

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему: «ЗВ'ЯЗОК ОПТИМІЗМУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

здобувач Кравчук Владислав Вікторович

(підпис)

Науковий керівник: к.п.н., доц. Музичко Л.В.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.

Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ОПТИМІЗМУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	4
1.1 Дослідження явища оптимізму як властивості особистості	5
1.2 Соціальна тривожність як соціально-психологічна якість особистості	12
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІЗМУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	22
2.1 Методика дослідження зв'язку оптимізму та соціальної тривожності особистості	22
2.2 Аналіз результатів дослідження	32
Висновки до другого розділу	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку України супроводжується становленням громадянського суспільства, реалізацією прагнення інтегруватися в європейське співтовариство. Однак складні економічні, політичні й соціальні процеси, які виявилися останнім часом, загострюють суперечності в особистісній сфері людини, підсилюють песимізм, апатію, почуття безнадійності. Для подолання цих негативних станів необхідні особливі особистісні якості, які дозволили б зберегти й зміцнити позитивне самоствавлення, надію, впевненість у собі, здатність до особистісного зростання й оптимізм.

Величезну кількість різноманітних ситуацій, з якими доводиться регулярно стикатися в сучасному світі, можна поділити на ті, що ми здатні контролювати, і ті, що нам непідвладні. Ставлення до того, що відбувається, його оцінка, прогноз подальших подій залежить від індивідуальних психологічних установок особистості.

Оптимізм передбачає погляд життя з позитивної погляду, впевненість у кращому майбутньому. Оптимісти стверджують, що світ чудовий, що навіть із найважчої ситуації є вихід. Доведено, що оптимісти в середньому живуть довше, вони успішніші, швидше одужують після тяжкої хвороби або операції, вони впевнені в собі, рідше страждають на психічні захворювання. Як правило, у оптимістично налаштованої людини більше друзів, вона частіше подобається оточуючим. Слід зазначити, що і песиміст теж може бути досить успішним у своїй діяльності, проте за рівних умов оптиміст зможе досягти більшого. Для нього невдача при вирішенні одного завдання не означає неможливість впоратися з іншою.

У зарубіжній психології оптимізм визначається як: атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селігман), система установок, диспозицій особистості (Ч. Карвер, М. Шейєр, К. Муздибаєв, Є.П. Ільїн), позитивне ставлення до світу (Е.Ріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек),

позитивна самоустановка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В.В. Столін, І.А. Джидар'ян, С. Любомирські), умова ефективної пошукової активності суб'єкта (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський), компонент копінг-поведінки (С.С. Замішляєва) та мотивації досягнення (Т.О. Гордєєва).

Вітчизняні психологи інтерпретують оптимізм як особливу соціальну установку (О.Є. Хурчак, Н.М. Чижиченко), компонент саморозвитку особистості (І.Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І.Мушкевич), фактор губристичної мотивації (К.І. Фоменко).

Метою нашого дослідження стало виявлення взаємозв'язку особистісної тривожності із оптимізмом особистості.

Задля реалізації поставленої мети нами вирішувалися такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи розгляду проблеми взаємозв'язку тривожності з оптимізмом.
2. Емпірично досліджувати зв'язок між особистісною тривожністю, оптимізмом.
3. Провести аналіз зв'язку рівня особистісної тривожності з оптимізмом особистості.
4. Розробити рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення оптимізму.

Об'єктом дослідження стала особистісна тривожність та оптимізм.

Предметом нашого дослідження став взаємозв'язок особистісної тривожності з оптимізмом особистості.

Методи дослідження. Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження: *теоретичні* – Аналіз та систем; *емпіричні* – «Тест диспозиційного оптимізму» М. Селігман та К. Райвіч (адаптований Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичовим та ЕН. Осінім); Шкала оптимізму Шейера (Scheier's Optimism Scale); Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії,

ОСТіСФ О.А. Сагалакової та Д.В. Труєвцева; «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; *статистичної обробки* – Кореляція Пірсона

Результати дослідження було апробовано на Ювілейній 90-й щорічній студентській науковій конференції «Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України» - опубліковано тези доповіді на тему «Сучасний стан розробки проблеми соціальної тривожності в психології».

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, проміжних та прикінцевих висновків, списку використаних джерел, додатків. Основна частина роботи сягає обсягу 48 сторінок, містить 8 таблиць та 7 рисунків. Список використаних джерел складається зі 39 найменувань (в тому числі 5 іноземною мовою) і поданий на 44-48 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ПРОБЛЕМА ОПТИМІЗМУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІІ

1.1. Дослідження явища оптимізму як властивості особистості

Оптимістичні стани і настрої сприяють утворенню ресурсного емоційного фону будь-якої продуктивної діяльності. Саме тому оптимізм є соціально значущою особистісною якістю, цілеспрямоване формування якої у дитинстві і посилення в процесі самовиховання і професійної діяльності у дорослому віці завжди буде актуальним прикладним завданням.

Проблема оптимізму і песимізму була традиційною для більшості філософських шкіл і течій. Так, за часів Античності епікурейці акцентували важливість оптимізму, коли доводили, що головною людською метою є прагнення до задоволення. Погляди стоїків, навпаки, песимістичні, оскільки головними добродіями людини вважалися контроль власних бажань, самообмеження і самодисципліна. Г. Лейбніц, продовжуючи «оптимістичну» лінію міркувань, підкреслював, що люди живуть в кращому зі всіх можливих світів. Н. Гартман, А. Шопенгауер, В. Соловйов та ін. свої праці присвятили песимізму. І.І. Мечніков знаходив причини виникнення песимізму в стані здоров'я людини, його взаємовідносинах з іншими людьми. М. Хайдеггер в контексті проблеми потенційних можливостей людини писав про очікування, які істотно впливають на його буття (життя): 1) очікування хорошої події, і 2) очікування поганої події. Тим самим, він зв'язав оптимізм і песимізм з ідеєю майбутнього, з націленістю людини на те, що саме станеться в її житті.

У методологічному плані проблему співвідношення оптимізму і песимізму неодноразово намагалися вирішувати як філософи (С. Кьєркегор, А. Бергсон, А. Камю, Ж.-П. Сартр, А. Швейцер та ін.), так і психологи (А.

Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін.). Оптимізм і песимізм були охарактеризовані як системи уявлень про світ, 1) що містять в собі позитивне або негативне до нього ставлення, та 2) детермінують відповідні очікування і практичну орієнтацію людини. При цьому в роботах філософів концептуалізація понять оптимізму і песимізму базується в основному на аналізі співвідношення добра і зла у світі.

У сучасній зарубіжній літературі можна виділити два основні підходи до вивчення оптимізму та песимізму: дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.) та дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К.Петерсон та ін.). Підходи мають близькі теоретико-методологічні підстави і можуть розглядатися в рамках позитивної психології як споріднені та взаємодоповнюючі напрямки [5].

Відповідно до концепції М. Шайєра та Ч. Карвера оптимізм — це, загалом, очікування хороших результатів при зіткненні з проблемами у важливих для людини сферах життя. Оптимізм дозволяє індивідууму активізуватися і докласти зусиль, щоб досягти поставленої мети в період зіткнення з перешкодами та труднощами. Песимізм визначається як віра чи очікування, що події складуться негаразд, як людині хотілося б. Загалом, люди з оптимістичною спрямованістю припускають, що все складеться на їхню користь, тоді як песимісти вважають, що ймовірність того, що з ними можуть статися негативні події більше.

Американський психолог М. Селігман говорить не просто про оптимізм/песимізм як позитивні чи негативні очікування людини від світу, ситуацій, майбутнього, але намагається виявити їх причини. Він припустив, що в основі оптимізму лежить певний стиль пояснення причин різних подій, звичку мислити, набуту людиною в дитинстві. М. Селігман зазначає, що особистісний оптимізм / песимізм відбивається в оцінці суб'єктом своїх успіхів та невдач. Він виділив три параметри цієї оцінки: 1) уявлення про сталість чи тимчасовість успіхів і невдач; 2) уявлення про їхню ситуативність

чи загальність; 3) приписування їх собі чи оточенню (персоналізація). Людина з вираженою песимістичною установкою розглядає невдачі як типові явища, не обмежені ні даним конкретним моментом (постійність), ні даною конкретною ситуацією (загальність), у якому є його особиста вина та участь. У той самий час позитивні події пояснює впливом миттєвих чинників (тимчасовість), діючих лише у цій конкретній ситуації (ситуативність) і зумовлених зовнішніми обставинами [1].

У західній психології з початку 80-х років проведено безліч досліджень стилю атрибуції, які показали, що негативний стиль атрибуції позитивно пов'язаний із почуттям самотності, депресією, низькою самооцінкою та негативними показниками фізичного здоров'я. У дослідженнях М. Селігмана та його колег підтверджено наявність зв'язку між песимістичним пояснювальним стилем та ймовірністю хвороби після стресогенної події. Усе це підтверджує значущість оптимізму для психологічного добробуту особистості та необхідність розвитку цієї якості мислити певним чином в особистості.

Для вирішення практичних завдань формування та розвитку оптимізму особистості важливо дослідити джерела та фактори, що зумовлюють формування даної характеристики особистості.

Численні дані різноманітних досліджень показують досить велике значення біологічних факторів. Наприклад, Л. Тайгер вважав оптимізм еволюційним придбанням людини, що забезпечує високу активність, спрямовану на пошук їх необхідних у ситуації ресурсів. Цей автор говорить про існування багатьох нейрохімічних речовин (наприклад, серотонін, гормони — ендорфіни), пов'язаних з такими близькими психологічними явищами, як надія та оптимізм. Психофізіологічні дослідження показують, що оптимізм та песимізм можуть бути пов'язані з функціональною асиметрією півкуль головного мозку. Відомо, що придушення активності правої півкулі на інтелектуальному рівні індивіда не відбивається, але

впливає на зміни в емоційній сфері: людину охоплює ейфорія, вона збуджена, весела, балакуча, її реакції переважно імпульсивні. При цьому наявність значного збудження у передньолобових відділах кори лівої півкулі також викликає позитивні емоції, а пригнічення активності цієї півкулі призводить до виникнення різних депресивних думок та негативних переживань.

Існують також дані про взаємозв'язок оптимізму з темпераментом людини. Проте отримані дані не дозволяють робити однозначних висновків, наприклад, про те, що меланхоліки не можуть бути оптимістами. Дослідження близнюковим методом також довели, що оптимізм значною мірою детермінований генетичними факторами. Оптимізм, безумовно, не зводиться до характеристик темпераменту.

Психологічні чинники можуть бути пов'язані з розвитком оптимізму чи песимізму в особистості. У дослідженнях виявлено зв'язки між диспозиційним оптимізмом та такими факторами як вибірковість уваги та поведінкова «гнучкість». Дослідники, що дотримуються психодинамічного спрямування, вважають, що основним критерієм песимізму та оптимізму є ступінь залучення до навколишнього світу, що зближує ці поняття з екстраверсією та інтроверсією К. Юнга. П. Юсупов, наприклад, вважає, що для песиміста, як і для інтроверта, характерна деяка віддаленість від реальних життєвих подій, об'єктів, йому властиве роздум, споглядання, дистанціювання від світу, тоді як оптиміст включений у навколишню реальну дійсність, тому йому часто не вистачає часу на обмірковування та усвідомлення життєвих ситуацій чи глобальних питань.

На думку М. Шейєра та Ч. Карвера, песимістичні очікування можуть бути викликані тим, що людина має нереалістично високі претензії, запити, вимоги та мрії. Такі люди, прагнучи високої досконалості та ідеалу, часто не досягають їх і відчують розчарування та сумніви щодо майбутніх подій свого життя. У цих випадках на перший план виступає необхідність

навчитися постановці реалістичних життєвих цілей та прийняттю деяких речей такими, якими вони є, незалежними від людини, не намагаючись їх змінити.

В рамках того ж психодинамічного спрямування автори вказують як один із соціально-психологічних факторів формування оптимізму вплив раннього дитячого досвіду спілкування дитини зі значимими іншими. Наприклад, за Е. Еріксоном, діти, які отримали позитивний досвід взаємодії з передбачуваним соціальним оточенням, виробляють почуття «базової довіри», у той час як діти, які не отримали такого досвіду, відчувають «базову недовіру» до навколишнього світу і людей. Таким чином, можна припустити, що оптимізм чи песимізм можуть бути обумовлені узагальненими очікуваннями щодо поведінки інших людей [6].

Соціально-психологічним чинникам надає вирішальне значення у становленні оптимістичного чи песимістичного стилю пояснення американський позитивний психолог М. Селігман. На його думку, «Стиль пояснення формується в дитинстві, причому оптимізм або песимізм, що тоді сформувався, закладається в основу його майбутньої особистості. Нові невдачі або перемоги фільтруються через нього, і він стає, нарешті, звичкою мислення, що укорінилася» [8, с. 184].

Селігман та його колеги провели низку досліджень джерел стилю пояснення у дітей. Як основні фактори, що зумовлюють розвиток оптимістичного атрибутивного стилю, були виділені: моделі атрибутивного стилю у батьків, критика з боку дорослих (батьків та вчителів) та несприятливі події та кризи в житті дитини [1; 4].

У дослідженні М. Селігмана та його колег було виявлено, що стиль пояснення дитини виявляє значний позитивний зв'язок із стилем пояснення матері, незалежно від статі дитини. Автори пояснюють це тим, що більшу частину часу дитина проводить саме з матір'ю і мають більше можливостей вчитися у них пояснення різноманітних подій — зовнішніх і внутрішніх.

Невипадково питання «Чому?» - Один з перших і найбільш повторюваних. Вислуховуючи причини, про які говорить йому мати, дитина засвоює, чи є причини її невдач постійними чи тимчасовими, конкретними чи універсальними, її помилкою чи чиєюсь ще [1].

Дитина отримує від матері як інтерпретацію причин подій її життя, а й інтерпретацію нею причин подій її життя, життя дитини. Тому наступним важливим для формування атрибутивного стилю фактором є критика з боку дорослих. Дитина формує свій стиль пояснення, спираючись на характер зворотного зв'язку, що отримується від дорослих, що виховують його. Спираючись на те, як вони пояснюють причини успіхів та невдач, що відбуваються в житті дитини. Батьки, таким чином, можуть з раннього дитинства робити вагомий і постійний внесок у формування песимістичного атрибутивного стилю дитини, пояснюючи більшість його помилок постійними рисами характеру та недоліком здібностей. Такі пояснення невдач дитини носять постійний і широкий характер, формуючи таким чином песимістичний стиль мислення («Ти слабкий у математиці», «Ти ніколи не перевіряєш свою роботу»). Найефективнішими є пояснення невдач, які мають тимчасовий і конкретний характер («Ти сьогодні недостатньо старався», «Останній час ти не уважний»).

Частково підтверджують припущення про значний вплив атрибутивного стилю батьків на атрибутивний стиль дітей результатів досліджень Т. Л. Крюкової [3]. На вибірці старшокласників та його батьків було отримано достовірні зв'язки оптимістичного пояснювального стилю батьків із оптимізмом і самоефективністю їхніх дітей, і навіть із вибором дітьми щодо ефективних копінг-стратегій. На думку автора, ці факти доводять, що розвиток оптимістичних очікувань особистості пов'язаний з позитивними установками їхніх батьків [3].

Важливу роль формуванні оптимізму і песимізму може грати як минулий досвід спілкування людини з значимими іншими, а й поточних

відносин людини з оточуючими людьми. Оптимісти характеризуються ширшими соціальними контактами, яких вони отримують більше емоційне задоволення. Найчастіше цей факт можна розглядати як наслідок оптимізму, але він є і однією з його ймовірних причин.

Наступним важливим чинником формування оптимізму, на думку, М. Селігмана та її послідовників, є характер критики дорослих стосовно дитини. У його дослідженнях доведено, що характер критики дорослого відбивається на характері самокритики дитини. Діти, невдачі яких дорослі пояснювали тим, що вони недостатньо добре розуміють, самі згодом у разі невдачі відгукувалися себе, як недостатньо розумних людей.

Третє важливе джерело розвитку песимістичного стилю пояснення – це кризи у житті дитини. Якщо в ранньому дитинстві дитини досягали значні реальні втрати і травми, такі, як втрата матері, які носять постійний характер, що зачіпає всі сфери життя, у нього виробляється теорія, що вона не в силах змінити погані події. Навпаки, якщо дитина спостерігає, як його сім'я вдається знайти вирішення будь-яких серйозних проблем, наприклад, фінансових, то вона засвоює більш оптимістичні установки.

Розглядаючи соціальні чинники розвитку оптимізму, можна припустити, що у людей, які живуть у сприятливому політичному та соціально-економічному середовищі, більш розвинене оптимістичне ставлення до життя. Проте, слід пам'ятати, що оптимізм і песимізм є очікування щодо майбутнє, а чи не задоволеність сьогоденням. У дослідженнях показано, що сприятливе соціально-економічне середовище може сприяти більшій суб'єктивній задоволеності та щастю зараз, тоді як ставлення до майбутнього з нею навряд чи має однозначний зв'язок. Тому не дивно, що жителі щодо неблагополучних країн чи регіонів можуть демонструвати більший оптимізм за меншої задоволеності життям, ніж щасливі європейці та американці.

Разом з тим, як би не розглядалися витoki оптимізму, як біологічні фактори чи як соціально-психологічні чи соціокультурні впливи - у будь-якому разі він постає як відносно стабільний, постійний конструкт особистісний. Дуже важливою для психологічної практики є майже загально визнана серед зарубіжних психологів теза про те, що песимізм може бути подоланий, а оптимізм може бути посилений шляхом спеціальних психологічних технік з опорою на передумови та фактори, що зумовлюють його формування та розвиток.

У структурі оптимізму доцільно виділяти когнітивні, емоційні і мотиваційні компоненти. У емпіричних дослідженнях виявляють кореляції таких особистісних змінних, як оптимістичні установки з показниками здоров'я, фізичного самопочуття, настрою, здатності бути наполегливим і успішним в роботі і навчанні у представників різних вікових і професійних груп.

Таким чином, будучи категорією позитивної психології, оптимізм займає одно з основних місць в системі понять цієї галузі психологічної науки. Показники оптимізму в емпіричних дослідженнях корелюють з різними проявами людської діяльності і особистісними якостями приблизно так само, як і інші феномени позитивної психології.

Потрібна теоретична і емпірична розробка системи критеріїв, що дозволяють надійно диференціювати феномен оптимізму від інших позитивних явищ людського життя. Перспективною є розробка психологічних моделей оптимізму, в яких він виступив би в ролі предиктора психічної регуляції різних видів діяльності, зокрема – навчальної.

1.2. Соціальна тривожність як соціально-психологічна якість особистості

Проблема тривожності сьогодні не перестає бути актуальною, оскільки загально відомо, що вона впливає як на здоров'я, так і на поведінку людини,

на продуктивність її діяльності. Підвищений рівень тривожності негативно позначається і на якості соціального функціонування особистості, знижує впевненість людини у своїх силах та можливостях, створює проблеми у міжособистісному спілкуванні та сприяє розвитку конфліктних відносин. У цьому цілком закономірно, що питання тривожності перебувають у сфері уваги як зарубіжних, і вітчизняних психологів.

Вперше поняття тривоги було введено в науковий обіг З. Фрейдом, який не ототожнював поняття «страх» і «тривога», розуміючи під страхом «...конкретний страх (нім. Furcht) та невизначений, несвідомий страх – тривогу, що носить... внутрішній характер (нім Angst)».

Незважаючи на те, що на сьогоднішній день в психологічній літературі міститься величезна кількість найрізноманітніших визначень тривожності, єдиної теорії тривожності немає, що пояснюється безліччю різних підходів до цієї проблеми як у психології, так і в таких галузях знань, як психіатрія, фізіологія, клінічна фармакологія та ін. Причому, інтерес вітчизняних психологів до цього феномену значно зріс у зв'язку з кардинальними змінами в житті сучасного суспільства, досить несподіваними політичними подіями у всьому світі, що породжує невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, підвищення емоційної напруженості, тривоги переважної більшості населення. Інтерес до проблеми тривожності знайшов свій відбиток у роботах таких вітчизняних психологів, як Л. І. Божович, Ф. Б. Березін, А. М. Прихожан, Р. С. Немов, Є. І. Рогов та ін., які, досліджуючи природу тривоги, що розглядають тривожність як властивість та стан людини.

Відмінності у підходах до визначення тривожності, тим щонайменше, не стосуються твердження у тому, що цей феномен слід розглядати диференційовано, тобто як ситуативне явище як і характеристику личности. У зв'язку з цим виділяють два види тривожності: ситуативну та особистісну:

1. Стійку схильність приймати велике коло ситуацій як небезпечні визначає особистісна тривожність.

2. Стан схвильованості, напруги, сум'яття визначає реактивна тривожність.

Обидва види тривожності можна діагностувати. Особистісна тривожність визначається характером, темпераментом, типом вищої нервової діяльності та вихованням, ситуативна тривожність залежить від зовнішніх подій та є непостійною категорією.

Більшість вчених стверджують, що особистісна тривожність має зв'язок з високою чутливістю до неоднозначних, невизначених ситуацій. У такому випадку можна спостерігати схожість тривожності і креативності, так як креативність також є наслідком високої чутливості до неоднозначних стимулів. Цей зв'язок підтверджується різними дослідженнями, у висновках яких йдеться про те, що люди з високим рівнем креативності часто притаманні високому рівні особистісної тривожності. Тривожність нейтралізується завдяки толерантністю до невизначеності, що у своє чергу дозволяє людині спокійно і незворушно ставитися до несподіваним життєвим подіям, що стимулом творчого потенціалу людини [32, с.112].

Перебування у стані тривоги, людина переживає різні негативні емоції, які впливають як з його психічний і соматичний стан, а й у соціальні взаємини, і навіть на мислення, поведінка, увагу, мова. При цьому слід підкреслити, що цей стан у різних людей може викликатись різними емоціями. При цьому провідною емоцією при такому переживанні є страх.

Попри те що, що у повсякденному спілкуванні вживаються слова «тривога» і «тривожність» як синоніми, психологічної науки ці поняття нерівнозначні. Слід відрізнити тривогу від тривожності. Стан тривожності стійкий і дуже заразливий. К. Ізард у своїй теорії диференціальних емоцій пояснює різницю термінів «страх» і «тривога», в такий спосіб: тривога – це

комбінація деяких емоцій, а страх – лише з них [19, с.208]. Тривожність – це підвищена схильність відчувати побоювання та занепокоєння [14, с.518].

Тривожність часто бере свій початок у дитинстві. До можливих факторів, що провокують це явище, належить:

- суперечливість позицій батьків, батьків та вчителя, керівництва на роботі, власних установок та дій (підсумок у кожному випадку – внутрішньо-особистісний конфлікт);

- завищені очікування (постановка самостійно надто високої для себе «планки» або зайва вимогливість батьків, наприклад, популярне «вчись на відмінно»);

- ситуації залежності та приниження («Якщо ти розкажеш, хто розбив вікно, то я пробачу тобі минулий прогул школи і нічого не скажу батькам»);

- позбавлення, незадоволення актуальних потреб;

- усвідомлення невідповідності можливостей та здібностей; – соціальна, фінансова чи професійна нестабільність, нестійкість.

Отже, як можна помітити, дослідження тривоги і тривожності дозволяють розрізнити дані стану, і навіть стан страху. Якщо причиною страху є афективний стан, то тривога є складним комплексом емоцій і висновків, а в такому разі дане поняття стає більш розпливчастим і невизначеним.

Отже, проблема тривожності на сьогоднішній день є однією з найактуальніших проблем сучасності. Разом з тим, на сьогоднішній день чіткого та єдиного визначення цього терміну немає. Ми під тривожністю розумітимемо особливий емоційний стан людини, який проявляється підвищеним рівнем емоційної напруженості та супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що призводять до дестабілізації нормальної діяльності або спілкування людини. Людина з підвищеним рівнем тривожності нерідко стикається з різноманітними соматичними захворюваннями. При цьому помірна тривожність необхідна людині і є

особливістю активної особистості, підвищений рівень тривожності говорить про суб'єктивний прояв її неблагополуччя.

Сучасні психологічні дослідження соціальної тривожності супроводжують головним чином процедурні наукові роботи США і вказують на динамічне збільшення відсотка цього феномену як серед усієї генеральної сукупності здорових людей, і у нозологічних групах. Соціальна тривожність розуміється як внутрішня напруженість, що запускається за умов соціального та міжособистісного спілкування. Важливо, що високий рівень вираженості соціальної тривожності є головним індикатором такого розладу, як соціальна фобія, проте локалізується лише у подібній діагностичній картині. Досліджуючи представленість терміна соціальна тривожність, спочатку слід з основних концептуальних положень останніх десятиліть вітчизняних і західних фахівців, формулюють поняття соціальна тривожність як підвид тривожності, де тригером виступають ситуації усередині соціальної системи, а інтенційною фабулою є страх негативної оцінки з боку інших людей. Наукові роботи останніх років постулюють, що високий рівень соціальної тривожності корелює із широким діапазоном патологій. Соціальну тривожність як симптом характеризує високий рівень коморбідності з іншими нозологіями, насамперед із депресіями, адикцією від психоактивних речовин, obsesивно-компульсивними синдромами. Загалом дослідження показують, що соціальна фобія часто є преморбідом прояву інших розладів.

В даний час у сучасній психологічній літературі та науково-дослідних роботах соціальну тривожність трактують як негативне емоційне переживання щодо соціальної ситуації оцінювання, комунікації тощо. Найбільш популярним зараз є трактування когнітивної парадигми, у контексті якої соціальна тривожність розглядається як результат когнітивних спотворень суб'єкта. Дані когнітивні спотворення зумовлені пізнавальними процесами, методами психічної саморегуляції.

Практично всі сучасні теоретичні моделі соціальної тривожності демонструють необхідність докладного дослідження процесів когнітивної обробки соціально значущої інформації як однієї з найважливіших причин виникнення соціальної тривожності.

Найбільш розвинена сфера досліджень з проблематики соціальної тривожності в зарубіжній психології. Там існує низка досліджень, фундаментальних робіт на цю тему, а також розробок різних моделей соціальної тривожності, які здатні лягти в основу будь-якого дослідження щодо даної проблематики.

Багато зарубіжних робіт підтверджують емпіричним шляхом когнітивну модель соціальної тривожності, описуючи механізми уваги, сприйняття та мислення, які здатні сформувати негативну реакцію суб'єкта на якусь соціальну ситуацію.

Характерною особливістю поведінки за високого рівня соціальної тривожності, і навіть при соціально-тривожному розладі, є розумовий процес конструювання власного образу сприйнятті інших людей. Суб'єкт починає сприймати себе через цей образ, припускаючи реакцію оточуючих, і навіть його поведінка вибудовується у тих фантазії спостереження його з боку. Ця тенденція здатна призвести до внутрішньо-особистісних конфліктів, оскільки особистість з позиції суб'єкта діяльності перетворюється на позицію об'єкта оцінювання.

Страх і тривога оцінювання, як ядро феномена соціальної тривожності, характеризується фіксацією на уявленні та концентрації уваги особистості своєму соціальному образі, персони за До. Юнгу. Дані уявлення про власний образ в очах оточуючих часто супроводжуються негативними спотвореннями та переконаннями щодо власної особистості, як про незручне, незграбне тощо.

Тут можемо спостерігати феномен, описаний у межах поведінкового підходу, саме негативне підкріплення. Однак існує особлива відмінна риса

цього негативного підкріплення, що полягає в тому, що підкріплює поведінку не зовнішній об'єкт, а спотворене суб'єктивне сприйняття особистості реакції даного об'єкта.

Також представники когнітивної та поведінкової моделі зазначають про взаємозв'язок між соціальною тривожністю та негативними переконаннями про тривогу, як про нестерпну, небезпечну і як про свідчення власної неадекватності. Зовнішні ознаки соціальної тривожності, які здатні спостерігати інші люди, сприймаються суб'єктом як нестерпні, ганьблячі.

Існують дослідження, в яких описуються суб'єктивні переживання тривожних пацієнтів, які продемонстрували на людях тривожну поведінку. Дані дослідження підтверджують ідею про те, що тривожний суб'єкт при виявленні або фантазії про виявлення у нього тривожних патернів поведінки з боку іншої особи, самопідкріплює власний негативний образ, що характеризується переконанням про невідповідність себе зі стандартами суспільної норми.

Далі розглянемо гендерні та статеві особливості феномену соціальної тривожності. Дослідники відзначають, що у дівчат у дитячому віці значно вища ймовірність виникнення та формування тривожного розладу. У деяких роботах відзначається тенденція значної кількості тривожних розладів в анамнезі у дівчат – підлітків, які у психологічних дослідженнях.

Дослідники відзначають, що дівчата підліткового віку значно частіше страждають на розлади тривожного спектру, такі як сепараційна тривожність і генералізований тривожний розлад. Однак у дослідженнях наголошується, що соціальна тривожність та розлади obsесивно-компульсивного характеру не мають таких значних відмінностей.

Існують концепції, які розглядають гендерну ідентичність як одну із можливих причин соціальної тривожності. Дані дослідники відзначають, що переживання соціальної тривожності, пов'язані з гендером, дитина здатна переживати вже у дитячому віці.

Гендерний аспект соціальної тривожності, передусім, зумовлений взаємовідносинами з батьками, ідентифікацією з ними та зі сприйняттям гендерних соціальних ролей у суспільстві. Також варто відзначити стиль батьківського виховання, власний рівень тривожності батьків та склад сім'ї як одну з найважливіших причин формування гендерної та соціальної тривожності.

Криза підліткового віку, особливості його протікання, основні конфлікти, особливості зміни зовнішності та її вплив на сприйняття власної Я – концепції – всі ці фактори безпосередньо впливають на гендерну ідентичність та на особливості перебігу соціальної тривожності у контексті сприйняття гендерних ролей.

Деякий необхідний рівень тривожності – природна та обов'язкова характеристика активної діяльної особистості. Кожна людина наділена своїм оптимальним чи бажаним рівнем тривожності – так званою корисною тривожністю. Оцінка людиною свого стану у такому відношенні є для неї значним компонентом дисципліни та саморозвитку. Однак підвищений рівень тривожності свідчить про суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості.

Висновки до першого розділу

Проблематика оптимізму активно розвивається в руслі позитивної психології в тісному взаємозв'язку з феноменами особистої «теорії реальності», суб'єктивного благополуччя, позитивних особистісних особливостей, зрілості процесів самодетермінації (внутрішньої каузальної орієнтації), психологічного здоров'я, мудрості, позитивних емоцій і психоемоційних станів, Поточку, щастя. Перспективним напрямом дослідження, що дає можливість диференціювати оптимізм від інших позитивних явищ людського життя, є його вивчення в якості предиктора

психічної саморегуляції навчально-професійної діяльності в студентському віці.

Під тривожністю розуміють особливий емоційний стан людини, який проявляється підвищеним рівнем емоційної напруженості та супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що призводять до дестабілізації нормальної діяльності або спілкування людини. Людина з підвищеним рівнем тривожності нерідко стикається з різноманітними соматичними захворюваннями. При цьому помірною тривожністю необхідною людині і є особливістю активної особистості, підвищений рівень тривожності говорить про суб'єктивний прояв її неблагополуччя.

Важливо сказати, що як стійкий стан тривожності тісно пов'язана з Я-концепцією людини, а також з надмірним і самонаглядом, що заважає своїй діяльності, і увагою до переживань. Тривожність має власну спонукальну силу, постає як мотив, що має досить стійкі, звичні форми його реалізації в поведінці, що є специфічною особливістю складних психологічних новоутворень афективно-потребової сфери.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІЗМУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методика дослідження зв'язку оптимізму та соціальної тривожності особистості

Вибірка для дослідження складалася із 60 респондентів, з яких 30 – це учні 10-х класів шкіл (50%) та 30 – студенти 1-го курсу коледжів (50%), з яких 15 юнаків, що становить 25%, та 45 дівчат що становить 75%. Середній вік учнів шкіл – 16,3 року та учнів коледжів – 15,9 років.

Для дослідження використовувалися:

1. “Тест диспозиційного оптимізму” Мартін Селігман та Карен Райвіч (адаптований Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичовим та Е. Н. Осіним);
2. Шкала оптимізму Шейера (Scheier's Optimism Scale);
3. Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії, ОСТіСФ О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева;
4. «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша.

“Тест диспозиційного оптимізму” Мартін Селігман та Карен Райвіч (адаптований Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичовим та Е. Н. Осіним);

Тест складається із 48 питань (додаток А). Для відповіді на кожне питання ви можете витратити стільки часу, скільки хочете. В середньому на тест зазвичай потрібно близько п'ятнадцяти хвилин. Серед відповідей немає правильних та не правильних.

Потрібно прочитати опис кожної ситуації та постаратися наочно уявити, що це відбувається. Можливо, опитаний не потрапляв в деякі з описаних ситуацій, але це не має значення. Якщо трапиться так, що жодна з відповідей не підходить; треба постаратися вибрати таку відповідь, яка вважається найбільш близькою.

Тест сконструйовано так, щоб виявити стиль пояснень.

Існують три ключові параметри стилю пояснень: стійкість, генералізація та персоналізація.

Стійкість

Люди, які легко опускають руки, переконані, що причини неприємностей, що трапилися з ними, мають стійкий характер. Вони вважають, що неприємності продовжуватимуться, завжди псуватимуть їм життя. Категорія людей, яка чинить опір беспорядності, вважає, що неприємності – тимчасове явище.

В даному контексті потрібно звернути увагу на вісім пунктів, зазначених літерами «УП» (тобто «стійкість поганого»), це питання під номерами 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46.

З їхньою допомогою оцінюється, наскільки стійкими та постійними учасник опитування вважає причини своїх неприємностей. Відповіді з оцінкою 0 вказують на оптимізм, з оцінкою 1 – песимізм. Наприклад, якщо ви, відповідаючи на запитання 5, вибрали варіант «Я погано запам'ятовую пам'ятні дати», щоб пояснити, чому ви забули про день народження подружжя, то обрали постійнішу і, отже, песимістичну причину.

Потрібно скласти числа, які відповідають вибраним відповідям на запитання з індексом «УП». Вписати суму у рядок «УП» у ключі обробки результатів.

Якщо отримано результат 0 або 1 бал, це свідчить про те, що опитуваний дуже оптимістичний;

Якщо від 2 до 3 балів - помірковано оптимістичний;

Якщо 4 бали - проміжний показник;

Якщо 5 або 6 балів - швидше песимістичний;

якщо 7 або 8 балів, то опитуваний дуже песимістичний.

Пояснюючи, чому такий важливий параметр стійкості, ми також відповідаємо і на запитання Дж. Тісдейла про те, чому одні люди назавжди

залишаються безпорадними, інші незабаром повертаються в нормальний стан.

Невдача будь-якого змушує відчувати безпорадність щонайменше на мить. Це ніби удар у живіт. Виникає біль, але він поступово йде, у деяких – майже одразу. Це люди, які отримали результат 0 або 1. В інших біль довго не проходить, вона спалахує, вирує і поступово кристалізується у формі невдоволення та розчарування. Такі люди набирають від 7 до 9 балів. Вони залишаються безпорадними протягом кількох днів, можливо, місяців, навіть після дрібних неприємностей. Після серйозних поразок вони можуть ніколи не прийти у форму.

Оптимістичний стиль пояснення позитивних подій прямо протилежний до оптимістичного стилю пояснення негативних. Люди, які вважають, що причини приємних подій мають стійкий характер, більш оптимістичні, ніж люди, які пояснюють такі події не стійкими причинами.

Оптимістичні люди пояснюють позитивні події стійкими причинами, такими як особисті якості, здібності тим, що так відбувається завжди. Песимісти називають тимчасові причини: настрій, ступінь докладених зусиль, випадковість, кажуть, що так відбувається іноді.

Частина питань у тесті (фактично половина з них) стосується позитивних подій, наприклад: «Ви добре заробили на акціях». Підрахуйте кількість балів, склавши цифри, що відповідають відповідям на запитання, зазначені індексом «УХ» (стійкість хорошого): 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40.

Цифрою 1 відзначено стійкі оптимістичні відповіді. Складіть цифри та впишіть суму у рядок «УХ» у ключі обробки.

Оцінка від 7 до 8 означає, що ви дуже оптимістично оцінюєте ймовірність того, що позитивні події продовжуватимуться;

6 – помірковано оптимістична оцінка;

4 або 5 – проміжний показник;

0, 1 чи 2 – дуже песимістична.

Люди, переконані, що причини позитивних подій мають стійкий характер, досягнувши успіху, намагаються ще старанніше. Люди, які бачать за приємними подіями лише тимчасові причини, можуть впасти духом, навіть зіткнувшись з успіхом, оскільки розглядають його як випадковість, непорозуміння.

Генералізація: специфічність – універсальність

Говорячи про стійкість, ми маємо на увазі час, а говорячи про генералізацію – простір.

Деякі люди можуть акуратно скласти свої неприємності в скриню і продовжувати жити, навіть якщо проблема стосується важливого аспекту їхнього життя, наприклад роботи чи любовних стосунків. Інші ж розм'якають із приводу. Для них усі – катастрофа. Коли рветься одна з ниток, що скріплюють їхнє життя, розпускається все полотно.

Суть у тому, що люди, що дають універсальні пояснення своїм невдачам, здають усі позиції, взагалі втрачають здатність діяти, навіть якщо невдача спіткала їх лише в одній галузі. Люди, які знаходять конкретні, специфічні пояснення можуть стати безпорадними в одній сфері життя, але продовжуватимуть нормально функціонувати в інших.

Чи властиво катастрофічне сприйняття? Наприклад, відповідаючи на запитання 18, обрали універсальну відповідь («у мене погані спортивні задатки») чи специфічну («не дуже сильна у цьому виді спорту»)? Опрацюйте відповіді питання з індексом «ГП» (генералізація поганого): 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48.

Потрібно скласти цифри праворуч від вибраних відповідей та вписати суму у відповідний рядок із позначкою «ГП» у ключі.

Оцінка 0 чи 1 – дуже оптимістичний;

2 або 3 – помірковано оптимістичний;

4 – проміжний показник;

5 або 6 – помірковано песимістичний;

7 чи 8 – дуже песимістичний.

Тепер про протилежні події. Оптимістичний стиль пояснень позитивних подій протилежний поясненням поганих. Оптиміст переконаний, що негативні події мають специфічні причини, тоді як хороші позитивно впливатимуть на все, що він робить. Песиміст вважає, що погані події мають універсальні причини, а за добрими стоять специфічні фактори.

Доцільно визначити рівень свого оптимізму з погляду генералізації добрих подій. Опрацювати відповіді на питання з індексом «ГХ»: 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43.

Відповіді, яким відповідає оцінка 0, свідчать про песимізм (специфічність). Потім доречно підрахувати кількість балів і вписати суму в рядок «ГХ».

Оцінка 7 чи 8 – дуже оптимістичний;

6 – помірно оптимістичний;

4 або 5 – проміжний показник;

3 – помірковано песимістичний;

0, 1 чи 2 – дуже песимістичний.

Ймовірно, одним із найважливіших показників тесту є коефіцієнт надії щодо негативних подій (КН). Він обчислюється додаванням показників «ДП» та «УП». Отримана сума і буде вашим коефіцієнтом надії щодо негативних подій (КН).

Якщо він становить 0, 1 або 2 – надія є надзвичайно сильною;

3, 4, 5 або 6 – поміркований;

7 або 8 – проміжний показник;

9, 10 або 11 – помірковано не сподіваєтесь;

12, 13, 14, 15 або 16 – ні на що не сподіваєтесь.

Люди, які підбирають стійкі й універсальні пояснення своїх проблем, схильні цілком виходити з ладу під тиском невдач, стаючи дієздатними надовго й у всіх сферах діяльності.

Ніщо не зрівняється за важливістю з коефіцієнтом надії.

Персоналізація: внутрішня – зовнішня

Останній параметр стилю пояснень – це персоналізація.

Коли трапляються неприємності, ми можемо звинувачувати себе (інтерналізувати) або можемо звинувачувати інших або обставини (екстерналізувати). Люди, які звинувачують себе в невдачах, в результаті падає самооцінка. Вони вважають себе нікчемними, бездарними, непривабливими. Ті, хто звинувачують випадок та зовнішні обставини, не втрачають самоповаги при зіткненні з неприємними ситуаціями. Загалом вони ставляться до себе краще за тих, хто у всьому звинувачують себе.

Таким чином, низька самооцінка, як правило, бере початок (відбувається) у внутрішньо-орієнтованому стилі пояснень негативних подій.

Доцільно підрахувати показник "ПП" (персоналізація поганого); це питання 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47.

Відповіді з числом 1 – песимістичні (внутрішні чи особисті причини). Отриманий результат доречно вписати у рядок "ПП" у ключі.

Оцінка 0 чи 1 вказує на дуже високу самооцінку;

2 чи 3 – це помірна самооцінка;

4 – проміжний показник;

5 чи 6 – помірковано низька самооцінка;

7 чи 8 – дуже низька самооцінка.

З трьох параметрів стилю пояснень персоналізація – найпростіший для розуміння. Згадайте улюблену дитячу відмовку, яку будь-яка дитина засвоює однією з перших: «Це не я, це він зробив». Крім того, цей параметр можна легко переоцінити. Він контролює лише те, що ви відчуваєте по відношенню до самого себе, тоді як генералізація та стійкість – важливіші параметри – координують те, що ви робите: як довго ви перебуваєте в стані безпорадності і як вона широко поширюється.

Персоналізація – єдиний критерій, який легко сфальшувати. Якщо я попрошу вас розповісти про свої проблеми з погляду їхньої залежності від зовнішніх причин, ви легко зробите це, навіть якщо насправді звикли звинувачувати у всьому лише себе. Однак якщо попросити песиміста підібрати нестійкі та специфічні причини для своїх неприємностей, він не зможе цього зробити (принаймні, поки не опанує техніки, описаної в розділі «Від песимізму до оптимізму»).

Останній показник у цьому тесті - "ПХ" (персоналізація хорошого).
Відповідні питання: 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45.

Відповіді з цифрою 0 – зовнішні та песимістичні, з цифрою 1 – внутрішні та оптимістичні.

Необхідно вписати отриману суму в рядок "ПХ" ключа обробки.

Оцінка 7 чи 8 – дуже оптимістичний;

6 – помірковано оптимістичний;

4 або 5 – проміжний показник;

3 – помірковано песимістичний;

0, 1 чи 2 – дуже песимістичний.

Тепер доцільно підбити остаточний підсумок.

Спершу складіть три показники: "УП" + "ДП" + "ПП". Ви отримаєте загальний бал "П" (погані події).

Потім складіть показники "УХ" + "ГХ" + "ПХ". Це ваш підсумковий бал "Х" (хороші події).

Тепер потрібно відняти «П» із «Х». Отримане число (Х – П) – остаточний результат.

Про що говорять ти цифри?

Якщо показник «П» від 3 до 6 балів, – ви напрочуд оптимістичні і вам не потрібно читати третину книги;

від 6 до 9 балів – ви помірковано оптимістичні;

10 чи 11 – вказують на середній, нормальний рівень;

від 12 до 14 – помірковано песимістичні.

Показники понад 14 балів свідчать про необхідність змін.

Якщо показник «X» – 19 балів і більше, особа ставиться до добрих подій дуже оптимістично;

від 17 до 19 – ви мислите помірковано оптимістично;

від 4 до 16 – середній рівень;

11–13 – ви міркуєте досить песимістично;

10 або менше – ви глибокий песиміст.

Якщо різниця (X – П) більша за 8, опитуваний дуже оптимістичний по відношенню до широкого спектру подій;

6–8 – ви помірковано оптимістичні;

3–5 – проміжний показник;

1–2 – ви помірковано песимістичні;

оцінка 0 або менше вказує, що ви дуже песимістичні.

Шкала оптимізму Шейера (Scheier's Optimism Scale);

Призначення: вимір диспозиційного оптимізму, стійкої особистісної характеристики, що відображає позитивні очікування особистості щодо майбутнього.

Діагностика диспозиційного оптимізму (ДО). Опитувальник LOT спочатку складався з чотирьох позитивно сформульованих (оптимістичних) тверджень, чотирьох зворотних (негативно сформульованих) тверджень і чотирьох філерів, покликаних відвернути увагу досліджуваних від справжніх цілей діагностики та знизити соціальну бажаність (Scheier, Carver, 19). Тест набув широкого поширення у психології здоров'я, соціальній та інших областях, що з проблематикою позитивного особистісного функціонування. Однак згодом змістовна валідність оригінальної версії методики почала критикувати, оскільки деякі твердження, що входять до її складу, не цілком відповідали суворому визначенню диспозиційного оптимізму як узагальнених очікувань щодо майбутнього.

Процедура проведення та обробки: методика є опитувальником, який складається з 10 тверджень. За кожним із тверджень піддослідному необхідно висловити ступінь своєї згоди чи незгоди. Для цього пропонується 5 варіантів відповідей від «цілком не згоден» до «цілком згоден». При обробці результатів бали підсумовуються окремо для оптимізму і песимізму, а потім обчислюється їх різниця, що є загальним показником оптимізму-песимізму. Відповіді за шкалою Лайкерта перетворюються на бали: Для прямих тверджень: не згоден — 0 балів; швидше не згоден - 1 бал; ні так, ні ні - 2 бали; швидше згоден - 3 бали; повністю згоден - 4 бали. Для зворотних тверджень: не згоден - 4 бали; швидше не згоден - 3 бали; ні так, ні - 2 бали; швидше згоден - 1 бал; повністю згоден - 0 балів.

Психометричні показники психодіагностичної методики: коефіцієнт надійності за внутрішньою узгодженістю альфа Кронбаха становить 0,78, а коефіцієнти ретестової надійності лежать у межах від 0,56 до 0,79 (для інтервалів від 4 до 28 місяців між першим та повторним тестуванням).

Реєстровані параметри: диспозиційний оптимізм, що має велике значення для фізичного та психічного здоров'я. Оптимізм є узагальненими очікуваннями того, що в майбутньому швидше відбуватимуться хороші події, а не погані; песимізм ж передбачає виражені негативні очікування щодо майбутнього (Scheier, Carver, 1985). Оптимісти схильні до позитивних узагальнених очікувань щодо майбутнього, песимісти, у свою чергу, до негативних очікувань. Оскільки оптимісти бачать бажані результати як досяжні, вони частіше реагують на труднощі в активній манері, збільшуючи зусилля та наполегливість при прагненні досягти мети. Люди з низьким рівнем диспозиційного оптимізму, навпаки, не відчують позитивних очікувань щодо подолання труднощів і частіше відповідають на останні пасивністю та поведінкою уникнення труднощів.

Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії, ОСТіСФ О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева;

Приходіагностична методика дозволяє диференціювати тип соціальної тривоги та вираження окремих її проявів. Складається з 29 пунктів, кожен із яких містить значний індикатор соціальної тривоги, як і питань. На кожне запитання запропоновано 4 варіанти відповідей: так, скоріше так, скоріше ні, ні, випробуваному необхідно вибрати найбільш підходящий саме для нього.

При інтерпретації отриманих даних, на першому етапі аналізу визначається виразність соціальної тривоги та соціофобії, на другому – вираження окремих проявів соціальної тривоги у певних ситуаціях (за шкалами).

Шкали опитувальника:

1. Соціальна тривога у ситуації «бути у центрі уваги, під наглядом».
2. Постситуативні румінації та бажання подолати тривогу в експертних ситуаціях (об'єднання мотивів досягнення успіху та уникнення, спроби метакогнітивного управління тривогою).
3. Стриманість у вираженні емоцій через страх відкидання та блокування ознак тривоги в експертних ситуаціях (самофокусування на проявах тривоги та спроби блокувати тривогу).
4. Тривога при прояві ініціативи у формальних ситуаціях через страх критики на свою адресу та втрати суб'єктивного контролю (неприйняття прояву ініціативи при спілкуванні з незнайомими людьми, переконаність у тому, що оточуючі ставляться до нього негативно).
5. Уникнення безпосереднього контакту при взаємодії у суб'єктивно-експертних ситуаціях.

«Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша.

У методиці «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» Кондаша (1973) - розглядається оцінка тривожності в перспективі і націлена на майбутнє. Методика розрахована на школярів і тому застосовна у дослідженні. З одного боку, методика дозволяє виявити, чи відчувають учні реальну тривогу, з

іншого боку, простежити обставини, у яких можливий розвиток тривоги. Вміння зробити аналіз ситуації дозволяє зрозуміти причини тривоги.

Методика складається із 30 тверджень. Відповіді від 0 до 4 балів у зв'язку зі ступенем неприємності чи можливості викликати тривогу, страх. Отримані бали розподіляються за такими видами тривожності: шкільна, самооцінна, міжособистісна та загальна.

"Шкільна тривожність" - це ситуативна тривожність, яка показує взаємодію учня з учителем.

«Самооцінна тривожність» - це ситуативна тривожність, яка показує, як випробуваний ставиться сам до себе і представляє сам себе.

«Міжособистісна тривожність» - це ситуативна тривожність, яка показує, як випробуваний спілкується з іншими людьми.

«Загальна тривожність» – це сума шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності.

Далі кожна тривожність окремо порівнювалася зі стандартними даними за віком та статтю учня.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо більш детально отримані нами в результаті психодіагностики результати далі.

1. *“Тест диспозиційного оптимізму” Мартін Селігман та Карен Райвіч (адаптований Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичовим та Е. Н. Осіним)*

За результатами опрацювання даного тесту отримано наступні результати

Для більш нагального розуміння отриманих результатів можна навести узагальнення кількісного групування отриманих результатів в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнення результатів тестування диспозиційного оптимізму

Мартіна Селігмана

Різниця (X – П)	Кількість студентів	Відсоток в загальній кількості
більша за 8, опитуваний дуже оптимістичний по відношенню до широкого спектру подій	12	20
6–8 –помірковано оптимістичний	17	28
3–5 – проміжний показник	13	22
1–2 –помірковано песимістичний	14	23
оцінка 0 або менше вказує, що опитуваний дуже песимістичний	4	7

Наочно отримані результати представлено на рис. 2.1.

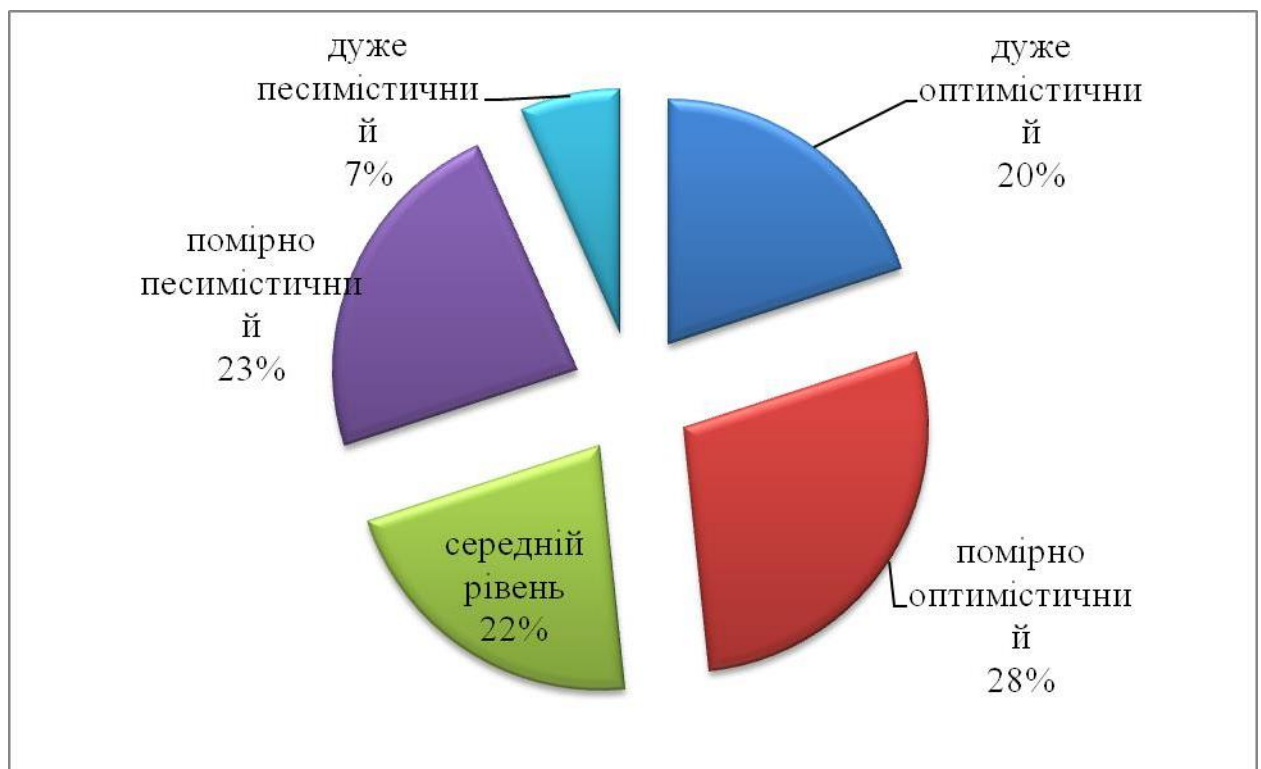


Рисунок 2.1. Графічне представлення результатів тестування диспозиційного оптимізму М. Селігмана.

Як видно з представленої діаграми оптимістично налаштовані 20 відсотків, помірковано оптимістично 28, середній рівень складає 22 відсотки, а ось дуже песимістичними є 7 відсотки учасників.

2. Шкала оптимізму Шейєра (*Scheier's Optimism Scale*)

Для дослідження ефективності дій щодо активізації диспозиційного оптимізму, як стійкої особистісної характеристики, що відображає позитивні очікування особистості щодо майбутнього (Тест на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера) нами було здійснено аналіз виразності його основних показників (додаток Б).

Результати опрацювання методики наведені в додатку В.

Узагальнення вимірювання диспозиційного оптимізму представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Зміна показників диспозиційного оптимізму за результатами Тесту на оптимізм Ч. Шейєра та М. Карвера

№	Показники оптимізму	Частки вибірки	
		Школа	Коледж
1	Диспозиційний оптимізм	16,04	20,69

Аналіз результатів дослідження динаміки показників диспозиційного оптимізму показує, що рівень оптимізму серед учасників, які навчаються в коледжі дещо вищий ніж серед учнів школи, що наочно відображено на малюнку 4.2.

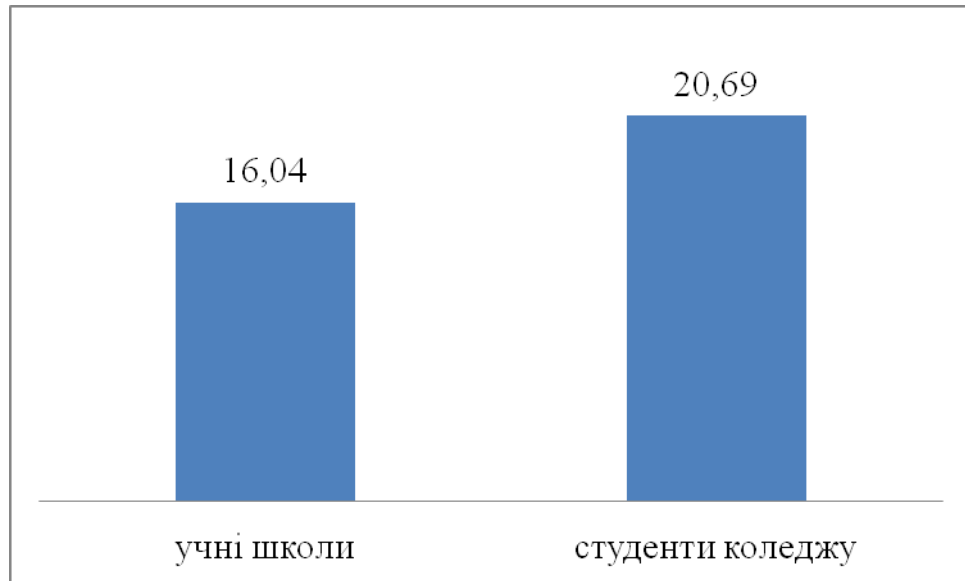


Рисунок 4.2. Рівень прояву диспозиційного оптимізму.

Проте слід відмітити, що все ж таки, не дивлячись на те, що серед учнів коледжу оптимізм більш проявляється ніж серед учнів школи, проте його рівень також є замалим.

У ситуаціях соціальної взаємодії підлітки, у яких низький рівень диспозиційного оптимізму можуть мати наступні прояви:

- неадекватно оцінювати ситуацію через зміщення фокусу уваги на ознаки соціальної тривоги та спроби її приховати, а не на аспекти взаємодії через наявні когнітивні та метакогнітивні порушення;

- мати певні труднощі у визначенні мети діяльності та програми дій через «зсув мотиву на мету», первісний адекватний мотив успішної взаємодії замість мотивувати приховати, блокувати ознаки хвилювання і не виявляти емоцій.

3. Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії, OSTiCF О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева

Наступним кроком емпіричного дослідження було вимірювання прояву соціальної тривожності за допомогою опитувальника соціальної тривоги та соціофобії, OSTiCF О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева. Отримані результати представлені в додатку Г та узагальнено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати вимірювання прояву соціальної тривожності за допомогою опитуваника соціальної тривоги та соціофобії, ОСТіСФ О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева

Рівень	Кіль-ть	%
кількість балів від 0 до 15 свідчать про невиражену соціальну тривогу	12	20
від 16 до 30 - проміжна зона	4	7
від 31 до 39 балів - помірно підвищена соціальна тривога	13	22
від 40 балів і вище - підвищена соціальна тривога	7	11
від 50 балів і вище - висока соціальна тривога	9	15
від 60 балів і вище - клінічна соціофобія	7	12
від 70 балів і вище - клінічна соціофобія в декомпенсації, підвищена вірогідність коморбідних розладів і поведінкових ризиків.	8	13

Графічно це представлено на рис. 2.3.

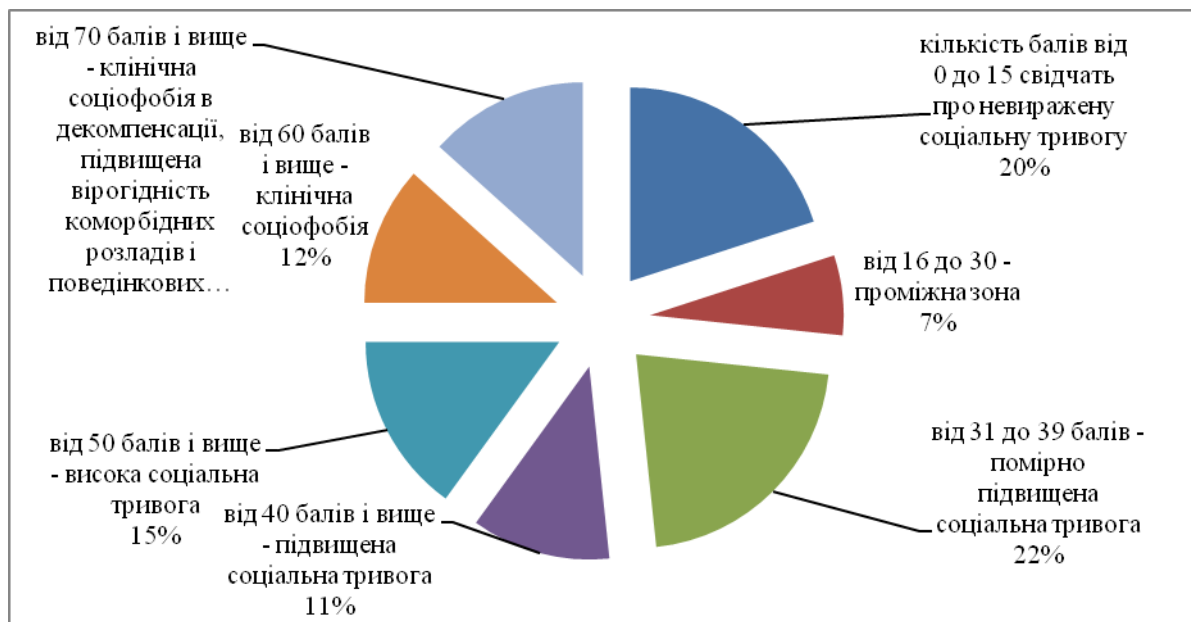


Рисунок 2.3. Графічне представлення результатів вимірювання прояву соціальної тривожності за допомогою опитуваника соціальної тривоги та соціофобії, ОСТіСФ О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева.

Як бачимо, серед учасників обстеження невиражена соціальна тривога зафіксована у 12 осіб (20%), клінічна соціофобія проявляється у 13% учасників, що є досить високим показником.

За аналізом середніх значень бачимо, що при високій вираженій соціальної тривоги у підлітків цілепокладання визначається уникненням неуспіху, високою амплітудою вибору та дезорганізацією діяльності після неуспіху, нездатністю коригувати цілі згідно з актуальними умовами, що свідчить про не опосередкованість емоцій, нестійкості домагань.

4. «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша

Результатами діагностики за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша виявились такими, що узагальнено в додатку Д та (табл. 2.5–2.8, рис. 2.4–2.7).

Таблиця 2.5.

«Шкільна тривожність» у учнів шкіл та коледжів

Рівень прояву	Уся вибірка n =60	
	Кіль-ть	%
Надмірний спокій	8	13
Нормальний рівень тривожності	22	37
Дещо підвищений рівень тривоги	11	18
Високий рівень тривоги	7	12
Дуже високий рівень тривоги	12	20

Відсотковий розподіл прояву шкільної тривожності подано на рис.2.4.

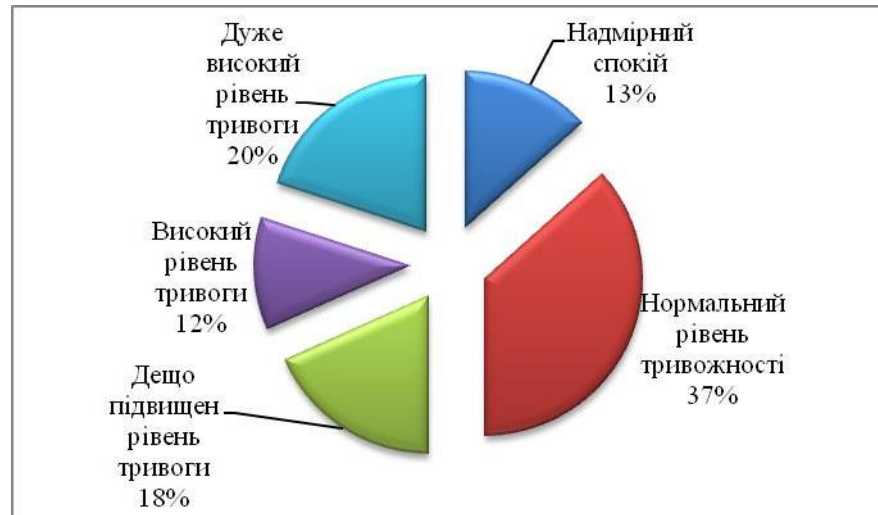


Рисунок 2.4. Розподіл учасників діагностики шкільної тривожності

Отже, як видно шкільна тривожність на максимально високому рівні має прояв у 20 відсотків підлітків.

Таблиця 2.6

«Загальна тривожність» у учнів шкіл та коледжів

Рівень появи	Уся вибірка n =60	
	Кіль-ть	%
Надмірний спокій	8	14
Нормальний рівень тривожності	17	28
Дещо підвищений рівень тривоги	8	13
Високий рівень тривоги	10	17
Дуже високий рівень тривоги	17	28

Отримані результати унаочнено на рис.2.5 далі.

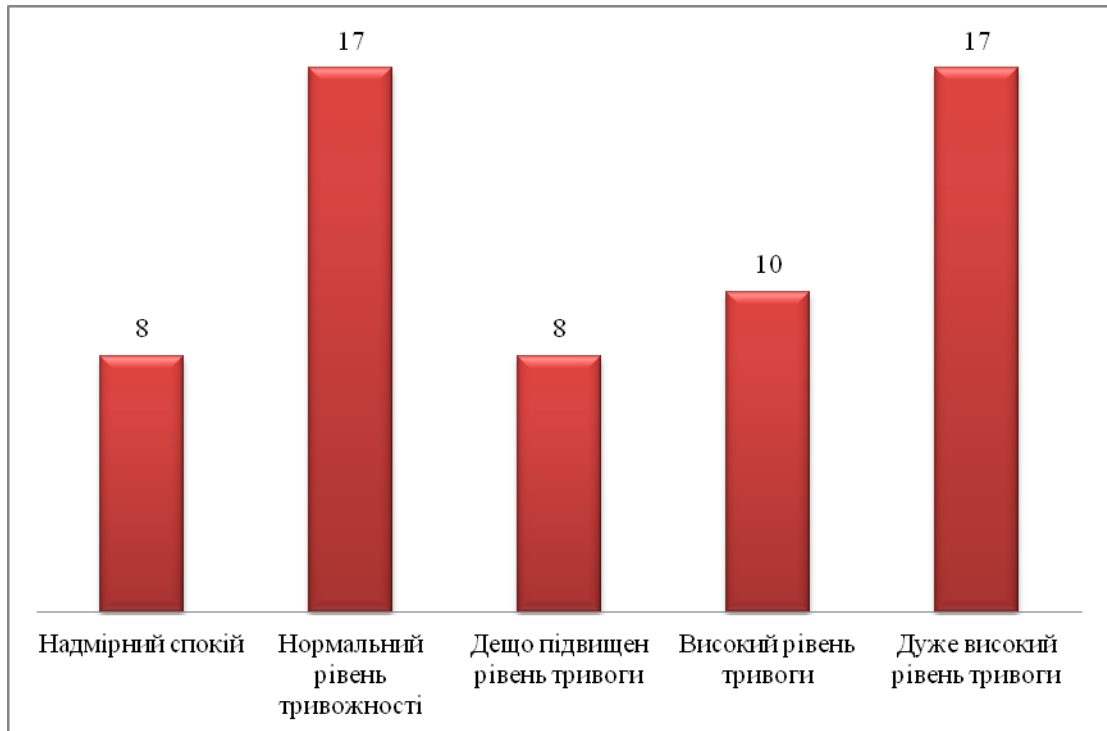


Рисунок 2.5. Розподіл учасників діагностики загальної тривожності

За результатами даного тестування виявлено 28 % підлітків з максимальним рівнем загальної тривожності, в той час як спокій виявлено лише у 14 %.

Перейдемо до аналізу показників самооцінки тривожності, які виявляють учні шкіл та коледжів (див. табл. 2.7)

Таблиця 2.7

«Самооцінна тривожність» у учнів шкіл та коледжів

Рівень появи	Уся вибірка n =60	
	Кіль-ть	%
Надмірний спокій	14	23
Нормальний рівень тривожності	18	30
Дещо підвищений рівень тривоги	22	37
Високий рівень тривоги	6	10

Наочно отримані результати можна побачити на рис. 2.6.

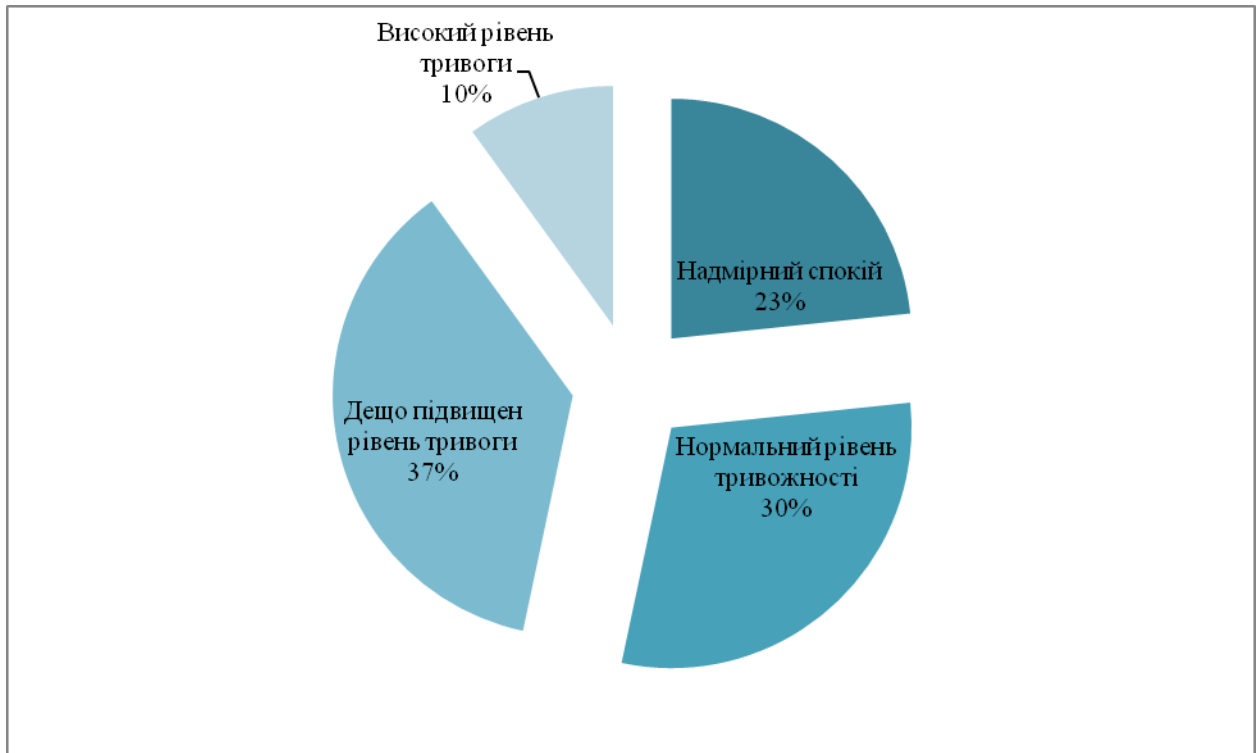


Рисунок 2.6. Розподіл учасників діагностики самооцінної тривожності

Варто відзначити, що діагностика загальної та шкільної тривожності виявила велику кількість респондентів з показником «дуже високий рівень тривожності», при цьому «Самооцінна тривожність» показує високий рівень тривожності лише у 10%. В той час як загальна та шкільна тривожність 28% та 20% відповідно.

Перейдемо до показників міжособистісної тривожності (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

«Міжособистісна тривожність» у учнів шкіл та коледжів

Рівень появи	Уся вибірка n =60	
	Кіль-ть	%
Надмірний спокій	10	17
Нормальний рівень тривожності	13	22
Дещо підвищений рівень тривоги	26	43
Високий рівень тривоги	11	18

Унаочнимо отримані дані для більш зручної візуалізації на рис. 2.7.

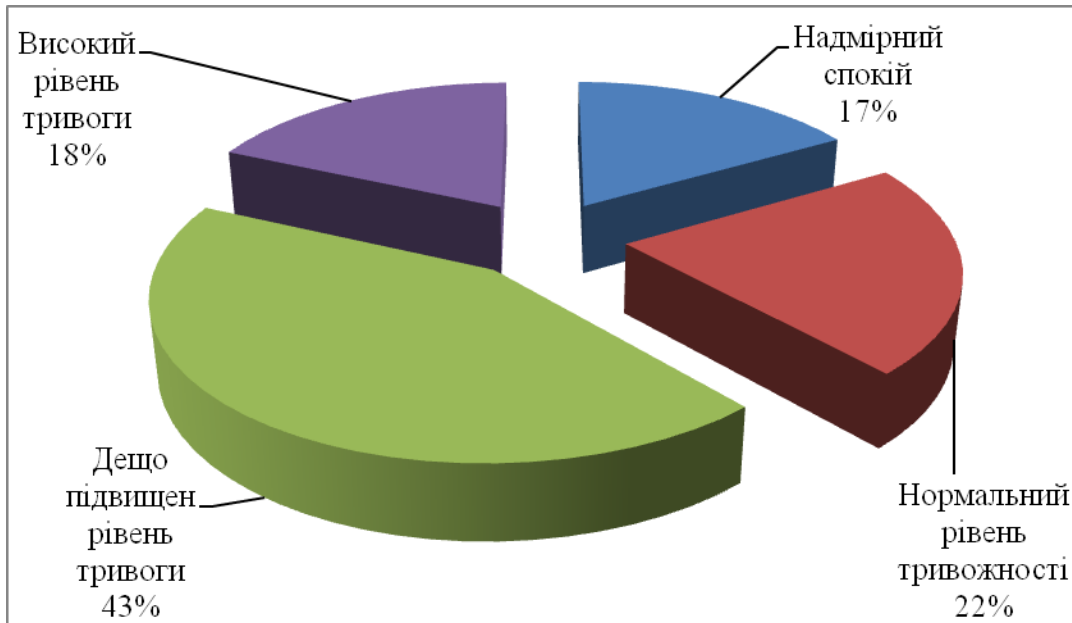


Рисунок 2.7. Розподіл учасників діагностики міжособистісної тривожності

Як бачимо, 13 (22%) учнів шкіл і коледжів мають «нормальний рівень тривожності» за «міжособистісною тривожністю», проте як підвищений рівень спостерігається у 43 відсотків.

На підставі діагностики за методикою «Шкала соціально ситуаційної тривоги» Кондаша можна зробити висновок, що «Шкільна тривожність», «Самооцінна тривожність», «Міжособистісна тривожність» і «Загальна тривожність» знаходяться в діапазоні, що відповідає підвищеному рівню тривожності. Можливо, це пов'язано з військовим станом в країні.

Отже, можна говорити, що тривожний стан, пов'язаний із навчальним процесом, спілкуванням з однолітками, прийняттям себе, має адекватну самооцінку і перебуває в нормі.

Для дослідження зв'язку між відчуттям соціальної тривожності та оптимізму, був застосований кореляційний аналіз за допомогою Критерію Пірсона (див. табл. 2.9.).

Таблиця 2.9.

Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном)

Показники		Рівень соціальної тривожності
Оптимізм	Показник значимості	0,009
	Показник кореляції	-0,633

Кореляційний зв'язок побудовано між виявленими рівнями тривожності за останньою методикою та рівнями оптимізму.

Між рівнем тривожності та рівнем оптимізму існує обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень тривожності особистості, тим більш далекі від об'єктивних та адекватних її уявлення про очікування оточуючих від неї самої. При низькому рівні відчуття тривожності індивід вважає, що його особистість зі всіма індивідуально-типологічними характеристиками викликає у оточуючих повагу, зацікавленість та є оптимістично налаштованим.

Результати кореляційного аналізу показують, що між відчуттям тривожності та оптимізмом існує обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень тривожності, тим нижче буде рівень оптимізму. Даний результат підтверджує наші припущення про те, що між відчуттям тривожності та оптимізмом існує взаємозв'язок.

Отримані дані можуть слугувати основою практичної роботи психологів, спрямованої на зниження рівня прояву соціальної тривожності громадян України, що є важливим в умовах тривалого стресу, зумовленого війною.

Висновки до другого розділу

Вибірка для дослідження складалася із 60 респондентів, з яких 30 – це учні 10-х класів шкіл (50%) та 30 – студенти 1-го курсу коледжів (50%), з

яких 15 юнаків, що становить 25%, та 45 дівчат що становить 75%. Середній вік у учнів шкіл – 16,3 року та учнів коледжів – 15,9 років.

Для дослідження використовувалися: “Тест диспозиційного оптимізму” Мартін Селігман та Карен Райвіч (адаптований Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичовим та Е. Н. Осіним); Шкала оптимізма Шейера (Scheier's Optimism Scale); Опитувальник соціальної тривоги та соціофобії, ОСТіСФ О. А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева; «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша.

Як видно з опрацювання першої методики оптимістично налаштовані 20 відсотків, помірковано оптимістично 28, середній рівень складає 22 відсотки, а ось дуже песимістичними є 7 відсотки учасників.

Водночас, аналіз результатів дослідження динаміки показників диспозиційного оптимізму показує, що рівень оптимізму серед учасників, які навчаються в коледжі дещо вищий ніж серед учнів школи. Як бачимо, серед учасників обстеження невиражена соціальна тривога зафіксована у 12 осіб (20%), клінічна соціофобія проявляється у 13% учасників, що є досить високим показником.

За аналізом середніх значень третьої методики бачимо, що при високій вираженій соціальної тривоги у підлітків цілепокладання визначається уникненням неспіху, високою амплітудою вибору та дезорганізацією діяльності після неспіху, нездатністю коригувати цілі згідно з актуальними умовами, що свідчить про не опосередкованість емоцій, нестійкості домагань.

На підставі діагностики за методикою «Шкала соціально ситуаційної тривоги» Кондаша можна зробити висновок, що «Шкільна тривожність», «Самооцінна тривожність», «Міжособистісна тривожність» і «Загальна тривожність» знаходяться в діапазоні, що відповідає підвищеному рівню тривожності. Можливо це пов'язано з військовим станом в країні.

Отже, можна говорити, що тривожний стан, пов'язаний із навчальним процесом, спілкуванням з однолітками, прийняттям себе, має адекватну самооцінку і перебуває в нормі.

Для дослідження зв'язку між відчуттям соціальної тривожності та оптимізму, був застосований кореляційний аналіз за допомогою Критерію Пірсона. Результати кореляційного аналізу показують, що між відчуттям тривожності та оптимізмом існує обернений кореляційний зв'язок. Чим вищий рівень тривожності, тим нижче буде рівень оптимізму. Даний результат підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що між відчуттям тривожності та оптимізмом існує взаємозв'язок.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження можна зробити такі висновки щодо зв'язку між оптимізмом і соціальною тривожністю особистості:

- Соціальна тривожність як психологічне явище є Соціальна тривожність, також відомо як соціальний страх, є типом тривожного розладу, пов'язаного зі страхом перед соціальними ситуаціями та міжособистісними взаємодіями. Люди із соціальною тривожністю відчують інтенсивний страх, коли опиняються в ситуаціях, де їх можуть спостерігати, оцінювати чи критикувати інші люди.

- Оптимізм особистості є важливою властивістю, яка відображає загальну настанову людини на сприйняття світу навколо неї та власного життя. Оптимістичні люди, як правило, вірять у можливість позитивних результатів і мають тенденцію бачити положення як можливості для розвитку і досягнення успіху.

- Оптимізм і соціальна тривожність можуть мати складний вплив один на одного. Деякі дослідження свідчать про те, що оптимістичні люди можуть мати меншу схильність до соціальної тривожності, оскільки вони більш впевнені в себе і мають позитивне очікування від соціальних взаємодій. Однак надмірний або нереалістичний оптимізм може призводити до недооцінки ризиків і збільшення тривожності.

Особистості зі зниженою соціальною тривожністю можуть бути більш схильні до оптимістичного сприйняття соціальних ситуацій. Вони можуть мати більшу віру в себе, бути менш обережними щодо можливих негативних наслідків і більш позитивно сприймати взаємодії з іншими.

- Встановлено існування оберненого кореляційного зв'язку високого рівня зі значною значущістю. Це дає підстави вважати, що соціальна тривожність може впливати на оптимізм. Високий рівень тривожності може призводити до перебільшення ризиків і негативних очікувань, що ускладнює

розвиток оптимістичного налаштування. Залежно від контексту і інших факторів, оптимізм і соціальна тривожність можуть взаємодіяти і посилювати один одного або впливати незалежно. Наприклад, в деяких випадках, високий рівень оптимізму може допомогти зменшити соціальну тривожність, а в інших ситуаціях, може виникнути конфлікт між позитивними очікуваннями та реальною тривожністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Т. Б., Назаренко О. О. Формування тривалої часової перспективи як засіб подолання особистісної тривожності у підлітковому віці // Матеріали VIII Міжн. конф. “Наука і освіта”. – Т. 52. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. – С. 43-44.
2. Боришевський М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / В кн.: Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр.: Зб. наук. праць до 10-річчя АПНУ, Ч. 1. – Харків “ОВС”, 2002. – С. 516-527.
3. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Київський нац. ун-т імені Т.Г. Шевченка. – К., 2002. – 19 с.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
6. Головаха Є. І., Кроник О. О. Психологічний час як регулятор життєвого шляху особистості: У 2 ч. – К., 1997. – Ч. 1. – С. 227-237.
7. Дерев’янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С. 96–104.
8. Дерев’янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.

9. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія). 2016. № 3 (54). С. 52–57.
10. Заброцький М. М. Вікова психологія. К.: МАУП. 2002. – 104 с.
11. Зарицька В. В. Взаємозв'язок афекту та інтелекту в наукових психологічних теоріях. Социальные технологии: актуальные проблемы теории и практики : Междунар. межвуз. сб. науч. работ. Киев ; Москва ; Одеса ; Запорожье, 2008. Вып. 37. С. 135–141.
12. Засекіна Л. В. & Коць Є. М. (2017). Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5- 6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика». С. 46-48.
13. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. Психологічні перспективи. 2010. Вип. 15. С. 72–81.
14. Кириленко Т. С. Давискиба І. П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. Наука і освіта: Наук.-практ. журн. Півд. наук. центру НАПН України. 2010. № 9. С. 71–74.
15. Кириленко Т. С. Емоційні переживання та цінності особистості: проблема співвідношення // Вісник Київського національного університету. – 2004. – Вип. 20. – С. 24-27.
16. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Онищенко, Г. І., Лазос, Г. П., Гребінь, Л. О., Юрченко, Т. П., ... & Литвиненко, Л. І. (2014). Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах. Київ-Кіровоград, Імекс-ЛТД

17. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 102–110.
18. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: Фірма “ІНКОС”, 2002. – 272 с.
19. Коць, Є. М. (2018). Психологіяні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Коць Євгенія Михайлівна. – Луцьк, 2018. – 213 с.
20. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький, 2013. № 4(69). С. 341–350.
21. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. - 2004. - № 11. - С. 10-14.
22. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
23. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадігма життєтворення // Психологія і суспільство. – К., 2006. – № 4. – С. 8-52.
24. Назарук О. М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду: Дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 188 с.
25. Основи практичної психології / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – 536 с.
26. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
27. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.

28. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998 р.
29. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 390 с.
30. Рихальська О. Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 21 с.
31. Турчак О. М. (2015). Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. East European Journal of Psycholinguistics. № 1, С. 141-150.
32. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, 66-72 с.
33. Чепелєва Н. В. Життєва ситуація особистості // Основи практичної психології / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелєва та ін. – К.: Либідь, 2001. – С. 112-135.
34. Шевченко Н. Ф. Практикум із психологічної допомоги соматичним хворим: Навчальний посібник. – Запоріжжя: “Інссервіс”, 2003. – 52 с.
35. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014. - № 1, 173-180 с. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25
36. Heffernan M. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. Int. J. Nurs. Pract. / Heffernan M., Griffin Q.T.M., McNulty R., Fitzpatrick J.J. – 2010. – Vol. 16. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/227665023_Selfcompassion_and_emotional_intelligence_in_nurses

37. Landa A.M.J. The relationship between emotional intelligence, occupational stress and health in nurses: a questionnaire survey. *Int. J. Nurs. Stud.* / Landa A.M.J., LÓpez-Zafra E., Martos B.P.M., Aquilar-Luzon M. – 2008. – Vol. 45. – P. 888–901.
38. Mayer J.D. Human abilities: Emotional intelligence / Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. // *Annual Review of Psychology.* – 2008. – Vol. 59. – P. 507– 536.
39. Sharon D. Does the level of emotional intelligence affect the degree of success in nursing studies / Sharon D., Grinberg K. // *Nurse Education Today.* – 2018. – Vol. 64. – P. 21– 28.
40. Martin E.P. Seligman (1991) *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York: Knopf.

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А**

“Тест диспозиційного оптимізму” Мартін Селігман та Карен Райвіч (адаптований Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичовим та Е. Н. Осіним)

1. Проект, за який ви відповідали, виявився досить успішним.
Я уважно стежив за роботою кожного.
Усі віддавали йому багато часу та сил.
2. Ви і ваш партнер миритесь після сварки.
Я пробачив його.
Я звичайно вибачаю.
3. Ви заблукали, коли їхали до будинку приятеля.
Я проскочив поворот.
Приятель неправильно пояснив дорогу.
4. Ваш романтичний партнер дивує вас подарунком.
Він/вона отримав/а підвищення.
Я зводив його вчора на спеціальний обід.
5. Ви забуваєте про день народження свого романтичного партнера.
Я погано запам'ятовую дні народження.
У мене голова була зайнята іншими речами.
6. Ви отримуєте квітку від невідомого залицяльника.
Я для нього/не привабливий/на.
Я популярна особистість.
7. Ви боретесь за виборний пост і отримуєте його.
Я приділяю багато часу та сил виборній кампанії.
Я завжди наполегливо працюю в ім'я досягнення мети.
8. Ви пропускаєте важливу зустріч.
Іноді пам'ять підводить мене.

Іноді я забуваю переглянути тижневик.

9. Ви балотуєтеся на виборний пост і програєте.

Я недостатньо енергійно провів кампанію.

У людини, яка виграла, було більше знайомих.

10. Ви успішно провели банкет.

Я був особливо привабливий цього вечора.

Я добрий господар (господиня).

11. Ви завадили злочину, викликавши поліцію.

Моя увага привернула дивний шум.

Цієї ночі я був (а) напоготові.

12. Цього року ваше здоров'я було особливо добрим.

У моєму оточенні майже не було хворих, от я й не заразився.

Я намагався добре харчуватися і досить відпочивати.

13. Ви повинні бібліотеці гроші за прострочену книгу.

Коли книга мене по-справжньому захоплює, я часто забуваю про термін.

Я так робив звіт, що забувся повернути книгу.

14. Ваші акції принесли вам порядний дохід.

Мій маклер вирішив вкласти гроші у щось новеньке.

Мій маклер – першокласний інвестор.

15. Ви виграли спортивне змагання.

Я відчував, що я – непереможний.

Я дуже тренувався.

16. Ви провалили важливий іспит.

Інші були спритніше за мене.

Я недостатньо добре готувався.

17. Ви приготували для друга спеціальне частування, а він (вона) до нього майже не доторкнувся

Я поганий кухар.

Я готував/ла поспіхом.

18. Ви програли спортивне змагання, до якого довго готувались.

Не такий я атлет.

Я не дуже сильний/сильний у цьому виді спорту.

19. У вашої машини скінчився бензин у пізній час на темній вулиці.

Я не перевірів, скільки бензину залишилося в баку.

Показчик був зламаний.

20. Ви розсердилися на друга (подругу).

Вічно він (вона) мене дратує.

Він був агресивно налаштований.

21. Вас оштрафували за те, що ви не здали вчасно декларацію про доходи.

Я завжди відкладаю сплату податків.

Я полінувався оформити податки цього року.

22. Я запропонував їй (йому) зустрітися і отримав відмову.

Цього дня я зазнав краху.

Коли я просив про побачення, моє красномовство мене покинуло.

23. Під час колективної гри ведучий вибрав вас.

Я сидів на видному місці.

Я виглядав найцікавішим.

24. Вас часто запрошують танцювати на вечірці.

Я виділяюсь на вечірках.

Цього вечора я був у чудовій формі.

25. Ви купили своєму чоловікові (дружині) подарунок, а йому (їй), він не сподобався.

Я недостатньо думаю, вибираючи подарунки.

Дуже вже він (вона) виборює.

26. Ви дали чудове інтерв'ю про свою роботу.

Під час інтерв'ю я почував себе дуже впевнено.

Я загалом добре даю інтерв'ю.

27. Ви пожартували, і всі сміялися.

Смішний був жарт.

Я ідеально вибрав момент.

28. Начальник дав вам дуже мало часу, щоб закінчити проект, але ви все-таки встигли.

Я знаю свою справу.

Я людина спритна.

29. Останнім часом я почуваюся вимотаним.

Вічно мені ніколи відпочити.

Цього тижня я був особливо завантажений.

30. Ви запрошуєте когось на танець і отримуєте відмову.

Я недостатньо добре танцюю.

Йому не хочеться танцювати.

31. Ви рятували людину, яка мало не задихнулася.

Я знаю, як рятувати від ядухи.

Я знаю, що робити у кризових ситуаціях.

32. Предмет ваших симпатій хоче, щоб ви були стриманіше.

Я надто думаю про себе.

Я не проводжу з ним достатньо часу.

33. Ваша подруга говорить щось, що ображає ваші почуття.

Вічно вона базікає, не замислюючись про інших.

Вона мала поганий настрій, і вона зняла його на мені.

34. Ваш керівник звернувся до вас за порадою.

Я фахівець у тій галузі, про яку мене запитали.

Я чудово даю поради, причому корисні.

35. Друг дякує вам за допомогу у скрутну хвилину.

Мені було приємно допомогти йому в важку хвилину.

Я дбаю про людей.

36. Ви чудово провели час на вечірці.

Усі були дружелюбно налаштовані.

Я був налаштований доброзичливо.

37. Доктор каже, що ви у хорошій фізичній формі.

Я намагаюся частіше робити вправи.

Я надаю великого значення здоров'ю.

38. Ваш романтичний партнер відвозить вас, щоб провести вихідний з вами.

Йому (їй) потрібно було виїхати на кілька днів.

Він любить нові місця.

39. Доктор каже, що ви надто багато їсте цукру.

Я не дуже стежу за своєю дієтою.

Куди дінешся, цукор – у всьому.

40. Вас просять очолити важливий проект.

Я успішно виконав такий проект.

Я – добрий керівник.

41. Ви багато сварилися останнім часом зі своїм романтичним партнером.

Я щось зовсім озвірів останнім часом.

Останнім часом він (вона) був вороже налаштований.

42. Катаючись на лижах, ви багато падаєте.

Лижі – справа не проста.

Лижня зовсім зледеніла.

43. Ви отримали престижну премію.

Я вирішив важливу проблему.

Я виявився (виявилася) важливим працівником.

44. У ваших акцій постійно низький курс.

Я нічого не знаю про ділову кон'юнктуру.

Я погано вибрав акції.

45. Ви виграли у лотерею.

Просто пощастило.

Я вибрав правильні номери.

46. Під час відпустки ви додали у вазі, і тепер не можете її скинути

У довготривалому аспекті дієта не працює.

Дієта, яку я спробував, не працює

47. Ви в лікарні, і вас майже не відвідують.

Коли я хворію, то стаю дратівливим.

У мене неуважні друзі.

48. У магазині не приймають вашу кредитну картку.

Я іноді переоцінюю кількість грошей на карті.

Я іноді забуваю перерахувати гроші на свою картку.

ДОДАТОК Б**Опитувальник М. Шейєра**

Інструкція: Оцініть, наскільки добре наведені нижче твердження співвідносяться з Вашим характером, використовуючи наступну шкалу оцінок: 1 — не згоден(а); 2 - швидше не згоден;

3 - ні так, ні; 4 - скоріше згоден(а); 5 - повністю згоден(а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мене не дуже легко вивести із себе.
3. Від майбутнього я не чекаю нічого особливого.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюся у майбутнє.
5. Спілкування з друзями приносить мені велике задоволення.
6. Для мене важливо завжди бути зайнятим.
7. Я не буду особливо оптимістичних планів на майбутнє.
8. Мене нелегко засмутити.
9. Я мало сподіваюся, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хорошого, ніж поганого.

Кількісна оцінка відповідей: не згоден - 0 балів; швидше не згоден – 1 бал; ні так, ні ні - 2 бали; швидше згоден - 3 бали; повністю згоден - 4 бали.

Твердження-наповнювачі: 2, 5, 6, 8.

Прямі твердження: 1, 4, 10.

Зворотні твердження: 3, 7, 9.

Підсумковий бал за шкалою диспозиційного оптимізму обчислюється шляхом підсумовування оцінок за твердженнями 1, 4, 10, 3, 7, 9, при цьому оцінки за зворотними твердженнями повинні бути інвертовані (0=4; 1=3; 3=1; 4=0) .

ДОДАТОК В

Результати опрацювання опитувальника Шейєра

Порядковий номер учасника опитування	Підрахунок загальних балів
1	13
2	8
3	10
4	6
5	4
6	7
7	11
8	5
9	5
10	6
11	5
12	7
13	11
14	9
15	7
16	8
17	12
18	13
19	13
20	15
21	8
22	9
23	9
24	5
25	3
26	5
27	3
28	16
29	7
30	13
31	7
32	24
33	10
34	8
35	2
36	6
37	5
38	10
39	4
40	10
41	9

42	5
43	4
44	13
45	14
46	9
47	5
48	10
49	13
50	5
51	9
52	11
53	8
54	12
55	3
56	13
57	15
58	9
59	13
60	9

ДОДАТОК Г

**Результати діагностики соціальної тривоги та соціофобії (за ОСТіСФ О.
А. Сагалакової та Д. В. Труєвцева)**

№	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4	Субтест 5
1	21	6	8	7	1
2	7	5	7	8	3
3	18	5	5	11	5
4	12	1	4	9	8
5	13	2	8	4	2
6	13	3	11	7	4
7	15	1	9	11	11
8	8	5	9	5	17
9	9	3	2	5	2
10	9	3	7	6	3
11	5	17	2	5	5
12	3	17	3	7	7
13	5	2	8	11	9
14	3	6	7	9	3
15	16	2	5	7	5
16	7	1	4	8	7
17	13	4	8	12	8
18	7	4	11	13	9
19	6	2	9	13	11
20	11	7	9	15	8
21	8	3	2	8	5
22	12	3	7	9	6
23	13	2	2	9	7
24	13	1	3	5	4
25	15	2	8	3	1
26	8	3	7	5	2
27	9	17	5	3	3
28	9	9	4	16	7
29	5	2	8	7	5
30	3	9	11	13	4
31	5	4	9	7	3
32	3	5	9	6	1
33	16	1	2	11	9
34	7	6	7	8	2
35	13	1	2	2	1
36	7	4	3	6	2
37	6	2	8	5	3
38	15	3	7	13	7
39	8	4	5	4	17
40	12	8	4	17	2
41	13	8	8	9	1

42	13	2	18	5	3
43	15	3	9	4	1

продовження таблиці

44	8	8	9	13	5
45	9	7	2	14	7
46	9	5	7	9	4
47	5	4	2	5	1
48	3	8	3	11	2
49	5	14	8	13	3
50	3	9	7	5	4
51	16	9	5	9	17
52	7	2	4	11	9
53	13	7	8	8	1
54	7	2	20	12	20
55	6	3	9	3	17
56	20	1	9	13	12
57	8	3	2	15	12
58	12	1	7	9	8
59	13	11	2	13	2
60	13	2	3	9	7

ДОДАТОК Д

**Результати тестування за методикою «Шкала соціально-ситуаційної
тривоги» О. Кондаша**

№	«Шкільна тривожність»	«Загальна тривожність»	«Самооцінна тривожність»	«Міжособистісна тривожність»
1	6	8	7	1
2	9	7	8	3
3	9	9	11	9
4	1	4	9	8
5	2	8	4	2
6	3	11	7	4
7	1	9	11	11
8	9	9	9	17
9	3	2	9	2
10	3	7	6	3
11	17	2	9	9
12	17	3	7	7
13	2	8	11	9
14	6	7	9	3
15	2	9	7	9
16	1	4	8	7
17	4	8	12	8
18	4	11	5	9
19	2	9	5	11
20	7	9	19	8
21	3	2	8	9
22	3	7	9	6
23	2	2	9	7
24	1	3	9	4
25	2	8	3	1
26	3	7	9	2
27	17	9	3	3
28	9	4	16	7
29	2	8	7	9
30	9	11	5	4
31	4	9	7	3
32	9	9	6	1
33	1	2	11	9
34	6	7	8	2
35	1	2	2	1
36	4	3	6	2
37	2	8	9	3
38	3	7	5	7
39	4	9	4	17
40	8	4	17	2
41	8	8	9	1

42	2	18	9	3
----	---	----	---	---

продовження таблиці

43	3	9	4	1
44	8	9	5	9
45	7	2	14	7
46	9	7	9	4
47	4	2	9	1
48	8	3	11	2
49	14	8	5	3
50	9	7	9	4
51	9	9	9	17
52	2	4	11	9
53	7	8	8	1
54	2	20	12	20
55	3	9	3	17
56	1	9	5	12
57	3	2	19	12
58	1	7	9	8
59	11	2	5	2
60	2	3	9	7