

4. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 2000. 247 p.
5. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
6. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge, 1988. 210 p.
7. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. London: Hogarth Press, 1926. 280 p.
8. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton & Company, 1945. 230 p.
9. May R. The Meaning of Anxiety. New York: Ronald Press, 1950. 340 p.
10. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969. 224 p.
11. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
12. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 450 p.
13. Watson J. B., & Rayner, R. Conditioned Emotional Reactions. *Journal of Experimental Psychology*. 1920. Vol. 3, No. 1. P. 1–14.
14. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 540

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

Козлова Ю. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема тривожності – предмет постійної уваги психологів. Ця проблема стала предметом спеціального дослідження багатьох науковців в психології, і вона є актуальна як для дітей, так і для дорослих в умовах сьогодення.

Тривожність у жінок в період ранньої дорослості переважно пов'язана з найбільш вагомими для них сферами життя – сім'єю, професійною самореалізацією, тісними емоційними стосунками з оточуючими, перепонами у розумінні логіки власного «Я», тощо. Ці сфери життя є найбільш вагомими для жінок даного віку, відповідають їх переважаючим смисложиттєвим орієнтаціям.

Потрапляючи у ситуацію невизначеності у власному житті та не маючи достатніх ресурсів для реалізації життєвих цілей у даному віковому періоді жінки відчувають тривогу. Високий рівень тривожності жінок перешкоджає їх самореалізації та досягненню цілей, визначених відповідно до найбільш вагомих життєвих цінностей у даному віці [1].

Тому на сьогоднішній день необхідним та актуальним є вивчення чинників, що провокують тривожні прояви у жінок [2], щоб подолати це негативне явище в розвитку дорослої особистості та попередити його негативний вплив на її самореалізацію. Особливо важливо при цьому

вивчати прояви тривоги жінок у контексті їх смисложиттєвих орієнтацій, що відображають найбільш вагомі життєві завдання у даному віці.

Для емпіричного дослідження нами була сформована вибірка, до якої увійшли 77 жінок віком від 19 до 25 років. Для дослідження тривожності жінок раннього дорослого віку з різним рівнем смисложиттєвих орієнтацій використано методики «Інтегративний тест тривожності» (за описом А. Бизюка) та тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва.

За підсумками дослідження встановлено, що більшість жінок із низьким рівнем осмислення життя характеризуються високим рівнем тривожності, що характерно для 65% таких досліджуваних. Вони, не розуміючи логіки своїх життєвих вчинків та маючи низький ступінь результативності життя, відчувають виражену тривогу, непокояться через можливі невдачі у майбутньому. Відчуваючи життєву беззмістовність, такі жінки у віці ранньої дорослості схильні до частих проявів тривоги у відношенні до діяльності у найбільш вагомих життєвих сферах – сім'ї, професійній діяльності, коханні та спілкуванні з близькими людьми.

Низький рівень тривожності зафіксований лише у 11% таких досліджуваних, які хоч і не мають чітких смислових установок у житті, але і не тривожаться з приводу його продуктивності.

Натомість, жінкам із високим рівнем осмисленості життя переважно характерний низький рівень тривожності, що зафіксований у 72% таких досліджуваних. Маючи чітку структуру життєвих смислів і цінностей, такі жінки у житті послідовні та чітко знають логіку своїх вчинків. Через це їм не властива тривожність. Окрім цього, маючи визначені життєві цілі та розцінюючи життя як результативне, вони мають переважно позитивні емоційні переживання, а не тривогу і страхи до майбутнього.

Висока тривожність характерна тільки 19% представниць даної підгрупи досліджуваних вибірки, які переживають через несприятливий перебіг подій у житті, яке чітко підкрене їх смислам і цінностям. Імовірно, у їх житті передбачаються негативні події.

Схожа тенденція зафіксована нами із розподілом відсоткових значень за показниками емоційного дискомфорту та тривоги у перспективі серед досліджуваних із різним рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій. Зокрема, 71% жінок із низьким рівнем осмислення життя характеризуються вираженим емоційним дискомфортом та 62% – наявністю тривоги у життєвій перспективі. Тобто, відчуваючи беззмістовність власного життя такі жінки схильні до емоційної напруги, негативних переживань у формі страхів і тривоги, очікування негативного перебігу подій у майбутньому.

Натомість, серед жінок із високим рівнем осмислення життя переважають низькі показники емоційного дискомфорту (властиво 69% таких досліджуваних) та тривоги від життєвої перспективи (зафіксовано у 82% таких респондентів). Ці жінки маючи чітку систему життєвих смислів та цінностей не тривожаться у теперішньому та в очікуванні майбутнього, спокійно реалізуються у найбільш вагомих для них життєвих сферах відповідно до системи власних смислів.

При цьому, за порівнянням показників астеничного компоненту тривоги та соціального захисту між групами жінок у віці ранньої дорослості з різним рівнем осмисленості життя значні відсоткові відмінності відсутні. Адже, астеничний компонент на низькому рівні властивий 46% представниць першої та 59% – другої групи, а на високому – 35% та 23% відповідно. Тобто, астеничні прояви хоч і не значною мірою, але властиві жінкам не залежно від рівня осмислення ними життя. Скоріше за все, такі прояви детермінуються життєвими труднощами досліджуваних.

Також, соціальний захист як показник тривожності на низькому рівні вираженості властивий 52% жінок з низьким та 58% досліджуваних з високим рівнем осмисленості життя. Високий же рівень даної якості зафіксований у 32% та 18% груп досліджуваних відповідно. Тобто, жінки раннього дорослого віку переважно не сприймають соціальне оточення як загрозу і не відчують тривоги під час соціальних контактів не залежно від рівня сформованості життєвих смислів.

Встановлено, що прояви тривожності у жінок раннього дорослого віку пов'язані з властивим їм рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій. Зокрема, жінкам із високим рівнем осмисленості та результативності життя властиві низькі показники тривоги. Натомість, жінкам, які розцінюють власне життя як беззмістовне та не результативне, властива виражена особистісна тривожність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гринів О.М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2015. Вип. 29. С.184–195.
2. Милашенко К.О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. №1. С. 96–105.