

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: “Взаємозв’язок ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя”

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти
освітньої програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія
Данілової Д.В.
Керівник: кандидат психологічних наук,
професор кафедри прикладної психології
Павленко В.М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ: ПОНЯТТЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	5
1.1. Визначення та типи ціннісних орієнтацій	5
1.2. Тривожність як психологічна характеристика.....	6
1.3. Зміст та структура поняття якості життя	9
1.4. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій, рівня тривожності та якості життя у роботах дослідників	11
Висновок до 1 розділу.....	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
Висновок до 2 розділу.....	17
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ	18
3.1. Статистичний аналіз результатів опитування.....	18
3.2. Аналіз кореляції показників ціннісних орієнтацій, рівня тривожності та якості життя.....	25
Висновок до 3 розділу.....	31
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Актуальність цієї роботи обумовлена рядом соціальних, психологічних і актуальних подій. У сучасному світі, де суспільство зіштовхується з швидкими змінами і кризовими явищами, такими як пандемії, війни і соціальні конфлікти, розуміння того, як ціннісні орієнтації впливають на психологічне благополуччя, стає особливо важливим.

Ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у формуванні особистості та її поведінці в суспільстві. Вони визначають вибір індивідом стратегій подолання стресових ситуацій та адаптації до змінюючихся умов життя. Рівень тривоги, як важливий показник психічного стану, може впливати на якість життя та на те, як людина сприймає своє існування та досягає життєвих цілей.

У контексті військових дій і конфліктів, розуміння взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями і рівнем тривоги може допомогти у розробці ефективних психологічних інтервенцій та підтримці людей, які зіштовхуються з екстремальними умовами. Це знання може сприяти покращенню якості життя та психологічного благополуччя, а також запобіганню довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я.

Об'єкт: ціннісні орієнтації.

Предмет: взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя.

Гіпотеза: ціннісні орієнтації мають взаємозв'язок із рівнем тривожності та якістю життя.

Завдання:

1. Проведення аналізу наукової літератури щодо ціннісних орієнтацій, тривоги та якості життя в психології.
2. Дослідження ціннісних орієнтацій.
3. Дослідження якості життя.
4. Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності.

5. Дослідження зв'язків ціннісних орієнтацій та якості життя з рівнем тривожності.

Методики:

Тривожність: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Ціннісні орієнтації: Ціннісні орієнтації (М. Рокич).

Якість життя: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Математичні методи: кореляційний аналіз Спірмена.

Вибірка: для дослідження було відібрано 78 осіб, віком від 35 до 45 років (середній вік- 40 років) з різних міст України (Харків, Суми, Луцьк, Запоріжжя, Київ, Ужгород, Рівне, Миколаїв, Кривий Ріг, Львів, Полтава, Черкаси, Вінниця, Кропивницький, Дніпро, Тернопіль, Одеса, Івано-Франківськ). Вибірка включає як чоловіків (42 особи), так і жінок (36 осіб), з різним статусом стосунків та з наявністю чи відсутністю неповнолітніх дітей.

Практична значущість: можливість застосування отриманих знань для створення програм з покращення якості життя, спрямованих на зниження рівня тривоги шляхом роботи з ціннісними орієнтаціями, а також для розробки стратегій для підвищення стійкості до стресу, що ґрунтуються на розумінні зв'язку між цінностями та психологічним благополуччям.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ: ПОНЯТТЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, ТРИВОЖНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

1.1. Визначення та типи ціннісних орієнтацій

Ціннісні орієнтації досліджувалися багатьма науковцями. Зокрема, А.Г. Здравомислов та В.О. Ядов вважали ціннісну орієнтацію найважливішим компонентом структури особистості, що визначає поведінку людини та її ставлення до праці. На їхню думку, ціннісні орієнтації слід розглядати як ставлення особистості до певних цінностей матеріальної та духовної культури суспільства. Вони стверджують, що ціннісні орієнтації є компонентом структури особистості, певною віссю свідомості, навколо якої обертаються думки і почуття людини і з якої вирішується багато життєвих проблем.[2]

Одним із перших у вітчизняній соціальній психології питанням цінностей активно займався В.Б. Ольшанський, який під ціннісними орієнтаціями розумів цілі, прагнення, життєві ідеали і розглядав їх як систему певних принципів, прийнятих у груповій свідомості. На думку В.Б. Ольшанського, індивідуальні цінності, безумовно, впливають на групову свідомість. Індивідуальні відхилення від групової системи цінностей відображаються на його поведінці. Це визначає ставлення до людини в колективі, яке в даному випадку виступає фактором групового контролю. Це ставлення також виступає детермінантою зміни ціннісних орієнтацій індивіда. [2]

Ціннісні орієнтації розглядаються як один із компонентів структури особистості. Ціннісні орієнтації - це складний феномен, що включає в себе форми рівноправної взаємодії соціального та особистісного в особистості, специфічні форми сприйняття світу навколо нас, нашого минулого, теперішнього і майбутнього, а також нашої власної природи. Наявність системи сформованих ціннісних орієнтацій гарантує гармонійність внутрішнього світу особистості та сприяє систематизації особистісних знань, норм, поведінкових стереотипів, самоствердженню та реалізації соціальних очікувань. [6]

Мілтон Рокич розрізняє два типи цінностей – термінальні та інструментальні: його роботи в США в 60-70-х роках є одним з найбільш обґрунтованих напрямків дослідження поняття цінності. Він визначає цінність як сильну віру в користь дії або мети з точки зору індивіда або суспільства. Рокич виділяє декілька рис, які характеризують людські цінності. Це те, що цінності систематизовані, їх можна простежити в культурі та суспільстві, а їхній вплив можна спостерігати в різних соціальних явищах.

Термінальні цінності Рокич визначає як індивідуальні цілі існування, до яких варто прагнути з особистої та суспільної точки зору, а інструментальні цінності - як переконання про перевагу певних дій у тій чи іншій ситуації. Термінальні цінності є більш стійкими і менш мінливими від людини до людини, ніж інструментальні; у 1970-х роках була створена дослідницька група з вивчення ціннісних орієнтацій, а В. А. Ядов з колегами адаптував методику Рокича і розробив диспозиційну концепцію особистості, в якій ціннісні орієнтації відіграють важливу роль. [10]

Система цінностей узагальнює цілі та способи їх досягнення, які сприяють соціальній інтеграції та гарантують соціальноприйнятні варіанти поведінки. Ця система також впливає на соціальні інтереси та потреби і є важливим мотиватором для індивідів.

1.2. Тривожність як психологічна характеристика

Феномен тривоги активно вивчається в різних галузях, включаючи психологію, психіатрію, патопсихологію, фізіологію, філософію та соціологію. Однак сама тривога залишається складним і неоднозначним явищем. Одні автори пояснюють тривогу з точки зору спостережуваних поведінкових ознак, інші - з точки зору захисних механізмів, треті - пов'язують її з минулими подіями, четверті - визначають її як фізіологічну реакцію, тип емоцій.

3. Фрейд був одним із перших, хто спробував пояснити природу тривоги. У своїх роботах він розглядав тривогу як результат трансформації лібідо внаслідок травматичної ситуації. Наступні теорії розглядали тривогу як

реакцію на загрозу втрати і відокремлювали її від страху як реакції на зовнішню небезпеку. [3]

Фрейд описав типові ситуації небезпеки, які виникають у процесі розвитку дитини і викликають тривогу. Першою з них є страх втратити об'єкт, від якого дитина найбільше залежить, як правило, матір. Згодом з'являється страх втратити материнську прихильність, за ним - страх фізичної шкоди. На латентній стадії розвитку з'являється моральна тривога. Фрейд визнавав, що ці ситуації можуть бути інтегровані на рівні дорослого "Я". Невротична особистість несвідомо боїться цих ранніх небезпек і виражає тривогу через реакції та симптоми.

На відміну від Фрейда, К. Хорні не вважала тривогу необхідним компонентом структури особистості. Відповідно до її соціокультурної теорії особистості, причини тривожності криються в браку безпеки у взаєминах між людьми. Вона вважала, що базальна тривога формується в результаті деструктивних стосунків між дітьми та їхніми батьками, що руйнує почуття безпеки дитини. Діти почуваються захищеними і нормально розвиваються, коли отримують любов і прийняття. Однак у складних умовах діти можуть перебувати у ворожій атмосфері, що сприяє розвитку тривоги, спрямованої на міжособистісний світ.

За Хорні тривога проявляється як суб'єктивна реакція на приховані небезпеки, а інтенсивність тривоги пропорційна сприйняттю людиною цієї небезпеки. [4]

В рамках індивідуальної теорії особистості А. Адлер розглядає тривожність як рису характеру, яка формується у людей з дитинства. На його думку, тривога відіграє важливу роль в ускладненні життя, перешкоджає налагодженню взаємодії з іншими людьми, а також обмежує можливість самореалізації та внеску в світ через працю. Страх може охоплювати багато сфер людської діяльності, від страху перед зовнішнім середовищем до внутрішніх переживань. [3]

У класичних роботах з психології тривожність вважалася проявом несприятливих умов розвитку особистості або несприятливих ситуацій, викликаних дитячими травмами. Також її аналізували в контексті невротичних утворень, виникнення яких пояснювали внутрішніми конфліктами та нестачею ресурсів для досягнення цілей.

Існує кілька важливих аспектів сучасних досліджень тривожності. Одним з них є розуміння тривожності як психічного стану і як стійкої риси особистості. У психологічній літературі існують два основні терміни: "тривожність" і "тривога", які іноді використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як різні поняття". "Тривожність" визначається як стійка риса особистості, тобто риса, яка не змінюється протягом життя і яка відображає схильність людини відчувати тривогу і сприймати більшість ситуацій як загрозові (особистісна тривожність), тоді як "тривога" розглядається як негативний емоційний стан, що зберігається протягом певного періоду часу і пов'язаний зі змінами нервово-психічної активності (ситуативна тривожність). [3]

На думку І. Ясточкіної [14], основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є схильність визначати, що навколишнє середовище містить загрози та небезпеки, виникнення передневротичних станів та зниження поведінкової стабільності і самоконтролю. Це пояснюється тим, що люди з високим рівнем життєстійкості здатні протистояти впливу страху, ефективно адаптуватися до стресових впливів і вести повноцінне життя.

Позитивний погляд на тривогу вперше був запропонований у роботі американського психотерапевта Р. Мея [3]. Він вважав тривогу індикатором психічних проблем, які виникають у суспільстві, де життя не має сенсу. Дослідники розрізняли нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога, яка виникає як відповідь на загрозу, є конструктивною за своїм впливом і не призводить до депресії. З нею можна ефективно боротися на свідомому рівні і вона може збагатити життя енергією та новими перспективами. Невротична тривога, з іншого боку, є деструктивною і може призвести до паніки та втоми.

Одже, тривожність є стійким особистісним утворенням, яке проявляється протягом тривалого проміжку часу, має власну динаміку і проявляється в поведінці, особливо в компенсаторних і захисних реакціях.

1.3. Зміст та структура поняття якості життя

Незважаючи на свою досить тривалу історію, дослідження суб'єктивного благополуччя індивідів сьогодні набуває все більшого значення. Це пов'язано з тим, що суб'єктивне благополуччя є не тільки своєрідним мірилом якості життя, але й стає внутрішньою інстанцією, що регулює поведінку та діяльність людини. [15]

Перші дослідження якості життя та психологічного благополуччя були проведені Дж. Гурінім, Дж. Веровтом Ш. Фелдом, а потім Н. Бредбернтом та Д. Капловичем. Н. Бредберн першим ввів поняття психологічного благополуччя, пов'язавши його з суб'єктивним благополуччям та загальною задоволеністю життям. Він визначив психологічне благополуччя як самореалізацію, самоповагу та автономію, які можуть перетинатися; Н. Бредберн розробив структурну модель психологічного благополуччя, де баланс досягається через зміну досвіду негативних і позитивних емоцій. [13]

На думку Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя складається з когнітивного компонента (задоволеність життям) та афективного компонента (позитивні та негативні емоції). Таким чином, люди, які відчують задоволення і позитивні емоції від життя в більшості випадків, а неприємні емоції - лише в певних ситуаціях, мають високе суб'єктивне благополуччя. Дослідження показують, що самооцінка є предиктором усіх видів суб'єктивного благополуччя (вона прогнозує задоволеність життям і позитивні емоції та показує негативний зв'язок з негативними емоціями). [11]

Існує дві парадигми у вивченні психологічного благополуччя: гедоністична та евдемоністична.

Згідно з гедоністичною парадигмою психологічного благополуччя, ключовим поняттям є "суб'єктивне благополуччя" як когнітивний аспект задоволеності життям; Е. Галлоун, Р. Каммінгс і А. Лау вважають, що це

поняття включає індивідуальні диспозиції, цінності, очікування і цілі. Вони стверджують, що суб'єктивне благополуччя виходить за межі емоційної сфери індивіда і є результатом когнітивної оцінки емоційних реакцій.

Евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя фокусується на особистісному зростанні та самоактуалізації і вважає їх основними складовими. Прихильники цього напряму розглядають щастя як міру позитивного функціонування особистості та розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. [18]

К. Ріфф перераховує шість основних елементів психологічного благополуччя: самоприйняття, самоповага (позитивна оцінка себе і свого життя в цілому, визнання і визнання власних сильних та слабких сторін); підтримання позитивних відносин з оточуючими; автономія (здатність діяти відповідно до своїх думок і вподобань, не боючись конфліктувати з думкою більшості); управління навколишнім середовищем (успішне виконання різних видів діяльності, вміння досягати бажаного та долати труднощі в процесі реалізації своїх цілей); сенс життя (усвідомленість життя та діяльності); особистісний розвиток (готовність відкривати для себе нове, вчитися та розвиватися). [18]

Теорія самовизначення, розроблена Р. Райаном та Е. Десі, стверджує існування трьох універсальних вроджених бажань. Вони розрізняють самовизначення та суб'єктивне благополуччя. Згідно з їхньою моделлю, автономія, компетентність і стосунки визначають психологічне благополуччя, але К. Ріфф розглядає ці поняття як складові благополуччя. [16]

Такі вчені, як А. Мак-Грегор та Л. Літл визначають психологічне благополуччя як конструкт, що враховує дві складові: щастя (задоволеність життям, позитивні емоції) та осмисленість (зв'язок з метою, особистісне зростання). Е. Комптон виділяє два основні фактори психологічного благополуччя: щастя та суб'єктивне благополуччя, а також особистісне зростання. Він підтримав цю ідею тим, що він продемонстрував, що емоційне та психологічне благополуччя являється пов'язаними, але різними факторами.

Селігман вважав, що є три шляхи досягнення щастя: життя, що приносить задоволення, цікаве життя і осмислене життя, зосереджене на самореалізації та відкритті сенсу.

Психологічне благополуччя можна визначити як стійку психологічну характеристику, що включає в себе переважання позитивних емоцій, чесні стосунки, суб'єктивну залученість у життєдіяльність, осмислене життя і позитивну самотивацію. Ця якість формується протягом життя, ґрунтуючись на підтримці функціонування та особистих зусиллях, спрямованих на досягнення благополуччя.

1.4. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій, рівня тривожності та якості життя у роботах дослідників

Болючий досвід в умовах війни та конфлікту, а також соціальний та психологічний тиск на людей з цих середовищ можуть викликати розчарування та страх перед майбутнім. Це основна проблема для іноземців, які приїжджають із подібних стресових та нестабільних обставин. Дослідження показують поширення депресії та тривоги серед таких людей навіть після переїзду в безпечні місця.

Сто іранських біженців, які переселилися до Швеції, були досліджені щодо зв'язку між якістю життя, психопатологічними проявами та змінними, пов'язаними з подоланням труднощів (ресурсами подолання труднощів, соціальною підтримкою, відчуттям узгодженості). Особи, травмовані бойовим досвідом у якості солдата під час війни, з низькими показниками за шкалою тривоги Бека, в середньому показали значно вищу загальну якість життя, краще фізичне здоров'я, найвищі бали за відчуттям послідовності, найбільш виражене для "Значимості" та кращу доступність соціальної інтеграції порівняно з учасниками, у яких не було такого досвіду бойових дій, або тими, хто мав досвід, але набрав високі бали за шкалою Бека. Виявлено, що якість життя, ресурси подолання труднощів та соціальна підтримка тісно пов'язані з психопатологічними проявами. Мотиваційні орієнтації (високорозвинена осмисленість) та різні копінг-компетенції, ймовірно, дозволяють деяким

травмованим людям протистояти декільком травмам і жити з хорошою якістю життя без психопатологічних порушень. [17]

Військовослужбовці Сербської армії проявили високий рівень задоволення власною якістю життя в категоріях соціальних відносин, психологічного та фізичного здоров'я, у той час як оцінки задоволеності в категорії оточуючого середовища були найнижчими. Вищі значення балів оцінки якості життя були пов'язані з нижчими балами за шкалою тривоги Бека у всіх підшкалах. Зі зростанням віку досліджуваних показники якості життя знижувалися, а тривожність збільшувалась. [19]

Було проведено дослідження, в якому було опитано 117 солдатів Німецьких Збройних Сил, які недавно перебували в Афганістані. Типи цінностей гедонізму і влади мали негативну кореляцію, тоді як традиції і універсалізм – позитивну, з рівнем тривоги, ймовірністю та вагою ПТСР та тим, чи знаходився учасник на лікуванні чи ні. Ефекти були частково пом'якшені значеннями шкали стійкості. [20]

Аналіз психологічного благополуччя осіб середнього дорослого віку в умовах війни показав, що респонденти, які мають навички в різних сферах життя, зокрема в побудові добрих стосунків, почуваються комфортно і мають гарний настрій. Рівень страху людини впливає на її відчуття автономії, психологічне благополуччя та здатність досягати своїх життєвих цілей. Навіть за відсутності комфортного стану людина все одно може прагнути до особистісного зростання та досягнення цілей. Учасники дослідження демонструють задоволеність своїми життєвими цілями та стосунками з оточуючими, але не завжди відчують себе достатньо вільними та незалежними. З точки зору психічного стану, вони показали задовільний рівень активації, зацікавленості, емоційного тону, напруженості та комфорту. Однак зі зростанням тривожності знижується зацікавленість, активність, емоційний тонус і комфорт. Психічний стан корелює з відсутністю особистісної тривожності, але ситуативна тривожність може відрізнятися. Для людей середнього віку психологічне благополуччя і психічний стан тісно

пов'язані, причому особистісні параметри відіграють більшу роль у психологічному благополуччі, ніж ситуативний стан. Задоволеність громадянськими свободами та можливостями вільного життя має важливе значення для особистісного розвитку. [1]

У дослідженні щодо специфіки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни, респонденти, які цінують досягнення та соціальну владу, менш схильні до змін настрою. Іншими словами, ті, хто прагне поваги, причетності до різних цінностей, досягнення цілей та впливу на людей і події, рідше відчують погіршення настрою. Вони більш оптимістично ставляться до життя. Вони оптимістичні та доброзичливі в різних аспектах життя, навіть у кризових ситуаціях, таких як війна. Чим вища цінність дотримання традицій, тим частіше вони відчують безпричинну тривогу, розгубленість і порушення сну. Іншими словами, українці цінують стабільність і намагаються захищати свої традиції, тому гостро реагують на зміни в житті під час війни і намагаються зберегти звичний порядок. [7]

Висновок до 1 розділу

Ціннісні орієнтації - це складний соціально-психологічний феномен, який визначає ставлення людини до світу та самої себе, формує її поведінку та установки. Цінності є важливою частиною структури особистості. Вони регулюють поведінку, впливають на соціальні інтереси та мотивації.

У вивченні феномену тривоги виявлено, що цей психічний стан залишається складним і неоднозначним явищем, яке виникає у різних ситуаціях та може бути пояснено з різних точок зору. Важливим аспектом є розуміння тривоги як стійкої риси особистості та як психічного стану. Нормальна тривога, викликана зовнішніми загрозами, може бути конструктивною та ефективно вирішувати проблеми, тоді як невротична тривога може бути деструктивною та призводити до негативних наслідків.

Існує два теоретичних підходи до аналізу психологічного благополуччя людини: гедоністичний та евдемоністичний. Перший розглядає щастя як емоційну рівновагу, а другий - як реалізацію життєвого потенціалу та сенсу.

Сучасні тенденції поєднують ці підходи, як, наприклад, у концепції самовизначення. Різні вчені наводять різні підходи до визначення психологічного благополуччя, але загальна концепція полягає в тому, що це стійка психологічна характеристика, що включає переважання позитивних емоцій, чесні стосунки, суб'єктивну залученість у життєдіяльність, осмислене життя і позитивну самомотивацію. Ця якість формується протягом життя, ґрунтуючись на підтримці функціонування та особистих зусиллях, спрямованих на досягнення благополуччя.

Дослідження Базики Є. Л., встановлює, що рівень тривоги людини пов'язаний з її відчуттям автономії, психологічного благополуччя та здатності досягати своїх життєвих цілей. Однак зі зростанням тривожності знижується зацікавленість, активність, емоційний тонус і комфорт. У дослідженні Мащак С. О. та Кучвара Х. Б., респонденти, які цінують досягнення та соціальну владу, менш схильні до змін настрою. Однак, чим вища цінність дотримання традицій, тим частіше вони відчувають безпричинну тривогу, розгубленість і порушення сну. Іншими словами, українці цінують стабільність і намагаються захищати свої традиції, тому гостро реагують на зміни в житті під час війни і намагаються зберегти звичний порядок.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єкт дослідження: ціннісні орієнтації.

Предмет дослідження: взаємозв'язок ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя.

Гіпотеза дослідження: ціннісні орієнтації мають взаємозв'язок із рівнем тривожності та якістю життя.

Завдання дослідження:

1. Проведення аналізу наукової літератури щодо ціннісних орієнтацій, тривоги та якості життя в психології.
2. Дослідження ціннісних орієнтацій.
3. Дослідження якості життя.
4. Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності.
5. Дослідження зв'язків ціннісних орієнтацій та якості життя з рівнем тривожності.

Методи дослідження:

Для вимірювання рівня тривожності використовувалась шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Цей тест включає дві складові: оцінка тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність) та як властивості (особистісна тривожність). Досліджуваним пред'являється 20 тверджень для самооцінки реактивної тривожності та 20 тверджень для самооцінки особистісної тривожності за чотирьох бальною шкалою. [12]

Для визначення системи ціннісних орієнтацій була використана методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовні аспекти спрямованості особистості, складає основу відносин людини з навколишнім світом, з іншими людьми і з самою собою, основу її світогляду, ядро її мотивації до життєдіяльності та основу її поглядів на життя або "філософії життя". Цей метод безпосередньо ранжує список

цінностей і на сьогодні є найпоширенішим. Респондентам пропонуються два списки цінностей (по 18 у кожному). У цьому списку респонденти присвоюють кожній цінності певний ранговий номер. Спочатку подається набір термальних цінностей, а потім набір інструментальних цінностей. [9]

Інструмент "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі" (The Modified BBC Subjective Well-being Scale) охоплює три основні аспекти:

1) Психологічне благополуччя: Це відноситься до здатності керувати власним життям, переживати позитивні очікування щодо майбутнього, віри у власні ідеї та переконання, а також до можливості особистісного зростання та розвитку.

2) Фізичне благополуччя: Включає задоволення власним фізичним станом, якістю сну, здатністю ефективно працювати та підтримувати активний спосіб життя, займатися фізичними вправами та відпочивати, а також відсутність симптомів депресії чи тривожності.

3) Стосунки: Охоплює комфорт у взаєминах та спілкуванні з іншими, наявність гармонійних дружніх та особистих стосунків, можливість звернення за підтримкою до інших, а також задоволеність власним сексуальним життям.

На відміну від оригінальної шкали "The BBC Subjective Well-being Scale", ця модифікована версія містить 24 пункти та використовує 5-бальну шкалу оцінювання замість 4-бальної. [8]

Методи математичної статистики включають коефіцієнт кореляції Спірмена. Його універсальність полягає в тому, що він є непараметричним показником зв'язку між змінними, виміряними в ранговій шкалі. Цей критерій підходить для будь-яких кількісно-вимірюваних і ранжованих даних. Він дозволяє порівнювати не лише індивідуальні показники, але й індивідуальні профілі. Коефіцієнт рангу використовується для оцінки якості зв'язку між двома або більше параметрами. Крім того, статистичну значущість критерію застосовують для аналізу даних. [5]

Методологія дослідження передбачає включення 78 учасників у віці від 35 до 45 років (середній вік- 40 років) з різних міст України (Харків, Суми,

Луцьк, Запоріжжя, Київ, Ужгород, Рівне, Миколаїв, Кривий Ріг, Львів, Полтава, Черкаси, Вінниця, Кропивницький, Дніпро, Тернопіль, Одеса, Івано-Франківськ). Вибірка включає як чоловіків (42 особи), так і жінок (36 осіб), серед яких 38 учасників не мають стосунків, 39 – одружені і 1 учасник – зустрічається. Серед вибірки 25 досліджуваних мають неповнолітніх дітей. Досліджуваним було задано питання, чи покидали вони країну чи місто через війну. За результатами опитування 20 учасників покидали країну і 42 досліджуваних покидали місто проживання. Однак 28 з них повернулися додому.

Висновок до 2 розділу

Отже, в другому розділі ми описали об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання нашого дослідження. Також нами було описано методи дослідження. Для вимірювання рівня тривожності використовувалась шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Цей тест включає дві складові: оцінка тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність) та як властивості (особистісна тривожність). Для визначення системи ціннісних орієнтацій була використана методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Цей метод безпосередньо ранжує список цінностей і на сьогодні є найпоширенішим. Інструмент "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі" охоплює три основні аспекти: психологічне благополуччя, фізичне благополуччя та стосунки. Методологія дослідження передбачає включення 78 учасників у віці від 35 до 45 років.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

3.1. Статистичний аналіз результатів опитування

Емпіричне дослідження проходило в декілька етапів. На кожному з етапів, нами були забезпечені оптимальні умови діагностики. На першому етапі застосування визначених методик, нами була проведена діагностика тривожності за шкалою оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Як вказувалося вище, даний опитувальник дає можливість виявити не тільки ситуативну тривожність респондентів, але й виявити міру вираженості тривожності як особистісної властивості. Таким чином, в результаті застосування даного опитувальника, нами були отримані результати, зафіксовані в таблиці 3.1. та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1

Дані про респондентів за результатами методики "Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності" (розробленої Ч. Спілбергером та Ю. Ханіном)

Рівень тривожності	Кількість балів	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
		N	%	N	%
Високий	45-80	67	85,9%	54	69,2%
Середній	31-44	10	12,8%	24	30,8%
Низький	20-30	1	1,3%	0	0%

Первинний етап аналізу результатів діагностики показав, що ситуативна та особистісна тривожність частіше проявляється на високому рівні. Ми можемо бачити, що високі показники реактивної тривожності проявляються частіше, а ніж високі показники особистісної. Про що свідчать 67 (85,9%) опитаних з показниками даного рівня за ситуативною тривожністю та 54 (69,2%) опитаних – за особистісною. Ці особи характеризуються як високо тривожні особистості, чиї рівні тривожності значно відхиляються від оптимальних та "корисних" показників. Вони можуть сприймати широкий

спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, що може негативно впливати на їх самооцінку, емоційний стан та загальний процес життєдіяльності.

Показники середнього рівня ситуативної тривожності менші, ніж особистісної: реактивна – 10 (12,8%) осіб, особистісна – 24 осіб (30,8%). Такий показник вважається оптимальним для забезпечення нормального функціонування організму, оскільки дозволяє мобілізувати власні ресурси у випадку необхідності та під час стресових ситуацій, при цьому не втрачаючи ефективності та активності в повсякденному житті, принаймні у ситуаціях, які об'єктивно не представляють загрозу.

Показники низького рівня ситуативної і особистісної тривожності проявляються рідко – лише 1 (1,3%) досліджуваний за реактивною тривожністю. Такий показник може свідчити про низьку активність та відсутність мотиваційних якостей у даної особи. У робочому процесі важливо стимулювати цих осіб, розбуджувати їх інтерес до діяльності та працювати з їх мотиваційним та вольовим компонентами життєдіяльності. Для наглядної демонстрації відмінності прояву ситуативної і особистісної тривожності ми склали графік (рис. 3.1.).

З результатів, отриманих за методикою оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності, можна зробити висновок, що більшість українців, які взяли участь в опитуванні, мають високий рівень тривожності. Це проявляється в тому, що вони постійно відчують небезпеку, страх, нервозність і напругу. Є проблеми з концентрацією уваги та збудженням вегетативної нервової системи. З точки зору поведінки, люди з високим рівнем тривожності не можуть розслабитися і є надмірно обережними. Результати показали, що для більшості респондентів характерна тривожність як особистісна риса (85,9%), а ніж тривожність як стан (69,2%). Оскільки в дослідженні брали участь українці, цілком природно, що респонденти мали високий рівень ситуативної тривожності, викликаной війною.

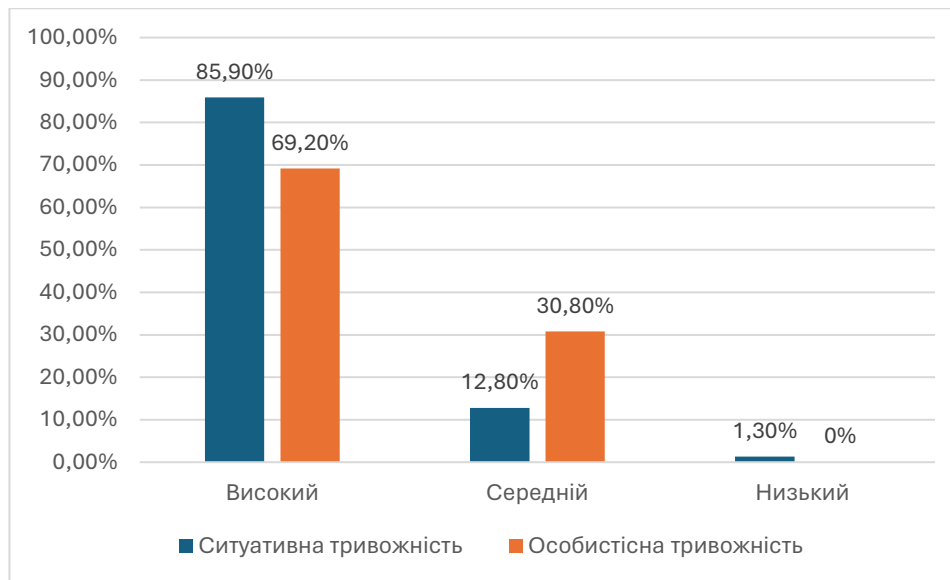


Рис. 3.1. Ситуативна та особистісна тривожність

Для перевірки достовірності виявлених відмінностей, ми повинні були застосувати методи математичної статистики. Найбільше для виконання даного завдання підходить критерій Манна-Уїтні. Даний метод, дає можливість виявити закономірність відмінностей прояву певної ознаки, якою, в нашому випадку виступає ситуативна та особистісна тривожність. Провівши розрахунки за допомогою програми SPSS Statistic ми отримали результат, який складає $U_{\text{емп}} = 0,001$, що є статистичною значущістю відмінності ситуативної та особистісної тривожності. Отже, ми можемо стверджувати, що дійсно існують значимі відмінності прояву особистісної та ситуативної тривожності в українців, що приймали участь у даному дослідженні. В нашому випадку досліджувані проявили більшу ситуативну тривожність, як реакцію на зовнішні подразники, ніж особистісну – в контексті особистісної властивості. Це може бути пов'язаним з ситуацією воєнного стану на батьківщині.

Методика "Ціннісні орієнтації" розроблена для дослідження індивідуальних та групових уявлень про систему важливих цінностей, які визначають основні напрями життєдіяльності. На думку М. Рокича, існує два типи цінностей: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності - це переконання, що певні кінцеві цілі індивідуального і суспільного існування заслуговують на прагнення до них. Інструментальні цінності відображають

переконання, що певні моделі поведінки (наприклад, чесність і раціональність) повинні переважати в усіх ситуаціях.

Перше зазначене у списку цінність отримує 1 бал, друге - 2 бали і так до останньої (18 балів). Обчислюється середнє арифметичне за кожною цінністю. Цінності, які отримали 1-6 балів - значущі; 7-12 балів - менш значущі; 13-18 балів – найменш значущі. Усі дані, отримані нами в результаті тестування, були оброблені і зведені в таблицях 3.2 та 3.3.

Таблиця 3.2

Термінальні цінності (за результатами методики «Ціннісні орієнтації»
М. Рокича)

Цінності	Середнє значення	Ранг
Активне діяльне життя	7	4
Життєва мудрість	6,41	2
Здоров'я	6,58	3
Цікава робота	7,89	7
Краса природи і мистецтва	13	15
Любов	7,88	6
Матеріально забезпечене життя	5,88	1
Суспільне покликання	8,47	10
Пізнання	11,70	14
Продуктивне життя	8,58	11
Розвиток	8,29	8
Розваги	9,94	12
Свобода	13,88	16
Щасливе сімейне життя	7,41	5
Щастя інших	8,41	9
Творчість	14,35	17
Впевненість у собі	14,58	18
Наявність хороших і вірних друзів	10,17	13

Таблиця 3.3

Результати дослідження інструментальних цінностей (За результатами методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича)

Цінності	Середнє значення	Ранг
Акуратність	12,17	17
Вихованість	10,70	15
Високі запити	10,58	13
Життєрадісність	8,17	5
Старанність	10	11
Незалежність	6,35	2
Непримиренність до недоліків у собі та інших	14,88	18
Освіченість	8,18	6
Відповідальність	6,29	1
Раціоналізм	7,88	3
Самоконтроль	8,11	4
Сміливість у відстоювання своєї думки, поглядів	9,94	10
Тверда воля	9	9
Терпимість	10,05	12
Широта поглядів	8,76	7
Чесність	8,82	8
Ефективність у справах	10,94	16
Чуйність	10,64	14

З таблиці 3.2 видно, що серед респондентів найбільш значущими термальними цінностями є "матеріально забезпечене життя", "життєва мудрість", "здоров'я", "активне діяльне життя", "щасливе сімейне життя" і "любов". Серед інструментальних цінностей найбільш значимими є

"відповідальність", "незалежність", "раціоналізм", "самоконтроль", "життєрадісність" і "освіченість".

Найменш значущі термінальні цінності - "наявність хороших і вірних друзів", "пізнання", "краса природи і мистецтва", "свобода", "творчість", "впевненість у собі". Найменш значущі інструментальні цінності – "високі запити", "чуйність", "вихованість", "ефективність у справах", "акуратність", "непримиренність до недоліків у собі та інших".

На третьому етапі застосування визначених методик, нами була проведена діагностика якості життя за допомогою модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Даний опитувальник дає можливість виявити не тільки загальний рівень суб'єктивного благополуччя, а й якість життя за трьома шкалами: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки. Таким чином, в результаті застосування даного опитувальника, нами були отримані результати, зафіксовані в таблиці 3.4. та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.4

Дані про респондентів за результатами модифікованої шкали
суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Рівень	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	4	5,13%	4	5,13%	4	5,13%	3	3,85%
Середній	19	24,36%	22	28,21%	22	28,21%	12	15,38%
Низький	55	70,51%	52	66,66%	52	66,66%	63	80,77%

Аналіз результатів діагностики показав, що серед респондентів переважно спостерігається низький рівень психологічного благополуччя (70,51%), фізичного здоров'я (66,66%) та стосунків (66,66%).

Ми можемо бачити, що середній рівень за шкалою психологічного благополуччя складає 24,36% від усієї вибірки (19 осіб), а за шкалами фізичного здоров'я та стосунків – по 28,21% (по 22 особи).

Показники низького рівня у кожній, з трьох шкал складає 5,13% (по 4 особи у кожній шкалі).

Важливо зазначити, що 80,77% (63 особи) опитуваних мають низький рівень за шкалою суб'єктивного благополуччя, 15,38% (12 осіб) – середній рівень і 3,85% (3 особи) - низький. Для наглядної демонстрації рівнів психологічного благополуччя, фізичного здоров'я, стосунків та суб'єктивного благополуччя ми склали графік (рис. 3.2.).

Так, найбільше страждає показник "психологічне благополуччя" (здатність контролювати своє життя, з оптимізмом дивитися в майбутнє, бути впевненим у своїх ідеях і переконаннях, рости і розвиватися як особистість), що цілком закономірно, адже респондентами дослідження є українці, чия країна перебуває у стані війни.

Показник стосунків, а саме комфорт у стосунках та спілкуванні з іншими, щасливі дружні стосунки, здатність просити інших про допомогу та задоволеність сексуальним життям, показані на тому ж низькому рівні, що й показники фізичного здоров'я, тобто задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, відсутністю депресії та тривоги, здатністю працювати та виконувати повсякденні справи, займатися фізичними вправами та відпочинком.

Таким чином, загальний показник суб'єктивного благополуччя свідчить про низьку якість життя. Це пов'язано з високими стресовими навантаженнями, негативними емоціями, хвилюванням за близьких, відсутністю нормального сну під час війни тощо.

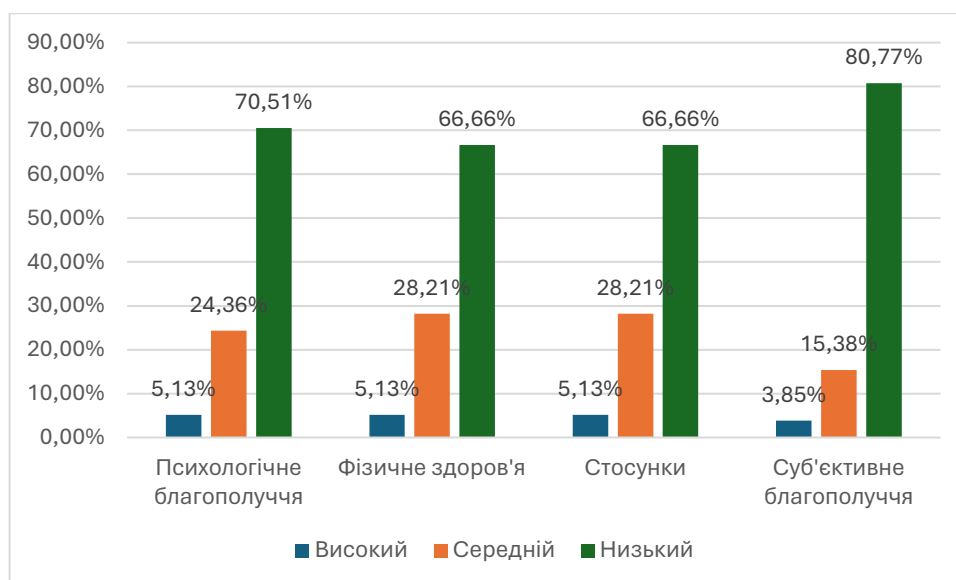


Рис. 3.2. Графік рівнів якості життя за субшкалами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

3.2. Аналіз кореляції показників ціннісних орієнтацій, рівня тривожності та якості життя

Останній етап нашого дослідження мав на меті виявити взаємозв'язки між параметрами тривожності, ціннісних орієнтацій та якості життя. А саме, на меті було перевірити чи існує зв'язок у досліджених групах за різними рівнями ситуативної та особистісної тривожності, термальними та інструментальними цінностями та параметрами якості життя (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та суб'єктивне благополуччя). Для цього був застосований метод математичної статистики коефіцієнт Спірмена.

В результаті застосовування обраного критерія, ми отримали показники, які звели у вісім таблиць: 3.5-3.9.

Таблиця 3.5.

Кореляційний аналіз ситуативної і особистісної тривожності та якості життя

	Психологічне благополуччя	Фізичний стан	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Ситуативна тривожність	-0.425**	-0,203	-0,172	-0.419**
Особистісна тривожність	-0.230*	0,051	-0.397**	-0,138

* – результат значимий на рівні 0,05

** – результат значимий на рівні 0,01

Як ми можемо бачити, у досліджуваних з високим показником ситуативної тривоги є значима обернена кореляція з психологічним благополуччям ($r=-0,425$) та суб'єктивним благополуччям ($r=-0,419$). Тобто, для даної групи досліджуваних є характерним, що при збільшенні показників за шкалою ситуативної тривожності, знижуються показники психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Також, ми можемо бачити, що у досліджуваних особистісна тривожність має обернену кореляцію з такими показниками якості життя, як психологічне благополуччя ($r=-0,230$) та стосунки ($r=-0,397$). Отже, у респондентів, що приймали участь у даному дослідженні, при зростанні особистісної тривожності спостерігається зниження показників психологічного благополуччя та стосунків.

Таблиця 3.6.

Кореляційний аналіз ситуативної і особистісної тривожності та термальних цінностей

Цінності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Активне діяльне життя	0.320**	0.234*
Життєва мудрість	-0,207	-0,095
Здоров'я	0,103	-0,043
Цікава робота	-0,061	-0,090
Краса природи і мистецтва	-0,035	-0.230*
Любов	-0,070	-0,113
Матеріально забезпечене життя	0.254*	-0,128
Суспільне покликання	-0,013	-0,024
Пізнання	-0,025	0,048
Продуктивне життя	0,080	-0,015
Розвиток	-0,023	0,209
Розваги	0,044	-0.231*
Свобода	-0,079	-0,046
Щасливе сімейне життя	0,083	-0,055
Щастя інших	-0,096	0,051
Творчість	0,025	-0,145
Впевненість у собі	-0,039	-0,017
Наявність хороших і вірних друзів	0,068	-0,077

* – результат значимий на рівні 0,05

** – результат значимий на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу ситуативної тривожності та термальних цінностей виявлено взаємозв'язок з цінністю активного діяльного життя ($r=0,320$) та матеріально забезпеченого життя ($r=0,254$). Тобто для опитуваних, що мають високий рівень ситуативної тривоги важливими є такі цінності, як активне діяльне та матеріально забезпечене життя.

Однак аналіз взаємозв'язків особистісної тривожності та термальних цінностей показав, що є кореляція з цінністю активного діяльного життя ($r=0,234$) та обернена кореляція з такими цінностями, як краса природи і мистецтва ($r=-0,230$) та розваги ($r=-0,231$). Тобто для опитуваних, що мають високий рівень особистісної тривоги притаманно вважати важливою таку

цінність, як активне діяльне життя. Однак цінності краси природи і мистецтва та розваги для них є не значними.

Таблиця 3.7.

Кореляційний аналіз ситуативної і особистісної тривожності та інструментальних цінностей

Цінності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Акуратність	0,056	0.272*
Вихованість	-0,129	-0,098
Високі запити	-0,056	0,125
Життєрадісність	-0,018	-0,101
Старанність	-0,095	-0,008
Незалежність	0.227*	-0,057
Непримиренність до недоліків у собі та інших	-0,085	0,078
Освіченість	-0,040	0.323**
Відповідальність	0,030	0.389**
Раціоналізм	-0,006	0,028
Самоконтроль	-0,047	-0,046
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	0,008	0,060
Тверда воля	0,179	0,051
Терпимість	0,059	-0,048
Широта поглядів	-0,016	-0,074
Чесність	0,098	0,022
Ефективність у справах	0,139	-0,007
Чуйність	0,023	0,043

* – результат значимий на рівні 0,05

** – результат значимий на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу ситуативної тривожності та інструментальних цінностей виявлено взаємозв'язок з цінністю незалежності ($r=0,227$). Тобто для опитуваних, що мають високий рівень ситуативної тривоги незалежність є важливою цінністю.

Однак аналіз взаємозв'язків особистісної тривожності та інструментальних цінностей показав, що є кореляція з цінностями акуратності ($r=0,272$), освіченості ($r=0,323$) та відповідальності ($r=0,389$). Тобто для опитуваних, що мають високий рівень особистісної тривоги притаманно

вважати важливими такі цінності, як акуратність, освіченість та відповідальність.

Таблиця 3.8.

Кореляційний аналіз якості життя та термальних цінностей

Цінності	Якість життя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Активне діяльне життя	-0,192	0,100	-0,030	-0,143
Життєва мудрість	-0,117	-0,170	0,021	-0,076
Здоров'я	-0,228*	-0,067	-0,049	-0,153
Цікава робота	0,096	-0,012	0,075	0,095
Краса природи і мистецтва	0,115	-0,061	-0,009	0,105
Любов	-0,087	-0,169	-0,072	-0,122
Матеріально забезпечене життя	0,219	0,058	0,089	0,188
Суспільне покликання	-0,164	0,037	0,026	-0,140
Пізнання	0,007	0,042	0,047	-0,010
Продуктивне життя	0,150	-0,073	0,056	0,118
Розвиток	0,012	0,105	-0,164	-0,028
Розваги	0,030	-0,010	-0,015	0,050
Свобода	0,166	-0,115	0,211	0,164
Щасливе сімейне життя	0,198	0,220	-0,005	0,201
Щастя інших	-0,026	0,056	-0,068	-0,077
Творчість	-0,145	-0,143	0,057	-0,146
Впевненість у собі	0,304**	0,134	0,040	0,246*
Наявність хороших і вірних друзів	0,109	0,101	0,075	0,161

* – результат значимий на рівні 0,05

** – результат значимий на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу показників якості життя та термальних цінностей виявлено взаємозв'язки між психологічним благополуччям та впевненістю у собі ($r=0,304$), суб'єктивним благополуччям та впевненістю у собі ($r=0,246$) і значиму обернену кореляцію між

психологічним благополуччям та здоров'ям ($r=-0,228$). Тобто при високому рівні психологічного та суб'єктивного благополуччя така цінність, як впевненість у собі є досить значимою, на відміну від здоров'я для високого рівня психологічного благополуччя.

Таблиця 3.9.

Кореляційний аналіз якості життя та інструментальних цінностей

Цінності	Якість життя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Акуратність	-0,305**	-0,187	-0,237*	-0,250*
Вихованість	-0,133	-0,087	0,036	-0,093
Високі запити	0,171	-0,004	-0,050	0,168
Життєрадісність	-0,188	-0,084	-0,048	-0,165
Старанність	-0,077	-0,149	0,098	-0,056
Незалежність	-0,028	-0,021	0,048	-0,009
Непримиренність до недоліків у собі та інших	0,136	-0,013	0,152	0,183
Освіченість	-0,132	0,029	0,045	-0,035
Відповідальність	-0,130	-0,025	-0,115	-0,196
Раціоналізм	0,350**	0,098	0,111	0,315**
Самоконтроль	0,122	0,166	0,036	0,124
Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	0,077	0,035	-0,027	0,061
Тверда воля	0,119	-0,035	-0,013	0,088
Терпимість	-0,051	0,153	0,058	-0,062
Широта поглядів	-0,189	0,008	-0,097	-0,158
Чесність	-0,018	0,029	0,056	-0,006
Ефективність у справах	-0,095	0,117	-0,219	-0,119
Чуйність	0,024	0,101	0,015	-0,031

* – результат значимий на рівні 0,05

** – результат значимий на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу показників якості життя та інструментальних цінностей виявлено обернену кореляцію між такою цінністю, як акуратність та психологічним благополуччям ($r=-0,305$), стосунками ($r=-0,237$) і суб'єктивним благополуччям ($r=-0,250$). Це говорить

про те, що при високому рівні стосунків, психологічного та суб'єктивного благополуччя така цінність, як акуратність є досить не значимою. Однак аналіз кореляції такої цінності, як раціональність, показав значимий результат з психологічним ($r=0,350$) і суб'єктивним благополуччям ($r=0,315$). Тобто при високому рівні психологічного та суб'єктивного благополуччя така цінність, як раціоналізм є досить значимою.

Висновок до 3 розділу

Провівши емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків ціннісних орієнтацій з рівнем тривожності та якістю життя було встановлено:

Ситуативна та особистісна тривожність частіше проявляється на високому рівні. Високі показники реактивної тривожності проявляються частіше (85,9%), а ніж високі показники особистісної (69,2%). Показники середнього рівня ситуативної тривожності менші (12,8%), ніж особистісної (30,8%). Показники низького рівня ситуативної і особистісної тривожності проявляються рідко – лише 1,3% за реактивною тривожністю.

Найбільш значущими термальними цінностями є "матеріально забезпечене життя", "життєва мудрість", "здоров'я", "активне діяльне життя", "щасливе сімейне життя" і "любов". Серед інструментальних цінностей найбільш значимими є "відповідальність", "незалежність", "раціоналізм", "самоконтроль", "життєрадісність" і "освіченість". Найменш значущі термінальні цінності - "наявність хороших і вірних друзів", "пізнання", "краса природи і мистецтва", "свобода", "творчість", "впевненість у собі". Найменш значущі інструментальні цінності – "високі запити", "чуйність", "вихованість", "ефективність у справах", "акуратність", "непримиренність до недоліків у собі та інших".

Аналіз результатів діагностики показав, що серед респондентів переважно спостерігається низький рівень психологічного благополуччя (70,51%), фізичного здоров'я (66,66%) та стосунків (66,66%). Середній рівень за шкалою психологічного благополуччя складає 24,36% від усієї вибірки, а за

шкалами фізичного здоров'я та стосунків – по 28,21%. Показники низького рівня у кожній, з трьох шкал складає 5,13%. 80,77% опитуваних мають низький рівень за шкалою суб'єктивного благополуччя, 15,38% – середній рівень і 3,85% - низький.

Дослідження показало взаємозв'язки високого рівня ситуативної тривожності з низькими показниками психологічного ($r=-0,425$) та суб'єктивного ($r=-0,419$) благополуччя. При цьому високі значення особистісної тривожності мають взаємозалежність з низькими показниками психологічного благополуччя ($r=-0,230$) та стосунків ($r=-0,397$).

Також було виявлено прямий зв'язок ситуативної тривожності з цінністю активного діяльного життя ($r=0,320$) та матеріально забезпеченого життя ($r=0,254$). Однак аналіз показав, що особистісна тривожність має пряму кореляцію з цінністю активного діяльного життя ($r=0,234$) та обернену кореляцію з такими цінностями, як краса природи і мистецтва ($r=-0,230$) та розваги ($r=-0,231$).

Взаємозв'язок ситуативної тривожності та цінності незалежності має значення $r=0,227$. Однак особистісна тривожність корелює з цінностями акуратності ($r=0,272$), освіченості ($r=0,323$) та відповідальності ($r=0,389$).

Виявлено взаємозв'язки між психологічним благополуччям та впевненістю у собі ($r=0,304$), суб'єктивним благополуччям та впевненістю у собі ($r=0,246$) і значиму обернену кореляцію між психологічним благополуччям та здоров'ям ($r=-0,228$). А також аналіз показав обернену кореляцію між такою цінністю, як акуратність та психологічним благополуччям ($r=-0,305$), стосунками ($r=-0,237$) і суб'єктивним благополуччям ($r=-0,250$). Однак аналіз кореляції такої цінності, як раціональність показав значимий результат з психологічним ($r=0,350$) і суб'єктивним благополуччям ($r=0,315$).

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження, відповідно до поставлених нами завдань ми зробили наступні висновки:

1. Аналіз літературних джерел за темою дослідження показав, що соціальна підтримка та навички подолання труднощів важливі для психічного благополуччя, особливо серед тих, хто пережив війну. Розуміння цього допомагає розробляти стратегії підтримки й реабілітації. Дослідження Циммермана П., Фірнкеса С., Базики Є. Л., Мащак С. О. та Кучвара Х. Б показали, що рівень тривожності пов'язаний з цінностями гедонізму та влади, а також здатністю досягати життєвих цілей. Однак зі зростанням тривожності зменшується зацікавленість, активність та комфорт. Люди, які цінують досягнення та соціальну владу, менш схильні до змін настрою. Але ті, хто більше приділяє увагу традиціям, частіше відчують безпричинну тривогу, розгубленість і мають проблеми зі сном.
2. Значущими термінальними цінностями за результатами дослідження є матеріальне благо, мудрість, здоров'я, активне життя, сімейне щастя та любов. Важливі інструментальні цінності - відповідальність, незалежність, раціоналізм, самоконтроль, життєрадісність та освіченість. Найменш значущими термінальними цінностями було виявлено наявність хороших і вірних друзів, пізнання, краса природи і мистецтва, свобода, творчість та впевненість у собі. А найменш значущими інструментальними цінностями є високі запити, чуйність, вихованість, ефективність у справах, акуратність та непримиренність до недоліків у собі та інших.
3. Діагностика показала, що більшість респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків, а також низький рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язаним з подіями в Україні.

4. Ситуативна тривожність зустрічається частіше на високому рівні, ніж особистісна. Середній рівень ситуативної тривожності спостерігається рідше, ніж особистісної. Низький рівень обох типів тривожності є рідкісним. Відмінність прояву ситуативної та особистісної тривожності є статистично значимим. Ми можемо припустити, що такий результат пов'язаний з зовнішніми подразниками в контексті воєнного стану.
5. Кореляційний аналіз показав зв'язок високого рівня ситуативної тривоги зі зниженням психологічного та суб'єктивного благополуччя, а підвищення особистісної тривожності корелює зі зниженням міжособистісних стосунків та суб'єктивного благополуччя. Також було виявлено, що респонденти з високим рівнем ситуативної тривоги переважно обирають цінності активного діяльного та матеріально забезпеченого життя, а також цінність незалежності, як важливі. Досліджувані з високим рівнем особистісної тривоги також обирають цінність активного діяльного життя, як важливу, однак разом з цим вважають значимими цінності акуратності, освіченості та відповідальності. Цінності впевненості у собі та раціоналізму є важливими для досліджуваних з високим рівнем психологічного та суб'єктивного благополуччя.

Перспективним напрямком подальших досліджень з даної теми може стати вивчення того, як різні механізми психологічного захисту впливають на ціннісні орієнтації та тривогу, що може надати нові дані для розробки методів психологічної підтримки та покращення якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Психологічне благополуччя осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 18-20. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-iv-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferencii-psikhologichni-umovi-blagopoluchchya.pdf>
2. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. С. 32-36. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/8.pdf
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
4. Касьян Т.В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65-68. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12262/1/Kasyan%20T.V.%202011.pdf>
5. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України, 2009. 288 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf
6. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. Соціологія. 2013. Вип. 213. Том 225. С. 27-30 URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf
7. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. Вип. 6. С. 5-9. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/167/255>

8. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі». Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.; за ред. Карамушки Л. М. Київ, 2023. С. 23-26. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
9. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). Вікова психологія. під ред. Ключко В. Є.. 2003. URL: <http://medbib.in.ua/vozrastnaya-psihologiya782.html>
10. Михайлишин У. Б. Ціннісні орієнтації в структурі особистості. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С. 50-52.
URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/20.pdf
11. Оверчук В.А. Детермінанти психологічного благополуччя особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: колективна монографія. 2023. С. 86-98. URL: <https://jmonographs.donnu.edu.ua/issue/view/473>
12. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 100-103. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
13. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/vkhipc_2011_98_5_48_13.pdf

- 14.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165-170. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf
- 15.Bacigalupe G. Is positive psychology only White psychology? The American psychologist. 2001. P. 82-93.
URL:https://www.researchgate.net/publication/12089238_Is_positive_psychology_only_White_psychology
- 16.Deci E.L., Ryan R.M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
URL:https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_deciryan_piwhatwhy.pdf
- 17.Mehdi G., Richter J., Eisemann M. Quality of Life Among Iranian Refugees Resettled in Sweden. Journal of Immigrant Health. 2004. Vol. 6. P. 71-81. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOIH.0000019167.04252.58>
- 18.Ryff C. The Structure of Psychological wellbeing Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 4. Vol. 69. P. 719–727. URL: https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited
- 19.Vojvodic A., Gordana D. Quality of Life and Anxiety in Military Personnel. Serbian Journal of Experimental and Clinical Research. 2017. № 2. Vol. 20. P. 1-7.
URL:https://www.researchgate.net/publication/329014492_Quality_of_Life_and_Anxiety_in_Military_Personnel
- 20.Zimmermann P., Firnkes S. Personal values in soldiers after military deployment: Associations with mental health and resilience. European Journal of Psychotraumatology. 2014. № 5. P. 1-9. URL: https://www.researchgate.net/publication/262150000_Personal_values_in_soldiers_after_military_deployment_Associations_with_mental_health_and_resilience

АНОТАЦІЯ

Рівень тривоги впливає на якість життя та досягнення життєвих цілей. У роботі проведено аналіз понять ціннісні орієнтації, якість життя, особистісна та реактивна тривожність, а також дослідження взаємозв'язку ціннісних орієнтацій, якості життя та тривожності. Аналіз показав, що високий рівень ситуативної тривоги пов'язаний зі зниженням благополуччя, а підвищена особистісна тривожність пов'язана з погіршенням міжособистісних стосунків і благополуччя. Респонденти з високою ситуативною тривогою цінують активне, матеріально забезпечене життя та незалежність. Ті, хто має високу особистісну тривожність, також цінують активне життя, але надають значення акуратності, освіченості та відповідальності. Цінності впевненості в собі та раціоналізму важливі для осіб з високим рівнем благополуччя.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, якість життя.

ABSTRACT

The level of anxiety affects the quality of life and the achievement of life goals. The paper analyzes the concepts of value orientations, quality of life, personal and reactive anxiety, as well as the relationship between value orientations, quality of life, and anxiety. The analysis showed that a high level of situational anxiety is associated with a decrease in well-being, and increased personal anxiety is associated with a deterioration in interpersonal relationships and well-being. Respondents with high situational anxiety value an active, materially secure life and independence. Those with high personal anxiety also value an active life but place importance on neatness, education, and responsibility. The values of self-confidence and rationalism are important for individuals with a high level of well-being.

Keywords: value orientations, personal anxiety, situational anxiety, quality of life.