. Це свідчить про те, що респонденти загалом мають сформовані базові навички саморегуляції.

Найбільше респондентів із середнім рівнем спостерігається за шкалами самомоніторингом і самопосиленням, відповідно по 23 особи. Це означає, що більшість опитаних здатна контролювати та відстежувати власну поведінку, однак ці навички не завжди досягають високого рівня стабільності й ефективності.

Особливо показовим є результат за самооцінюванням, де високий рівень мають 23 респонденти. Це може свідчити про те, що значна частина вибірки здатна аналізувати власну поведінку, порівнювати її з певними внутрішніми критеріями та робити висновки щодо власних дій. Водночас, високий рівень загального самоконтролю та самоуправління мають 20 опитаних, а середній рівень, відповідно, 21 респондент.

Проте, майже половина респондентів усе ж не досягає високого рівня самоуправління, що може бути важливим у контексті підвищеної тривожності, виявленої за попередніми таблицями. Можна припустити, що навіть за наявності достатніх навичок самоконтролю емоційне напруження може знижувати їхню ефективність у реальних життєвих ситуаціях.

На наступному етапі дослідження було використано методику «Шкала самооцінки (RSE)». Отримані узагальненні результати за даною методикою представимо у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Результати методики «Шкала самооцінки (RSE)»

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Самооцінка	21,1	21	4,43	11	30

Отже, середній рівень самооцінки за шкалою Розенберга становить 21,1 бала, а медіана дорівнює 21 балу.

Близькість середнього значення та медіани свідчить про відносну рівномірність центральної тенденції результатів. Стандартне відхилення 4,43 бала

вказує на певну розбіжність між респондентами за рівнем ставлення до себе. Мінімальне значення становить 11 балів, а максимальне 30 балів, що демонструє наявність як осіб із досить низькою самооцінкою, так і респондентів із вищим рівнем самоприйняття. Отримане середнє значення свідчить про те, що самооцінка у вибірці не є високою. Це має важливе значення для аналізу психологічного зв'язку тривожності із саморегуляцією, оскільки самооцінка може виступати внутрішнім ресурсом, який підтримує впевненість людини у власних діях, здатність приймати рішення та контролювати поведінку. За умов недостатньо сформованої позитивної самооцінки доросла особистість може частіше сумніватися у власних можливостях, гостріше реагувати на труднощі та бути більш схильною до тривожних переживань.

Далі конкретизуємо одержані результати за рівнями прояву самооцінки (таблиця 2.12).

Таблиця 2.12

Розподіл вибірки за рівнем прояву самооцінки

Показник	Низький	Середній	Високий
Самооцінка	36	5	0

Найбільш помітним є те, що низький рівень самооцінки виявлено у 36 респондентів. Це дуже високий показник, який свідчить про те, що переважна більшість опитаних має недостатньо позитивне ставлення до себе. Вони можуть бути схильними до самокритики, невпевненості та мати знижене відчуття власної значущості. Середній рівень самооцінки мають лише 5 респондентів, тоді як високий рівень не виявлений у жодного учасника дослідження. Низька самооцінка може посилювати тривожність, оскільки людина з недостатньою впевненістю у собі частіше очікує невдачі, болісніше сприймає оцінку з боку інших і може мати труднощі з прийняттям самостійних рішень. Низька самооцінка може ускладнювати саморегуляцію, адже для ефективного самоконтролю важливо довіряти собі, визнавати власну здатність впливати на ситуацію та досягати поставлених цілей.

На наступному етапі дослідження було використано методику «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича). Отримані узагальненні результати термінальних ціннісних орієнтацій осіб дорослого віку представимо в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Особливості термінальних цінностей осіб дорослого віку

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Активне діяльне життя	9,83	9	5,71	1	18
Життєва мудрість	8,2	7	5,41	1	18
Здоров'я	3,49	1	4,2	1	15
Цікава робота	7,15	7	4,33	1	18
Краса природи і мистецтва	13,95	14	4,17	5	16
Любов	6,02	5	4,34	1	17
Матеріально забезпечене життя	4,66	4	2,66	1	13
Наявність хороших і вірних друзів	8,22	7	4,28	2	18
Суспільне покликання	11,63	11	3,94	5	18
Пізнання	9,63	9	3,74	3	18
Продуктивне життя	10,73	11	3,54	2	18
Розвиток	9,98	10	3,81	3	18
Розваги	13,15	14	3,81	2	18
Свобода	9,27	10	4,81	1	17
Щасливе сімейне життя	8,83	9	5,05	1	17
Щастя інших	14,85	16	3,42	5	18
Творчість	13,27	15	4,83	1	18
Упевненість у собі	9,41	9	5,01	1	17

Примітка: середнє значення відображає ранжування цієї цінності у межах опитувальника, так «1» свідчить про перше місце за вибором цінності, а «18» останнє.

Оскільки в методиці М. Рокича нижче середнє значення означає вищу значущість цінності, найбільш пріоритетними для опитаних виявилися здоров’я, матеріально забезпечене життя, любов, цікава робота та життєва мудрість. Найнижче середнє значення має цінність здоров’я, яке становить 3,49 бала. Це свідчить про те, що респонденти надають здоров’ю особливо важливого значення. Такий результат є закономірним для дорослого віку, коли людина частіше усвідомлює значення фізичного й психологічного благополуччя для стабільності життя, професійної активності та сімейного функціонування.

Досить високе місце у структурі цінностей займає матеріально забезпечене життя із середнім значенням 4,66 бала. Це може відображати прагнення респондентів до стабільності, безпеки та передбачуваності майбутнього. У контексті дослідження тривожності така орієнтація є показовою, оскільки потреба в матеріальній

стабільності може бути пов’язана з бажанням зменшити невизначеність і підвищити контроль над життєвими обставинами. Цінність любові також має досить високий пріоритет із середнім значенням 6,02 бала, що свідчить про значущість емоційної близькості, підтримки та міжособистісних стосунків для опитаних. Цікава робота із середнім значенням 7,15 бала демонструє, що професійна самореалізація також є важливою складовою життєвих орієнтирів респондентів.

Менш значущими у вибірці виявилися такі цінності, як краса природи і мистецтва, розваги, творчість та щастя інших. Найвище середнє значення має щастя інших, яке становить 14,85 бала, що вказує на його нижчу позицію у ціннісній ієрархії. Це може свідчити про те, що в актуальній життєвій ситуації респонденти більше зосереджені на особистій стабільності, здоров’ї, близьких стосунках і матеріальній захищеності. Значні стандартні відхилення за окремими цінностями, зокрема за активним діяльним життям, життєвою мудрістю, свободою, щасливим сімейним життям та упевненістю у собі, свідчать про неоднорідність ціннісних орієнтацій у вибірці. Це означає, що для різних респондентів життєві пріоритети можуть суттєво відрізнятися, що, своєю чергою, може впливати на способи саморегуляції та переживання тривожності.

Отриманні узагальненні результати інструментальних ціннісних орієнтацій осіб дорослого віку представимо в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Особливості інструментальних цінностей осіб дорослого віку

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
1	2	3	4	5	6
Акуратність	10,61	11	5,91	1	18
Вихованість	9,15	10	5,66	1	17
Високі запити	12,56	15	5,39	1	18
Життєрадісність	7,44	6	5,34	1	17
Старанність	9,34	8	4,71	2	18
Незалежність	7,17	7	4,81	1	15
Непримиренність до недоліків у собі та інших	13,37	14	4,21	4	18
Освіченість	8,78	10	4,65	1	17
Відповідальність	6,41	7	4,31	1	18
Раціоналізм	8,68	10	4,7	1	18
Самоконтроль	7,37	6	4,31	2	18

Продовження табл. 2.14

1	2	3	4	5	6
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9,44	10	4,42	1	16
Тверда воля	9,32	10	4,64	1	18
Терпимість	10,98	12	4,82	2	18
Широта поглядів	10,61	11	4,51	1	18
Чесність	8,1	7	5,69	1	18
Ефективність у справах	10,88	11	4,59	2	18
Чуйність	9,32	9	5,57	1	18

Примітка: середнє значення відображає ранжування цієї цінності у межах опитувальника, так «1» свідчить про перше місце за вибором цінності, а «18» останнє.

Аналіз таблиці 2.14 дозволяє розглянути інструментальні цінності, тобто ті якості та способи поведінки, які респонденти вважають важливими для досягнення життєвих цілей.

Найбільш значущими виявилися відповідальність, незалежність, самоконтроль, життєрадісність і чесність. Найнижче середнє значення має відповідальність, яке становить 6,41 бала. Це свідчить про те, що респонденти високо оцінюють здатність виконувати обов’язки, приймати рішення та відповідати за наслідки власних дій. У контексті саморегуляції цей результат є особливо важливим, оскільки відповідальність пов’язана з умінням планувати поведінку, контролювати імпульси та дотримуватися обраної лінії дій.

Високу значущість має також незалежність із середнім значенням 7,17 бала, що може свідчити про прагнення опитаних до самостійності, автономності та здатності покладатися на себе.

Показник самоконтролю становить 7,37 бала, що також демонструє важливість здатності керувати власними емоціями, діями й поведінковими реакціями. Такий результат добре узгоджується з темою дослідження, оскільки самоконтроль виступає однією з ключових умов ефективної саморегуляції. Це може відображати радше прагнення респондентів до більшої внутрішньої організованості, що є важливим на тлі виявленого високого рівня тривожності.

Менш значущими серед інструментальних цінностей виявилися непримиренність до недоліків у собі та інших, високі запити, терпимість,

ефективність у справах, акуратність і широта поглядів. Найвище середнє значення має непримиренність до недоліків у собі та інших, що становить 13,37 бала. Це свідчить про те, що респонденти не схильні розглядати надмірну критичність як провідну бажану якість. У поєднанні з низькою самооцінкою це може свідчити про те, що частина респондентів не завжди орієнтована на високі досягнення через невпевненість у власних можливостях або страх невдачі.

У таблиці 2.15 представимо кореляційний аналіз між складовими самоконтролю та самоуправління і показниками тривожності.

Таблиця 2.15

Кореляційний аналіз складових самоконтролю та самоуправління з реактивною та особистісною тривожністю

Показник	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Самомоніторинг	-0,039	-0,085
Самооцінювання	-0,438*	-0,587*
Самопосилення	-0,254	-0,139
Самоконтроль та самоуправління	-0,316*	-0,374*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні p<0,05.*

У ході кореляційного аналізу було виявлено, що між складовими самоконтролю та самоуправління і показниками тривожності переважають від'ємні зв'язки.

Найбільш виразний зв'язок простежується між самооцінюванням і тривожністю. Кореляція самооцінювання з реактивною тривожністю становить -0,438, а з особистісною тривожністю -0,587. Обидва показники є статистично значущими на рівні p<0,05.

Отже, чим краще особа здатна оцінювати власні дії, результати поведінки, відповідність своїх вчинків поставленим цілям і внутрішнім критеріям, тим менш вираженою є її тривожність. Особливо помітним цей зв'язок є з особистісною тривожністю, що може свідчити про важливість здатності до внутрішнього аналізу для зниження стійкої схильності до тривожного реагування.

Показник загального самоконтролю та самоуправління також має статистично значущий від'ємний зв'язок із реактивною та особистісною

тривожністю. Кореляція з реактивною тривожністю становить -0,316, а з особистісною тривожністю -0,374.

Це дає підстави стверджувати, що більш розвинена здатність до самоконтролю, планування, управління власною поведінкою та підтримання внутрішньої організованості пов’язана з нижчим рівнем тривожності. Сила цього зв’язку є помірною, тому саморегуляція виступає важливою психологічною умовою емоційної стабільності. Зв’язки самомоніторингу з реактивною та особистісною тривожністю є дуже слабкими і статистично незначущими. Значення -0,039 та -0,085 свідчать про те, що саме по собі спостереження за власною поведінкою майже не пов’язане зі зниженням тривожності.

Важливо також уміти їх аналізувати, оцінювати та змінювати. Самопосилення також має від’ємні, але статистично незначущі зв’язки з тривожністю. Його кореляція з реактивною тривожністю становить -0,254, а з особистісною -0,139.

Отже, можна зробити висновок, що гіпотеза про існування статистично значущого зв’язку між рівнем самоконтролю та рівнем тривожності підтверджується, оскільки було виявлено статистично значущі від’ємні кореляції між показниками самоконтролю (зокрема самооцінюванням і загальним самоконтролем) та реактивною й особистісною тривожністю.

У табл. 2.16 представлено результати кореляційного аналізу самооцінки з реактивною та особистісною тривожністю.

Таблиця 2.16

Кореляційний аналіз самооцінки з реактивною та особистісною тривожністю

Показник	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Самооцінка	-0,666*	-0,748*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні p<0,05.*

Отримані дані свідчать про наявність сильного від’ємного статистично значущого зв’язку між самооцінкою та обома видами тривожності. Кореляція самооцінки з реактивною тривожністю становить -0,666, а з особистісною

тривожністю -0,748. Це означає, що зі зростанням рівня самооцінки тривожність істотно знижується. Особливо сильний зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю, що є цілком логічним, оскільки стійке ставлення людини до себе може впливати на її загальну схильність переживати невпевненість, напруження та очікування небезпеки.

Тобто, результати показують, що самооцінка є одним із найбільш важливих психологічних чинників, пов'язаних із тривожністю у досліджуваній вибірці. Якщо людина позитивніше сприймає себе, більше довіряє власним можливостям і відчуває власну значущість, ймовірно, менш схильна до надмірного хвилювання в складних ситуаціях. Натомість, знижена самооцінка може супроводжуватися сумнівами у власній компетентності, страхом помилки, залежністю від зовнішньої оцінки та очікуванням невдачі.

Важливо, що зв'язок самооцінки з тривожністю є сильнішим, ніж зв'язок загального самоконтролю та самоуправління з тривожністю. Це дозволяє припустити, що в даній вибірці емоційне благополуччя респондентів більшою мірою пов'язане із тим, як оцінюють себе як особистість. Самооцінка може виступати внутрішнім ресурсом саморегуляції, який підтримує здатність людини діяти впевнено, приймати рішення та витримувати напружені життєві обставини.

Таким чином, гіпотеза про існування статистично значущого зв'язку між рівнем такої складової саморегуляції, як самооцінка та рівнем тривожності підтверджується, оскільки встановлено сильний від'ємний статистично значущий зв'язок між самооцінкою та як реактивною, так і особистісною тривожністю.

Аналіз кореляційних зв'язків, поданих у табл. 2.17, дозволив визначити, які термінальні цінності пов'язані з реактивною та особистісною тривожністю.

Таблиця 2.17

Кореляційний аналіз термінальних цінностей з реактивною та особистісною тривожністю

Показник	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	2	3
Активне діяльне життя	0,279	0,275
Життєва мудрість	0,212	0,372*

Продовження табл. 2.17

1	2	3
Здоров'я	-0,089	-0,112
Цікава робота	0,095	0,115
Краса природи і мистецтва	0,427*	0,466*
Любов	-0,011	0,028
Матеріально забезпечене життя	0,006	0,021
Наявність хороших і вірних друзів	-0,320*	-0,276
Суспільне покликання	0,079	0,039
Пізнання	0,007	0,035
Продуктивне життя	-0,019	-0,009
Розвиток	-0,031	0,020
Розваги	-0,209	-0,250
Свобода	0,014	0,181
Щасливе сімейне життя	-0,443*	-0,575*
Щастя інших	-0,175	-0,470*
Творчість	0,084	-0,030
Упевненість у собі	0,016	-0,035

Примітка: «» – статистична значущість на рівні p<0,05. Чим нижче показник цінності, тим частіше його ставлять на перше місце.*

Статистично значущий додатний зв’язок виявлено між особистісною тривожністю та життєвою мудрістю, де коефіцієнт становить 0,372. Це може означати, що зі зростанням особистісної тривожності цінність життєвої мудрості стає менш пріоритетною для респондентів. Можливо, особи з вищою тривожністю більше зосереджені на безпосередніх переживаннях, емоційній напрузі або потребі в безпеці, ніж на узагальненому осмисленні життєвого досвіду. Значущі додатні зв’язки також виявлено між цінністю краси природи і мистецтва та обома видами тривожності. Кореляція з реактивною тривожністю становить 0,427, а з особистісною тривожністю 0,466. З урахуванням рангового характеру показників це свідчить про те, що за вищого рівня тривожності дана цінність має тенденцію відходити на менш значущі позиції.

Ймовірно, у стані підвищеної тривоги людина менше орієнтується на естетичні переживання, споглядання, гармонію та культурно-мистецькі аспекти життя, оскільки її увага більше зосереджується на практичних, емоційно значущих або безпекових потребах.

Водночас, було виявлено низку статистично значущих від'ємних зв'язків. Зокрема, наявність хороших і вірних друзів має значущий від'ємний зв'язок із реактивною тривожністю, який становить -0,320. Це означає, що за вищого рівня ситуативної тривожності ця цінність набуває більшої значущості.

Такий результат можна пояснити тим, що в умовах емоційного напруження людина гостріше потребує підтримки, прийняття та надійного соціального оточення. Дружні стосунки можуть сприйматися як ресурс, що допомагає знизити невизначеність і пережити складну ситуацію. Особливо помітні зв'язки встановлено між тривожністю та цінністю щасливого сімейного життя. Кореляція з реактивною тривожністю становить -0,443, а з особистісною тривожністю -0,575.

Це свідчить про те, що зі зростанням тривожності щасливе сімейне життя займає більш важливе місце у системі життєвих пріоритетів. Найбільш виразно цей зв'язок проявляється щодо особистісної тривожності, що може вказувати на прагнення тривожних осіб до стабільності, емоційної близькості, захищеності та передбачуваності у сімейних стосунках. Сім'я, в цьому випадку, може виконувати функцію психологічної опори, яка компенсує внутрішню невпевненість і напруження.

Також значущий від'ємний зв'язок виявлено між особистісною тривожністю і цінністю щастя інших, де коефіцієнт становить -0,470. Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем особистісної тривожності частіше надають більшої значущості благополуччю інших людей.

З одного боку, може відображати емпатійність і потребу в гармонійних взаєминах. З іншого боку, може свідчити про залежність емоційного стану тривожної особистості від стану близького оточення, коли благополуччя інших сприймається як умова власного спокою.

Інші термінальні цінності не мають статистично значущих зв'язків із тривожністю, хоча окремі коефіцієнти демонструють певні тенденції. Аналіз кореляційних зв'язків, поданих у табл. 2.18, дозволив встановити, що серед інструментальних цінностей лише частина має статистично значущі зв'язки з реактивною та особистісною тривожністю.

Таблиця 2.18

Кореляційний аналіз інструментальних цінностей з реактивною та особистісною тривожністю

Показник	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Акуратність	-0,134	-0,157
Вихованість	0,093	-0,013
Високі запити	0,162	0,227
Життєрадісність	0,073	0,095
Старанність	-0,169	-0,095
Незалежність	0,337*	0,354*
Непримиренність до недоліків у собі та інших	-0,143	-0,229
Освіченість	-0,035	0,149
Відповідальність	-0,080	-0,051
Раціоналізм	0,227	0,262
Самоконтроль	-0,088	-0,154
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	0,114	0,079
Тверда воля	0,105	0,204
Терпимість	-0,109	-0,319*
Широта поглядів	0,255	0,218
Чесність	-0,042	0,065
Ефективність у справах	-0,318*	-0,280
Чуйність	-0,218	-0,309*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні p<0,05. Чим нижче показник цінності, тим частіше його ставлять на перше місце.*

Кореляція з реактивною тривожністю становить 0,337, а з особистісною тривожністю 0,354. З урахуванням рангової шкали це означає, що зі зростанням тривожності незалежність займає менш важливе місце серед інструментальних цінностей. Можливо, підвищена тривожність супроводжується більшою потребою у підтримці, схваленні та зовнішній опорі, тому незалежність не сприймається як провідний спосіб досягнення життєвих цілей.

Водночас, було виявлено статистично значущий від'ємний зв'язок між ефективністю у справах і реактивною тривожністю, який становить -0,318. Це означає, що за вищого рівня ситуативної тривожності ефективність у справах набуває більшої значущості. Для частини дорослих осіб ефективність може виступати способом психологічної компенсації тривоги, оскільки успішне виконання справ створює відчуття контролю над ситуацією.

Особистісна тривожність має значущий від'ємний зв'язок із терпимістю, де коефіцієнт становить -0,319. Це свідчить про те, що за вищої стійкої тривожності

терпимість може набувати більшої значущості. Можливо, особи з підвищеною тривожністю більше прагнуть уникати конфліктів, підтримувати спокійні стосунки та зменшувати напруження у взаємодії з іншими. Терпимість, у цьому випадку, може виконувати регулятивну функцію, допомагаючи зберігати соціальну рівновагу й уникати ситуацій, які можуть посилювати тривогу.

Також значущий від'ємний зв'язок встановлено між чуйністю та особистісною тривожністю, який становить -0,309. Це може свідчити про те, що для осіб із вищою особистісною тривожністю більш важливими стають емоційна уважність до інших, здатність співпереживати та підтримувати близьких.

Отже, можна припустити, що підвищена тривожність у респондентів пов'язана з орієнтацією на міжособистісну підтримку, гармонізацію стосунків і збереження емоційної безпеки.

Більшість інших інструментальних цінностей не має статистично значущих кореляцій із тривожністю. Так, не виявлено значущих зв'язків із відповідальністю, самоконтролем, твердою волею, чесністю, освіченістю, раціоналізмом і старанністю. Це свідчить про те, що не всі поведінкові якості однаковою мірою пов'язані з переживанням тривожності. Особливо цікавим є те, що цінність самоконтролю як особистісної якості не має значущого зв'язку з тривожністю, хоча за попередніми результатами загальний рівень самоконтролю та самоуправління був статистично пов'язаний із тривожністю.

Можна зробити висновок, що гіпотеза про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями підтверджується, оскільки виявлено як додатні, так і від'ємні статистично значущі кореляції між показниками тривожності та окремими термінальними й інструментальними цінностями.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що для більшості осіб дорослого віку характерний підвищений рівень тривожності. Показники

реактивної та особистісної тривожності виявилися майже однаковими, що свідчить про поєднання ситуативного емоційного напруження зі стійкою схильністю до тривожного реагування. Більше половини респондентів мають високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що підтверджує актуальність вивчення тривожності як чинника, пов’язаного із саморегуляцією дорослої особистості.

Було з’ясовано, що загальний рівень самоконтролю та самоуправління у вибірці переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Найбільш вираженими компонентами саморегуляції є самомоніторинг і самооцінювання, що свідчить про здатність респондентів відстежувати власну поведінку та аналізувати її результати. Високі показники тривожності на тлі достатнього рівня самоконтролю дозволяють зробити висновок, що формальна наявність навичок саморегуляції не завжди забезпечує емоційну стабільність. В свою чергу, проведений кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про існування статистично значущого зв’язку між рівнем самоконтролю та рівнем тривожності підтверджується, оскільки було виявлено статистично значущі від’ємні кореляції між показниками самоконтролю (зокрема самооцінюванням і загальним самоконтролем) та реактивною й особистісною тривожністю.

Особливе значення у дослідженні мала самооцінка. Було виявлено, що переважна більшість респондентів має низький рівень самооцінки, що може виступати важливим чинником підвищеної тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив сильний від’ємний зв’язок самооцінки з реактивною та особистісною тривожністю. Це означає, що чим вищою є самооцінка особистості, тим менш вираженими є її тривожні переживання. Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що гіпотеза про існування статистично значущого зв’язку між рівнем такої складової саморегуляції, як самооцінка та рівнем тривожності підтверджується.

Аналіз ціннісних орієнтацій показав, що тривожність пов’язана зі смисловою сферою особистості. Для респондентів із вищою тривожністю більшої значущості набувають цінності сімейного життя, дружби, підтримки та благополуччя інших

людей. Це свідчить про те, що тривожні особи можуть більше потребувати стабільності, прийняття та емоційної безпеки у близьких стосунках.

Кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями підтверджується, оскільки виявлено як додатні, так і від'ємні статистично значущі кореляції між показниками тривожності та окремими термінальними й інструментальними цінностями.

Концептуальна гіпотеза дослідження підтвердилася частково, оскільки результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих від'ємних зв'язків між загальним рівнем самоконтролю та самоуправління і реактивною та особистісною тривожністю, що свідчить про те, що зі зростанням тривожності рівень саморегуляції знижується, хоча окремі компоненти саморегуляції, зокрема самомоніторинг і самопосилення, не виявили статистично значущого зв'язку з тривожністю.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що тривожність у дорослому віці тісно пов'язана із саморегуляцією, самооцінкою та ціннісними орієнтаціями. Найбільш важливими психологічними механізмами цього взаємозв'язку виступають здатність до самооцінювання, загальний рівень самоконтролю, ставлення особистості до себе та її орієнтація на значущі життєві цінності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Було проведено детальний аналіз психолого-педагогічної та історичної літератури, як зарубіжних, так і вітчизняних вчених з проблеми тривожності як чинника саморегуляції особистості в дорослому віці.

2. Визначено, що під поняттям тривожність, слід розуміти певний емоційний стан та психологічну індивідуальну властивість індивіда, що може мати свій прояв у схильності до занепокоєння, переживання та внутрішньої напруги під впливом уявної чи дійсної загрози, невизначеності свого майбутнього і особистісних чи соціальних чинників. З'ясовано, що саморегуляція є системно організованим та багаторівневим психічним процесом, який забезпечує свідоме керування емоціями, поведінкою та діяльністю особистості, формується під загальним впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також виступає основним ресурсом збереження психологічної рівноваги та адаптації в умовах стресу.

3. Проведено психологічний аналіз феномену саморегуляції та визначено особливості механізмів саморегуляції поведінки особистості. Встановлено, що основні механізми саморегуляції поведінки людини, а саме рефлексія, ціннісні орієнтації, самооцінка та самоконтроль, перебуваючи у взаємозв'язку, здійснюють значний вплив на загальний рівень тривожності, сприяючи як її зниженню через контроль і усвідомлення внутрішніх станів, так і можливе підвищення при умов їх неузгодженості або недостатнього розвитку.

4. Було проведено емпіричне дослідження зв'язку тривожності та саморегуляції осіб дорослого віку. Використано такі психодіагностичні методики: шкала «Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна), шкала «Самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (П. Мезо), шкала «Самооцінки (RSE)» (А. Розенберга), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича). Також було здійснено емпіричне дослідження. Для обробки отриманих емпіричних даних було використано методи описової статистики, частотного аналізу, перевірки

нормальності розподілу та кореляційного аналізу. Описова статистика застосовувалася для визначення середніх значень, медіани, стандартного відхилення, мінімальних і максимальних показників за кожною психодіагностичною методикою. Частотний аналіз було використано для визначення розподілу респондентів за рівнями прояву тривожності, самоконтролю, самоуправління та самооцінки. Перевірка нормальності розподілу здійснювалася з метою обґрунтування вибору непараметричного методу аналізу. Для встановлення характеру, сили та напряму взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано ρ-коефіцієнт кореляції Спірмена, який є доцільним для аналізу зв'язків між змінними за умов рангових даних та відхилення розподілу від нормального.

5. Проведено кількісний та якісний аналіз одержаних результатів . У ході емпіричного дослідження було встановлено, що для більшості осіб дорослого віку характерний підвищений рівень тривожності. Показники реактивної та особистісної тривожності виявилися майже однаковими, що свідчить про поєднання ситуативного емоційного напруження зі стійкою схильністю до тривожного реагування. Більше половини респондентів мають високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що підтверджує актуальність вивчення тривожності як чинника, пов'язаного із саморегуляцією дорослої особистості.

Було з'ясовано, що загальний рівень самоконтролю та самоуправління у вибірці переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Найбільш вираженими компонентами саморегуляції є самомоніторинг і самооцінювання, що свідчить про здатність респондентів відстежувати власну поведінку та аналізувати її результати. Високі показники тривожності на тлі достатнього рівня самоконтролю дозволяють зробити висновок, що формальна наявність навичок саморегуляції не завжди забезпечує емоційну стабільність. В свою чергу, проведений кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про існування статистично значущого зв'язку між рівнем самоконтролю та рівнем тривожності підтверджується, оскільки було виявлено статистично значущі від'ємні кореляції між показниками самоконтролю (зокрема самооцінюванням і загальним самоконтролем) та реактивною й особистісною тривожністю.

Особливе значення у дослідженні мала самооцінка. Було виявлено, що переважна більшість респондентів має низький рівень самооцінки, що може виступати важливим чинником підвищеної тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив сильний від'ємний зв'язок самооцінки з реактивною та особистісною тривожністю. Це означає, що чим вищою є самооцінка особистості, тим менш вираженими є її тривожні переживання. Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що гіпотеза про існування статистично значущого зв'язку між рівнем такої складової саморегуляції, як самооцінка та рівнем тривожності підтверджується.

Аналіз ціннісних орієнтацій показав, що тривожність пов'язана зі смисловою сферою особистості. Для респондентів із вищою тривожністю більшої значущості набувають цінності сімейного життя, дружби, підтримки та благополуччя інших людей. Це свідчить про те, що тривожні особи можуть більше потребувати стабільності, прийняття та емоційної безпеки у близьких стосунках. Кореляційний аналіз показав, що гіпотеза про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності і певними життєвими цінностями підтверджується, оскільки виявлено як додатні, так і від'ємні статистично значущі кореляції між показниками тривожності та окремими термінальними й інструментальними цінностями.

Концептуальна гіпотеза дослідження підтвердилася частково, оскільки результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих від'ємних зв'язків між загальним рівнем самоконтролю та самоуправління і реактивною та особистісною тривожністю, що свідчить про те, що зі зростанням тривожності рівень саморегуляції знижується, хоча окремі компоненти саморегуляції, зокрема самомоніторинг і самопосилення, не виявили статистично значущого зв'язку з тривожністю.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що тривожність у дорослому віці тісно пов'язана із саморегуляцією, самооцінкою та ціннісними орієнтаціями. Найбільш важливими психологічними механізмами цього взаємозв'язку виступають здатність до самооцінювання, загальний рівень самоконтролю, ставлення особистості до себе та її орієнтація на значущі життєві цінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н.С ., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Білоус О., Шевченко В., Мольченко Д. Зв'язок тривожності з самооцінкою та особливості їх впливу на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2018. № 1 (19). С. 169–172.

3. Бондарєв О. С. Теоретичний аналіз поняття «саморегуляція» у науковій літературі. *The X International Scientific and Practical Conference «Trends and prospects for the development of modern education»,* November 20-22, 2023, Munich, Germany. С. 338–341.

4. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*, 2009. Випуск 4. С. 128–135.

5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць* К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120–128.

6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: куди звертатися за допомогою. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorovia-ty-iak-kudy-zvertatysia-za-dopomohoiu (дата звернення: 31.03.2026).

7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 6. С. 107–110.

8. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2015. Випуск 20 (1), С. 154–161.

9. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія.* 2017. Вип. 41. С. 32–44.

10. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54–72.

11. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астрая, 2021. 384 с.

12. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія психологія.* 2024. Випуск 3 (5). С. 13–19.

13. Дроботько І. Д. Визначення сутності тривожності як особистісної та ситуативної характеристики особистості підлітка. S*cience progress in European countries: new concepts and modern solutions*‖*:* papers of the 5th International Scientific Conference. February 28, 2019, Stuttgart, Germany. С. 733–745.

14. Заєць С., Портницька Н. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць (25 травня 2023 р.). Житомирський державний університет імені Івана Франка.* Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023.С. 33–37.

15. Захарченко Л. А. , Поспелова І. Д. Зміцнення системи саморегуляції як напрям розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 16 травня 2025 р., м. Одеса.* Одеса. 2025. С. 56–59.

16. Іванова К. І., Бохонкова Ю. О. Тривога як форма негативного емоційного реагування людини на стресові події. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі:* матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 квітня 2021 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 234–236.

17. Кембриджський англомовний тлумачний словник. URL: https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/anxiety?utm_source (дата звернення: 01.04.2026).

18. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки,* 2017. Випуск 3 (1). С. 82–87.

19. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. *Психологічні перспективи.* 2017. Вип. 29. С. 114–124.

20. Лазуренко О. О. Концептуальні підходи до визначення феномену саморегуляції у психології професійного розвитку фахівця у сфері охорони здоров‘я. *Scientific review of the actual events, achievements and problems*. Berlin, Federal Republic of Germany. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2023. С. 262–264.

21. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 257–269.

22. Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

23. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : Навч.-метод. посібник. Луцьк: СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.

24. Миропольцева Н. І., Барановська А. О. Іванов О. І. Дослідження взаємозв’язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. *Психологія особистості. Габітус.* 2023. Випуск 48. С. 115–119.

25. Наумчик Н., Харченко В. Комунікація та тривожність: психологічні аспекти. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій.* 2025. Випуск 52(1). С. 46–64.

26. Пендюра А. М., Євпак С. В. Роль самоконтролю у збереженні психоемоційної стійкості піротехніків ДСНС України: теоретичний аспект. *Підсумкова науково-практична конференція слухачів, курсантів і студентів Національна академія Національної гвардії України 24 квітня 2025 р.* Харків. 2025. С. 523–525.

27. Подколізна О. Поняття тривожність та «дитячий страх» у науковій літературі. *Дошкільна освіта в сучасному освітньому просторі: актуальні проблеми, досвід, інновації:* матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф., 10 квітня 2025 р., Харків / Харк. нац. пед. ун-т. Харків: ХНПУ, 2025. С. 55–60.

28. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.

29. Проценко Н. В. Проблема самоконтролю в психології особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології.* 2009. Випуск 5. С. 380 – 389.

30. Савченко О., Лавриненко Д. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): україномовна адаптація методики та її психометричні характеристики. Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Психологія». 2024. № 8(42). С. 845–865.

31. Скакунова О., Дрозд О. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Вікова та педагогічна психологія. Габітус.* 2024. Випуск 61. С. 133–137.

32. Сторож О. Тривожність, як детермінанта творчої особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Том 1. Випуск 44. С. 160–165.

33. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* 2015. Випуск 1(46). С. 266–272.

34. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2020. № 1(11). С. 57–63.

35. Тітова Т. Є. Смислові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість.* 2016. № 1(9). С. 217–225.

36. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2017. Випуск 56. С. 242–256.

37. Фоменко К.І. Губристична мотивація та саморегуляція суб'єкта діяльності. *Науковий вісник Херсонського університету. Серія психологічні науки*, 2020. № 3. С. 95 – 101.

38. Фурс О. Проблема психічної саморегуляції військових фахівців у психологічній теорії та практиці. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2025. № 4 (37). С. 188–195.

39. Харцій О. М. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти. Серія філологія, культура і мистецтво, педагогіка, історія та археологія, соціологія.* 2024. № 10 (28). С. 1267–1278.

40. Царьков О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія.* 2015. Випуск 38. С. 479–491.

41. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту. *Психологія особистості. Габітус.* Випуск 71. 2025. С. 241–247.

42. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

43. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. № 3. С. 75–81.

44. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2023. Випуск 20. С. 195–204.

45. Шкала самооцінки Розенберга (RSE). URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 20.04.2026).

46. Штефанюк Н. С. Основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. *Сучасні дослідження з іноземної філології.* 2014. Вип. 12. С. 262–267.

47. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений.* 2022. № 5 (105). С. 83–86.

48. Ярош Н. С. Вплив саногенної рефлексії на стрес-долаючу поведінку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 34. С. 651–662.

49. APA Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/anxiety (дата звернення: 01.04.2026).

50. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review,* 1977. Vol. 84(2). P. 191–215.

51. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *In Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. 1991. Vol. 38. P. 69–164.

52. Craske M. G., Stein. M.B., Eley T.C., Milad M.R. Anxiety disorders. *Nat Rev Dis Primers.* 2017. Vol. 3. P. 1–18.

53. Grupe D. W, Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci.* 2013 Jul;14(7):488–501.

54. Penninx B. W, Pine D. S., Holmes E. A. Anxiety disorders. *Lancet.* 2021. Vol. 397. P. 914–927.

55. Rogers C. R. On Becoming A Person: A Therapist's View on Psychotherapy, Humanistic Psychology, and the Path to Personal Growth. Publisher: HarperOne. 1995. 420 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення особливостей вибірки

Шановні учасники!

Просимо Вас надати відповіді. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді.

1. Вкажіть Ваш вік.

2. Вкажіть Вашу стать:

а) чоловік;

б) жінка.

2. Який рівень Вашої освіти:

а) Повна загальна середня

б) Професійно-технічна

в) Вища

3. Вкажіть Ваш сімейний стан:

а) Одружена (ий);

б) Неодружена (ий);

в) Розлучена (ий)

4. Ваш вид зайнятості:

а) вчитель;

б) лікар;

в) підприємець;

г) бухгалтер;

д) психолог;

е) безробітна (ий);

ж) інше (вкажіть) _____

5. Де ви проживаєте:

а) В Україні;

б) Закордоном.

6. Ваша етнічна приналежність:

а) українка (ець)

б) інше (вкажіть) _____

Дякуємо за участь в анкетуванні

Додаток Б

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених пропозицій і виберіть цифру залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і виберіть відповідну цифру для кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Додаток В

Шкала «Самоконтролю та самоуправління (SCMS)» (П. Мезо)

Інструкція

Будь ласка, прочитайте кожне з наведених тверджень і оцініть, наскільки добре кожне твердження описує вас, використовуючи наведену шкалу». Відповідно, пропонується така шкала оцінки: 5 = дуже описово про мене, 4 = здебільшого описово про мене, 3 = трохи описово про мене, 2 = трохи неописово про мене, 1 = здебільшого неописово про мене.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей				
1.	Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.	1	2	3	4	5
2.	Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.	1	2	3	4	5
3.	Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.	1	2	3	4	5
4.	Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.	1	2	3	4	5
5.	Я знаю, що можу відслідковувати свою поведінку під час досягнення мети.	1	2	3	4	
6.	Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.	1	2	3	4	
7.	Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.	1	2	3	4	
8.	Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.	1	2	3	4	
9.	Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.	1	2	3	4	
10.	Здається, я не здатний будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.	1	2	3	4	
11.	Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.	1	2	3	4	
12.	Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.	1	2	3	4	
13.	Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.	1	2	3	4	
14.	Я залишаюся зосередженим на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.	1	2	3	4	
15.	Я зрозумів, що будувати плани марно.	1	2	3	4	

16.	Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.	1	2	3	4	

Обробка результатів

Оцінки за методикою обчислюються у наступний спосіб: Самомоніторинг (SM) – сума 1, 3, 5, 8, 11, 14; Самооцінювання (SE*) – сума 2, 6, 10, 12, 15; Самопосилення (SR) – сума 4, 7, 9, 13, 16; інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління» – сума 1 16 (*усі твердження субшкали SE мають зворотну шкалу нарахування балів).

Додаток Г

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, оберіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, оберіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, оберіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, оберіть «ПНП».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (- ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток Д

Методика ціннісних орієнтацій (М. Рокич)

Інструкція

Уважно розгляньте запитання і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім зробіть те саме з усіма цінностями, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат має відображати Вашу справжню позицію.

Бланк опитуваного

Список А (термінальні цінності)

№ п/п	Цінності	Відповідь
1.	Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);	
2.	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	
3.	Здоров'я (фізичне і психічне);	
4.	Цікава робота;	
5.	Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);	
6.	Любов (духовна і фізична близькість із коханою людиною);	
7.	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	
8.	Наявність хороших і вірних друзів;	
9.	Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	
10.	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	
11.	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);	
12.	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	
13.	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	
14.	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	
15.	Щасливе сімейне життя;	
16.	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства загалом);	
17.	Творчість (можливість творчої діяльності);	
18.	Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	

Список Б (інструментальні цінності):

№ п/п	Цінності	Відповідь
1.	Акуратність (охайність), уміння утримувати в порядку речі, порядок у справах;	
2.	Вихованість (хороші манери);	
3.	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	
4.	Життєрадісність (почуття гумору);	
5.	Старанність (дисциплінованість);	
6.	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	
7.	Непримиренність до недоліків у собі та інших;	
8.	Освіченість (широта знань, висока загальна культура);	
9.	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	
10.	Раціоналізм (уміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	
11.	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	
12.	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;	
13.	Тверда воля (вміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);	
14.	Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки та хибні думки);	
15.	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	
16.	Чесність (правдивість, щирість);	
17.	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);	
18.	Чуйність (дбайливість).	

Опрацювання та інтерпретація

Опрацювання результатів тестування за цією методикою має якісний характер. Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє групування випробовуваним у змістовні блоки за різними підставами. Так, наприклад, виокремлюють «конкретні» й «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації та особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні та конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших тощо. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтації. Психолог має спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Додаток Е

Сирі дані емпіричного дослідження

Соціо-демографічна анкета

ID	Скільки Вам років	2. Ваша стать:	3. Який рівень Вашої освіти:	4. Вкажіть Ваш сімейний стан:	5. Ваш вид зайнятості:	6. Де Ви проживаєте:	7. Ваша етнічна приналежність:
1	39	б) Чоловік	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
2	31	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
3	31	б) Чоловік	Повна загальна середня	Одружена (ий);	е) безробітна (ий);	а) в Україні;	а) українка (ець)
4	40	а) Жінка	Професійно-технічна	Одружена (ий);	е) безробітна (ий);	а) в Україні;	а) українка (ець)
5	35	б) Чоловік	Професійно-технічна	Одружена (ий);	е) безробітна (ий);	а) в Україні;	а) українка (ець)
6	39	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
7	38	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	д) психолог;	а) в Україні;	а) українка (ець)
8	35	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	Психотерапевт ФОП	а) в Україні;	а) українка (ець)
9	38	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
10	38	а) Жінка	Професійно-технічна	Одружена (ий);	Кухар	а) в Україні;	а) українка (ець)
11	38	а) Жінка	Повна загальна середня	Одружена (ий);	Медична сестра	а) в Україні;	а) українка (ець)
12	35	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	е) безробітна (ий);	а) в Україні;	а) українка (ець)
13	31	а) Жінка	Вища	Неодружена (ий);	в) підприємець;	а) в Україні;	а) українка (ець)
14	37	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	держслужба	а) в Україні;	а) українка (ець)
15	36	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	б) лікар;	а) в Україні;	а) українка (ець)
16	39	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	Маникюр педикюр	б) закордоном;	а) українка (ець)
17	32	а) Жінка	Вища	Неодружена (ий);	Маркетолог	б) закордоном;	а) українка (ець)
18	33	а) Жінка	Вища	Неодружена (ий);	г) бухгалтер;	а) в Україні;	а) українка (ець)
19	37	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	Інспектор з кадрів. В амбулаторії ЗПСМ	а) в Україні;	а) українка (ець)
20	37	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	Посадова особа	а) в Україні;	а) українка (ець)
21	35	б) Чоловік	Вища	Неодружена (ий);	в) підприємець;	а) в Україні;	а) українка (ець)
22	35	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	ІТ	а) в Україні;	а) українка (ець)
23	36	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	д) психолог;	а) в Україні;	а) українка (ець)
24	39	б) Чоловік	Вища	Одружена (ий);	в) підприємець;	а) в Україні;	а) українка (ець)
25	35	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	д) психолог;	б) закордоном;	а) українка (ець)
26	41	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	д) психолог;	а) в Україні;	а) українка (ець)

27	32	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	фахівець зв'язків з громадськістю	а) в Україні;	а) українка (ець)
28	41	а) Жінка	Повна загальна середня	Неодружена (ий);	в) підприємець;	б) закордоном;	а) українка (ець)
29	43	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
30	34	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	е) тимчасово не працюю;	б) закордоном;	а) українка (ець)
31	30	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	е) тимчасово не працюю;	б) закордоном;	а) українка (ець)
32	43	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	д) психолог;	а) в Україні;	а) українка (ець)
33	37	а) Жінка	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
34	30	а) Жінка	Вища	Неодружена (ий);	Кухар	а) в Україні;	а) українка (ець)
35	30	а) Жінка	Вища	Неодружена (ий);	г) бухгалтер;	б) закордоном;	а) українка (ець)
36	38	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)
37	35	б) Чоловік	Вища	Одружена (ий);	а) вчитель;	б) закордоном;	а) українка (ець)
38	36	б) Чоловік	Вища	Неодружена (ий);	б) лікар;	б) закордоном;	а) українка (ець)
39	37	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	а) вчитель;	б) закордоном;	а) українка (ець)
40	39	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	д) психолог;	а) в Україні;	а) українка (ець)
41	40	а) Жінка	Вища	Розлучена (ий)	а) вчитель;	а) в Україні;	а) українка (ець)

Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (STAI)

ID	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Рівень реактивної тривожності	Рівень особистісної тривожності
1	53	58	Високий	Високий
2	57	52	Високий	Високий
3	39	50	Середній	Високий
4	49	48	Високий	Високий
5	57	50	Високий	Високий
6	54	56	Високий	Високий
7	33	29	Середній	Низький
8	35	29	Середній	Низький
9	51	58	Високий	Високий
10	61	61	Високий	Високий
11	61	70	Високий	Високий
12	62	54	Високий	Високий
13	32	28	Середній	Низький
14	44	45	Середній	Середній
15	33	30	Середній	Низький
16	52	52	Високий	Високий
17	20	22	Низький	Низький
18	55	45	Високий	Середній
19	62	52	Високий	Високий
20	39	40	Середній	Середній
21	56	50	Високий	Високий
22	45	45	Середній	Середній
23	45	43	Середній	Середній
24	36	31	Середній	Середній
25	30	41	Низький	Середній
26	41	35	Середній	Середній
27	71	65	Високий	Високий
28	46	43	Високий	Середній
29	53	52	Високий	Високий
30	55	38	Високий	Середній
31	27	30	Низький	Низький
32	44	50	Середній	Високий
33	40	43	Середній	Середній
34	47	56	Високий	Високий
35	51	64	Високий	Високий
36	52	50	Високий	Високий
37	64	67	Високий	Високий
38	44	55	Середній	Високий
39	49	58	Високий	Високий
40	36	39	Середній	Середній
41	52	49	Високий	Високий

Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS)

ID	Самомонітор инг	Самооцінювання	Самопосилення	Самоконтроль та самоуправління	Рівень самомонітор ингу	Рівень самооцінювання	Рівень самопосилення	Рівень самоконтролю та самоуправління
1	28	9	22	59	Високий	Середній	Високий	Середній
2	16	16	14	46	Середній	Середній	Середній	Середній
3	21	13	24	58	Середній	Середній	Високий	Середній
4	17	18	18	53	Середній	Середній	Середній	Середній
5	23	12	19	54	Середній	Середній	Середній	Середній
6	23	15	15	53	Середній	Середній	Середній	Середній
7	22	22	22	66	Середній	Високий	Високий	Високий
8	24	25	21	70	Середній	Високий	Середній	Високий
9	22	20	17	59	Середній	Високий	Середній	Середній
10	19	19	16	54	Середній	Високий	Середній	Середній
11	19	13	11	43	Середній	Середній	Низький	Середній
12	27	19	15	61	Високий	Високий	Середній	Високий
13	20	23	16	59	Середній	Високий	Середній	Середній
14	25	24	12	61	Високий	Високий	Низький	Високий
15	26	22	25	73	Високий	Високий	Високий	Високий
16	22	12	21	55	Середній	Середній	Середній	Середній
17	26	25	25	76	Високий	Високий	Високий	Високий
18	27	22	23	72	Високий	Високий	Високий	Високий
19	23	22	19	64	Середній	Високий	Середній	Високий
20	27	22	25	74	Високий	Високий	Високий	Високий
21	19	22	17	58	Середній	Високий	Середній	Середній
22	24	25	19	68	Середній	Високий	Середній	Високий
23	28	20	23	71	Високий	Високий	Високий	Високий
24	27	20	22	69	Високий	Високий	Високий	Високий
25	20	16	19	55	Середній	Середній	Середній	Середній
26	27	23	22	72	Високий	Високий	Високий	Високий
27	27	12	25	64	Високий	Середній	Високий	Високий
28	21	19	13	53	Середній	Високий	Середній	Середній
29	26	25	24	75	Високий	Високий	Високий	Високий
30	17	18	13	48	Середній	Середній	Середній	Середній
31	28	25	19	72	Високий	Високий	Середній	Високий
32	23	22	24	69	Середній	Високий	Високий	Високий
33	20	17	16	53	Середній	Середній	Середній	Середній
34	15	20	17	52	Середній	Високий	Середній	Середній
35	17	15	24	56	Середній	Середній	Високий	Середній
36	26	13	22	61	Високий	Середній	Високий	Високий
37	28	18	18	64	Високий	Середній	Середній	Високий
38	25	9	20	54	Високий	Середній	Середній	Середній
39	26	13	21	60	Високий	Середній	Середній	Високий
40	17	20	12	49	Середній	Високий	Низький	Середній
41	25	11	21	57	Високий	Середній	Середній	Середній

Шкала самооцінки (RSE)

ID	Самооцінка	Рівень самооцінки
1	15	Низький
2	19	Низький
3	20	Низький
4	25	Низький
5	17	Низький
6	15	Низький
7	29	Середній
8	29	Середній
9	18	Низький
10	21	Низький
11	14	Низький
12	22	Низький
13	25	Низький
14	20	Низький
15	26	Низький
16	22	Низький
17	30	Середній
18	21	Низький
19	18	Низький
20	27	Середній
21	19	Низький
22	27	Середній
23	25	Низький
24	24	Низький
25	25	Низький
26	22	Низький
27	15	Низький
28	24	Низький
29	21	Низький
30	20	Низький
31	23	Низький
32	24	Низький
33	20	Низький
34	16	Низький
35	11	Низький
36	21	Низький
37	20	Низький
38	23	Низький
39	16	Низький
40	21	Низький
41	16	Низький

«Ціннісні орієнтації» термінальні цінності

ID	Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	Здоров'я (фізичне і психічне);	Цікава робота;	Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);	Любов (духовна і фізична близькість із коханою людиною);	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	Наявність хороших і вірних друзів;	Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);	Щасливе сімейне життя;	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства загалом);	Творчість (можливість творчої діяльності);	Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)
1	18	17	1	16	15	14	2	3	13	4	12	5	6	11	7	8	9	10
2	6	18	1	4	17	2	3	7	9	8	10	16	15	11	5	14	12	13
3	15	14	1	2	13	12	3	16	11	17	10	9	18	8	4	7	5	6
4	7	6	5	4	8	3	9	10	18	12	11	13	15	14	1	16	2	17
5	18	17	1	2	16	3	4	5	15	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	2	1	3	5	6	4	7	8	9	10	11	12	13	15	14	16	18	17
7	2	9	8	7	6	3	5	18	10	11	15	14	12	4	13	16	17	1
8	3	1	15	4	14	13	2	5	6	7	12	8	16	10	17	18	11	9
9	13	12	1	11	14	2	10	9	15	16	17	18	5	3	4	8	7	6
10	15	4	1	2	16	5	6	7	17	8	18	3	9	10	11	12	13	14
11	13	12	1	11	18	10	3	4	5	9	8	7	14	17	2	15	16	6
12	7	6	1	10	11	8	2	9	12	13	14	15	16	3	5	17	18	4
13	10	11	1	8	9	4	2	5	17	6	16	7	12	13	14	18	15	3
14	4	2	1	5	16	13	3	12	15	6	10	7	17	11	9	18	14	8
15	2	3	1	15	14	13	4	5	12	6	7	8	9	10	16	17	18	11
16	1	2	5	4	7	6	8	10	9	12	11	13	16	15	14	17	18	4
17	3	2	1	4	6	5	9	7	8	18	11	10	15	13	17	14	12	16
18	7	6	1	8	16	4	5	9	10	11	12	13	17	2	3	18	15	14
19	9	13	1	7	14	2	4	6	16	9	8	10	11	12	3	18	16	5
20	5	3	2	4	61	1	7	10	8	9	15	16	17	12	11	18	14	13
21	18	1	2	8	9	5	4	3	10	11	12	6	7	13	14	15	16	17
22	18	16	7	1	15	3	2	14	9	4	8	5	10	6	11	12	17	13
23	14	5	1	4	15	3	2	6	16	13	10	7	17	12	9	18	11	8
24	3	2	4	1	5	7	6	8	10	9	11	13	12	14	16	15	18	17
25	8	7	4	5	6	1	3	2	9	11	10	13	15	17	14	18	16	12
26	10	11	1	12	7	2	8	9	17	15	16	14	13	5	6	18	3	4
27	14	9	10	13	15	1	3	4	18	16	12	6	8	7	2	17	11	5
28	10	6	11	2	12	5	3	18	7	4	13	8	14	1	15	16	17	9
29	2	3	1	4	7	6	5	10	8	9	12	11	16	13	14	17	18	15
30	15	4	3	8	16	6	5	7	14	9	10	11	13	1	12	17	18	2

31	8	7	1	9	11	2	3	10	14	15	12	6	17	5	4	16	13	6
32	13	11	12	10	18	9	1	14	8	7	2	6	15	3	4	16	17	5
33	6	5	1	14	13	12	4	18	11	7	3	10	15	8	9	16	17	2
34	4	10	1	11	17	5	8	7	14	12	9	15	13	2	6	16	18	3
35	16	17	15	5	14	6	13	4	18	3	7	8	2	12	1	11	9	10
36	18	13	12	8	17	11	7	6	10	9	5	4	18	2	3	16	1	15
37	8	7	1	6	18	17	2	3	9	10	11	12	13	14	4	15	16	5
38	18	17	1	2	16	3	4	5	6	7	15	14	13	12	8	9	10	11
39	7	8	1	9	18	2	3	10	11	12	13	14	15	16	4	5	17	6
40	15	2	1	10	9	12	3	11	18	8	7	6	13	4	14	17	5	16
41	18	16	1	18	17	2	4	3	5	6	7	8	18	9	11	12	13	14

«Ціннісні орієнтації» інструментальні цінності

ID	Акуратність (охайність), уміння утримувати в порядку речі, порядок у справах;	Вихованість (хороші манери);	Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	Життєрадісність (почуття гумору);	Старанність (дисциплінованість);	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	Непримиренність до недоліків у собі та інших;	Освіченість (широта знань, висока загальна культура);	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	Раціоналізм (уміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;	Тверда воля (вміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);	Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки та хибні думки);	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	Чесність (правдивість, щирість);	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);	Чуйність (дбайливість)
1	8	17	16	14	15	13	12	11	1	10	2	9	18	3	7	4	5	6
2	5	4	16	17	3	15	14	2	18	13	6	11	12	7	10	8	9	1
3	18	4	17	5	6	7	8	16	1	10	2	11	12	13	14	15	9	3
4	9	7	8	6	18	10	5	17	16	4	11	3	12	14	13	1	15	2
5	18	17	9	16	8	7	10	6	1	11	2	12	5	4	13	15	3	14
6	2	1	18	10	3	14	9	6	7	11	12	13	14	15	16	17	9	5
7	17	16	1	15	14	4	18	13	3	2	12	11	10	9	5	6	8	7
8	15	16	17	5	14	1	18	10	4	6	13	3	2	7	8	9	12	11
9	4	3	17	1	2	6	7	5	8	16	9	10	11	13	18	12	15	14
10	13	12	10	11	7	8	9	14	1	15	2	16	3	4	17	5	18	6
11	11	10	12	9	8	13	18	14	7	6	5	15	16	4	17	2	3	1
12	18	17	16	1	15	13	14	12	2	11	9	10	8	7	6	5	4	3
13	17	16	10	6	5	7	18	4	1	3	2	13	15	12	14	8	9	11
14	8	10	9	14	11	12	18	2	13	17	4	15	3	16	5	1	6	7
15	18	17	16	1	15	2	14	13	10	11	3	12	4	5	6	7	8	9
16	6	1	2	3	5	7	11	8	9	10	13	12	14	16	15	17	18	4
17	18	5	2	6	8	1	4	10	2	3	7	14	13	15	9	11	16	13
18	12	11	13	10	9	1	18	2	8	7	3	4	5	15	14	6	16	17
19	5	8	18	2	4	2	11	1	3	4	6	13	14	17	10	9	7	12
20	1	2	17	3	13	14	15	12	11	4	18	9	16	10	5	7	8	6
21	15	16	17	2	7	3	18	13	6	5	4	1	8	9	12	3	11	10
22	6	17	14	15	5	4	16	3	7	1	8	10	9	18	11	2	12	13
23	16	15	5	4	6	3	18	7	8	9	2	10	1	17	11	12	13	14
24	1	3	2	4	6	5	7	9	8	10	12	11	13	16	14	15	18	17
25	16	3	8	7	15	2	12	8	6	11	10	3	4	12	13	1	17	5
26	13	2	1	3	8	9	10	4	7	11	12	16	15	14	6	5	18	17
27	5	6	12	4	16	13	9	15	10	18	14	1	3	8	2	17	11	7
28	16	13	17	14	10	1	15	2	3	11	4	5	6	12	7	8	9	18
29	4	3	17	5	2	15	18	1	6	16	7	12	8	13	9	10	11	14
30	7	10	9	3	14	13	16	11	2	4	15	12	6	17	18	1	8	5

31	5	4	17	6	7	14	18	8	9	11	10	2	1	13	12	3	16	15
32	3	4	9	8	18	5	17	14	16	17	6	7	10	12	11	2	7	1
33	13	12	18	11	10	9	15	16	8	7	6	5	4	3	1	14	17	2
34	6	7	17	16	11	3	18	10	2	4	5	15	12	9	8	1	13	14
35	7	6	15	16	8	5	14	11	9	4	13	1	10	2	17	18	12	3
36	2	10	17	16	3	4	15	11	5	14	6	7	12	13	8	1	9	18
37	18	11	12	10	9	8	13	7	6	5	4	14	15	16	17	1	2	3
38	16	15	14	1	13	2	12	11	3	10	4	9	8	5	6	17	7	18
39	18	17	16	1	15	14	13	12	2	3	4	11	10	5	6	7	9	8
40	8	6	16	2	14	1	17	4	7	3	5	10	9	18	11	15	12	13
41	17	1	18	2	3	4	6	5	7	8	10	9	11	12	13	14	16	15