

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Зв'язок особистісної тривожності з мотиванзійними особливостями у жінок зрілого віку

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 215
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Євтушенко Аліна Костянтинівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Рябчич Ярослав Євгенович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА МОТИВАНЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	6
1.1. Теоретичний аналіз змісту поняття «тривожність»	6
1.2. Характерні особливості мотиваційної сфери особистості: мотивація досягнень.....	13
1.3. Прокрастинація: підходи до вивчення та класифікації	22
1.4. Толерантність до невизначеності: сутність та зміст поняття.....	29
1.5. Вплив тривожності на особистість: гендерний аспект.....	34
Висновки до розділу I	37
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1 Сучасні підходи до дослідження тривожності у жінок.....	39
2.3. Аналіз методів та психодіагностичних методик задіяних в дослідженні	42
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	46
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ З МОТИВАЦІЙНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	52
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	52
3.2. Специфіка роботи психологів з проблемою особистісної тривожності у жінок зрілого віку.....	64
3.3. Програма інтервенції.....	76
Висновки до розділу III.....	81
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Проблема тривожності сьогодні не перестає бути актуальною, оскільки загальновідомо, 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. Тому цьому цілком закономірно, що питання тривожності перебувають у сфері уваги як зарубіжних так і вітчизняних психологів.

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 у житті сучасного суспільства, досить несподіваними політичними подіями у всьому світі, що породжує невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як результат, підвищення емоційної напруженості, тривоги переважної більшості населення, особливо жіночої її частини. Оскільки жінки є більш емоційно вразливими та схильними до стресів, а в зрілому віці ще додається і фізіологічна причина – наявність гормональних перепадів.

Інтерес до проблеми тривожності знайшов свій відбиток у роботах таких вітчизняних психологів, як: Хом'як М. (2022 р.); І. Блохіна (2021 р.); Т. Іванова та І. Зозуля (2021 р.); І. Ясточкіна (2020 р.); Томчук С., Томчук М. (2018 р.); О. Галієва (2018 р., 2019 р.); І. Стрілецька (2016 р.) та ін.

Тривожність є одним з факторів, що негативно впливає на формування позитивної мотивації особистості. Результатом великих емоційних навантажень, які зазнають особистості в різних стресових ситуаціях, найчастіше є різні психосоматичні захворювання. Все це не може не позначитися на мотивації досягнень.

Об'єкт: тривожність особистості.

Предмет: зв'язок особистісної тривожності з мотиваційними особливостями у жінок зрілого віку.

Мета: виявити особливості зв'язку особистісної тривожності з мотиваційними особливостями у жінок зрілого віку.

Для розкриття проблематики дослідження були поставлені наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних праць для уточнення проблеми дослідження феномену тривожності в психології.
2. Проаналізувати сутність мотиваційної сфери, мотиву досягнення, прокрастинації та толерантності до невизначеності.
3. З'ясувати наявність зв'язку між тривожністю та мотиваційними особливостями у жінок зрілого віку.
4. Розробити програму спрямовану на корекцію тривожності жінок зрілого віку.

Для реалізації дослідницьких завдань був використаний комплекс **методів:**

- а) теоретичні* (аналіз, систематизація та узагальнення);
- б) емпіричні* (Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханін, методика дослідження мотивації А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдач», «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер);

в) методи статистичної обробки результатів дослідження з використанням кореляційного аналізу Спірмена.

Характеристика вибірки: в дипломному дослідженні взяв участь 71 досліджуваний. Всі досліджувані жіночої статі, віком від 21 до 55 років, що відповідає згідно вікової періодизації – зрілому віку.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку літературних джерел, що включає 102 найменування та 4 додатків. Робота містить 3 таблиці та 14 рисунків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА МОТИВАНЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний аналіз змісту поняття «тривожність»

Існує кілька теорій у вивченні тривоги. Найбільш поширеними та розробленими в психології з дослідження тривоги є:

- теорія З. Фрейда;
- теорія А. Адлера;
- теорія К. Хорні;
- теорія Е. Фромма.

Розглянемо їх докладніше.

Основоположником психоаналізу З. Фрейдом стверджується, що кожна людина володіє кількома вродженими потягами – інстинктами. На думку З. Фрейда, ці самі інстинкти є умовою, що визначають настрій та поведінку людини. На його думку, біологічні потяги при зіткненні із соціальними заборонами ведуть до виникнення неврозів та тривожності. Це, на думку З. Фрейда, відбувається протягом усього життя індивіда [10, 93].

Новий погляд на вивчення даної проблеми ця тема отримала завдяки А. Адлер. Відповідно до його теорії в основі неврозів також лежить почуття тривоги, яка виникає внаслідок невдалого соціального досвіду, або індивід у силу своїх індивідуальних особливостей не зміг досягти бажаного [14, с.121].

Недоліком концепції А. Адлера є те, що немає чіткого розмежування між адекватним занепокоєнням, обґрунтованим та неадекватним, тому уявлення про тривожність як специфічний стан, відмінний від інших подібних станів є дуже невизначеним.

Відповідно до теорії К. Хорні головними джерелами тривоги є неправильні людські відносини, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. На його думку, у людини існує низка невротичних потреб, завдяки яким вона прагне позбутися тривоги. А саме [14, с.121]:

- схвалення, бажання бути приємним і подобатися іншим;
- влада над іншими;
- соціальний престиж чи визнання;
- незалежність та самозадоволення;
- обмеження себе вузькими рамками життя;
- потреба у партнері, побоювання самотності;
- перевага та недосяжність;
- потреба в коханні та ін.

Але, оскільки ці потреби задовольнити неможливо, то й позбутися від тривоги повною мірою неможливо.

Інший погляд щодо тривожності дотримується Е. Фромм. На його думку, тривожність пов'язана з історичним розвитком людства, а саме з переходом від класової структури та способом виробництва до капіталізму. Е. Фромм у межах цієї теорії вводить поняття «природні соціальні зв'язки», під якими він має на увазі зв'язок індивіда зі світом первинними узами, як у первісному суспільстві. З переходом людства до капіталізму ці первинні узи розриваються, з'являється вільний індивід, який відірваний від природи, від людей, що в кінцевому рахунку веде до переживання глибокого почуття невпевненості, безсилля, сумнівів, самотності та тривоги. Е. Фромм трактує тривожність як проблему психологічного дискомфорту, реакцію організму на конкретну ситуацію, що пов'язана з інстинктом самозбереження [29, 55].

Для забезпечення повної інформації про тривожність необхідно дати чітке визначення даного явища.

Г. Салліван вважав, що першопричиною розвитку тривоги є взаємини дитини з соціумом, і насамперед із батьками. Основним джерелом передачі тривоги Г. Салліван вважав емпатію [29, с.237].

Телейко А. вважає, що поняття «страх» і «тривога» мають загальний компонент, яким є почуття занепокоєння, спричинене будь-якою небезпекою, а також відсутністю відчуття безпеки [65].

К. Роджерсом стверджується, що основою зародження тривоги є деякі ситуації, які лежать нижче за рівень свідомості людини і у разі загрози йде реакція підсвідомості. Вона може виражатися у вигляді вегетативних реакцій (серцебиття, підвищення АТ і т. д.) [29, с.237].

К. Ізард визначає тривожність як комплексний емоційний стан, що виникає зі з'єднання та поєднання таких фундаментальних емоцій, як гнів, страх, вина, інтерес-збудження [29, с.237].

Ч. Спілбергер вважає, що поняття «тривога» має смислову відмінність, завдяки якому багато дослідників вживають її в кількох значеннях, які, незважаючи на взаємозв'язок, у понятійному відношенні абсолютно різні [15].

Це відноситься до тривоги як властивості особистості та психічного стану. У першому випадку тривожність як властивість особистості як риса характеризується відносно сформованою схильністю людини до сприйняття загрози своєму «Я» у різноманітних ситуаціях та реагуванню на них зростанням стану тривоги.

У другому випадку дана категорія використовується для пояснення неприємних емоційних станів, які виявляються у вигляді суб'єктивних відчуттів напруги, очікування розвитку подій несприятливим шляхом.

Даний стан виникає у ситуації загрози, невизначеності чи небезпеки (очікування агресивної реакції чи негативної оцінки, загрози своєму престижу, самоповазі чи сприйняття негативного ставлення до себе) та частіше спричинене неусвідомлюваністю джерела небезпеки [34].

Хом'як М, визначаючи тривожність, називав її схильністю людини переживати тривогу або той емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності та небезпеки і характеризується очікуванням небажаності розвитку подій [71, с.22].

В. Райх, який був прихильником теорії З. Фрейда, вважав, що задоволення - це вільний рух енергії, що йде з організму в навколишній світ. Якщо ж у контакті задоволення та навколишнього світу відбувається збій, то така перешкода розуміється В. Райхом як тривожність. На це визначення автор вніс такий термін, як «м'язовий затискач», що означає відмову від роботи деяких ділянок тіла; тобто прояв тривожності, на думку В. Райха, впливає на тіло людини [14, с.123].

У підручнику «Загальна психологія» тривожність визначається як схильність індивіда переживати тривогу, яка характеризується низькими показниками порогу прояву реакції тривоги – основного параметра індивідуальних відмінностей. Тривожність – це особистісний прояв неблагополуччя особистості. Тривога є емоційним станом, що виникає при ситуації небезпеки та невизначеності, яка виражається в несприятливому передчутті розвитку подій [26, с.198].

Т. Іванова розглядає тривогу як найважливіший вияв емоцій. На її думку, тривога є реакцією на ситуацію, яка характеризується невизначеністю і несе в собі потенційну небезпеку і загрозу. Фактично, тривога багато в чому нагадує почуття голоду. Людина може бути хороброю і активною перед великою небезпекою, але почувати себе абсолютно беззахисною у стані тривоги. Страх є реакцією на безпосередню небезпеку, яка є очевидною. При тривозі ця реакція прихована і має суб'єктивний характер [29].

Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, реакція тривоги виділяється як перша фаза розвитку стресу. Вона мобілізує всі ресурси організму, зокрема біохімічні та фізіологічні, які сприяють включенню захисній реакції, що отримала назву «реакція боротьби та втечі». Природною та обов'язковою особливістю адекватної

діяльності є наявність певного рівня тривожності. Кожна людина має свій бажаний або оптимальний рівень тривожності, або вона отримала назву корисної тривожності. Коли людина щодо цього оцінює свій стан, вона включає компонент самовиховання та самоконтролю. При цьому слід зауважити, що коли рівень тривожності підвищений, це свідчить про прояв суб'єктивного неблагополуччя [16, 34, 52].

У різних ситуаціях тривожність проявляється по-різному. За одних обставин люди поведуться тривожно скрізь і завжди, за інших виявляють свою тривожність періодично, виходячи з обстановки, що складається.

Ситуативно-стійку тривожність називають, як правило, особистісною і пов'язують її з відповідною особистісною рисою, яка є у людини («особистісною тривожністю»). Це відноситься до стійкої індивідуальної особистісної характеристики суб'єкта, яка відображає його схильність до тривоги та наявність у нього особливостей, що виявляються у сприйнятті досить широкого «віяла» різних ситуацій, як загрозливих з подальшою певною реакцією на цей вплив. Активізація особистісної тривожності як схильності відбувається у разі певних стимулів, які розцінюються людиною як небезпечні і несуть загрозу її самооцінці, самоповазі та престижу [8, 61].

Ситуативно-мінливу тривожність називають ситуативною, а особливості особистості, що виявляє подібну тривожність, називають «ситуативною тривожністю». Подібний стан протікає на тлі емоцій, що суб'єктивно переживаються: занепокоєння, напруги, нервозності, спантеличеності. Даний стан є емоційною реакцією на ситуацію стресу і може протікати з різним ступенем динамічності та інтенсивності у часі [8].

І. Ясточкіна розуміє тривогу як наслідок активності фантазії, уяви, майбутнього. Поява тривоги у людини є наслідком наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змоги звільнити збудження. Отже, тривога – це емоційне стан сильного внутрішнього болісного безпричинного

занепокоєння, яке викликане у свідомості індивіда з очікуванням невдач, небезпеки чи очікування чогось важливого, значного в умовах невизначеності [76].

Томчук С., Томчук М. розглядають тривожність як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, очікуванням неблагополучного розвитку подій [69, с.6].

Також Томчук С. та Томчук М. стверджують, що тривога є поведінковим регулятором, що має свої функції [69, с.6]:

- інформування про небезпеку чи загрозу;
- пошукова – сигнал про загрозу стимулює суб'єкт до її виявлення;
- оціночна – аналіз обстановки запускає механізми пристосування та адаптації.

Інакше кажучи, вчені вважають, що людині потрібен базовий рівень тривожності для своєчасного адекватного прийняття рішень, орієнтації у соціальному середовищі тощо.

У свою чергу, С. К'еркегор вважає, що тривожність є певним сигналом, який вказує на внутрішню боротьбу в людині і завдяки їй можна знайти вихід із проблеми, що склалася. Тривога, на думку С. К'еркегора, виникає в людини в момент відкриття перед ним нових можливостей [4].

А.Є. Ольшанникова та І.В. Пацявічус стверджують, що тривога як психічне явище має високе пристосувальне значення як внутрішня психологічна передумова, що забезпечує формування оптимальних способів саморегуляції дій [29].

І.В. Пацявічус вважає, що тривога є станом, що є винятковою формою емоційного передбачення невдачі. Вона дає зрозуміти суб'єкту необхідність ретельному передбаченні всіх основних умов майбутніх дій, сприяючи цим оптимальній підготовці до діяльності, найбільш адекватній цілям індивіда [29].

При розгляді тривожності необхідно враховувати причини, що викликають цей стан. Одні люди виявляють занепокоєння, тривогу з різних випадків, вони як би завжди налаштовані на такий стан, а інші люди його переживають лише щодо певних об'єктів чи певних ситуаціях.

Таким чином, тривожність - це психічний стан, який може бути викликано ймовірними чи можливими неприємностями, раптовістю, зміною звичної обстановки та діяльності, затримкою бажаного та приємного і яке виражається у переживаннях, що мають специфічний характер (хвилювання, побоювання, порушення спокою та ін.)

3. Фрейд виділяв такі види тривожності:

а) реальний страх - тривожність, яка пов'язана з небезпекою у зовнішньому світі. У цьому випадку З. Фрейд вважає, що страх і тривога синонімічні поняття. Також Фрейдом стверджується, що реальна тривога покликана відповідати за самозбереження;

б) невротична тривожність – тривожність, яка пов'язана з невідомою та невизначеною загрозою;

в) моральна тривожність - так звана "тривожність совісті", пов'язана з небезпекою, що йде від Супер-Его [10].

Волошок О. виділяє такі види тривожності [14, с.122]:

– особистісна тривожність – це встановлення (готовність) індивіда до хвилювання і переживання страху щодо різноманітних суб'єктивно значимих подій. Особистісна тривожність є базовою рисою особистості, що формується та закріплюється у ранньому дитинстві;

– ситуативна тривожність є показником інтенсивності переживання, яке може виникнути у відповідь на будь-яку типову подію;

– відкрита (переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки та дій у вигляді стану тривоги);

– прихована (характеризується зайвим спокоєм, нечутливістю до реальної неприємності і навіть її заперечення).

Також виділяють види тривожності залежно від ситуації, в якій виявляється суб'єкт: а) освітній процес – навчальна тривожність; б) уявлення про себе – тривожність самооціночна; в) спілкування – міжособистісна тривожність [49].

Халік О. виділяє мобілізуючу та розслаблюючу тривогу. Перша запускає додаткове спонукання до дії, друга знижує її ефективність до повного припинення [69].

Ю.Л. Ханін виділяє тривожність ситуативну та особистісну. Перша виникає внаслідок реакції індивіда на різного роду соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, сприйняття неприхильного ставлення до себе, загрози своєму престижу). Особистісна тривожність як риса, властивість є відносно стійкої схильності індивіда сприймати загрозу своєму «Я» у різних обставинах і реагувати на них [29, с. 238].

1.2. Характерні особливості мотиваційної сфери особистості: мотивація досягнень

Сучасна психологія розуміє мотиваційну сферу особистості як комплекс стійких мотивів, ієрархічно побудованих, що відображає ту чи іншу спрямованість особистості.

Складовими мотиваційної сфери особистості є цілі, потреби та диспозиції – власне мотиви. Диспозиції можуть бути реалізовані у різних потребах.

Мотивація - це процес психічної регуляції діяльності під впливом конкретного мотиву; сукупна система процесів, які відповідають за спонукання та діяльність людини [51, с.25].

У науковій теорії та практиці прийнято розрізняти такі поняття, як «мотив» та «мотивація». В перекладі з латинської поняття «мотив» означає «рухаю». Є.

П. Ільїн трактує мотив як «складне психологічне утворення, що спонукає до свідомих дій та вчинків, а також є основою для цих дій» [75, с.376]. Поняттям «мотив», на думку Є. П. Ільїна, часто позначає такі психологічні явища як: намір, бажання, прагнення, побоювання тощо, у яких відображається наявність у людській психіці готовності, що спонукає до досягнення певної мети. Т. Є. Гончаренко визначає мотив як спонукальну причину дій, вчинків людини, спрямованих на задоволення потреб, те що штовхає на дії [25, с.73].

На наш погляд, найбільш вдале визначення терміну «мотив» надає О. М. Леонт'єв. За словами О. М. Леонт'єва, мотив – це «опредмечена потреба, тобто прагнення, бажання володіти чимось конкретним» (дипломом вищої освіти, професією, іноземною мовою тощо) [27, с.21].

Термін «мотивація» є набагато ширшим, ніж термін «мотив» та інтерпретується як «система мотивів або стимулів, чинників, що детермінують конкретну діяльність, поведінку особистості. Це поняття охоплює мотиви, потреби, цілі, наміри, переживання тощо. У наукових дослідженнях мотивацію розглядають переважно як сукупність причин психологічного характеру, що визначає поведінку людини, її спрямованість й активність. Всебічне розкриття причин, якими пояснюється та чи інша поведінка людини, її дії, передбачає аналіз сукупності мотивів, якими зумовлюється конкретна поведінка. Формування мотивації можливе лише тоді, коли людині вдається пов'язати мету з особистісними цінностями. Чим більш особистісні цінності пов'язані з результатом майбутньої діяльності, тим більше внутрішні мотиви підживлюватимуть енергію мотивації особистості» [27].

В даний час мотивація як психічне явище трактується по-різному (рис.1.1) [27, 28, 45].



Рис. 1.1. Підходи до трактування мотивації

Проаналізувавши всі визначення мотивації, можна їх віднести до двох напрямків. До першого напрямку можна віднести трактування мотивації зі структурних позицій, як сукупність чинників або мотивів. Наприклад, згідно зі схемою Мельніченко С., «мотивація обумовлена потребами і цілями особистості, рівнем домагань і ідеалами, умовами діяльності (як об'єктивними, зовнішніми, так і суб'єктивними, внутрішніми — знаннями, вміннями, здібностями, характером) і світоглядом, переконаннями і спрямованістю особистості і т. д.» [45, с.175]. На основі врахування даних чинників відбувається ухвалення рішень, формування намірів. Згідно другого напрямку мотивація розглядається не як статичне, а як динамічне утворення, як процес, механізм.

В обох варіантах мотивація може виступати вторинною по відношенню до мотиву утворення, явищем. Більше того, «в другому варіанті мотивація виступає як засіб або механізм реалізації вже наявних мотивів, тобто якщо виникла

ситуація, що дозволяє реалізувати наявний мотив, з'являється і мотивація, тобто процес регуляції діяльності за допомогою мотиву. Подшивайлов Ф. вважав, що процес мотивації починається з актуалізації мотиву» [33, с.19].

Проте слід зазначити, що при такому підході залишається не розкритим питання, що ж являється стимулом — ситуація або мотив, а також, яким чином виникає мотив, якщо він з'являється раніше, ніж мотивація. Висловлювання авторів про співвідношення мотиву і мотивації не прояснюють цього питання. Так, Р. А. Пілоян вказує на те, що «мотивація і мотив — взаємопов'язані, взаємообумовлені психічні категорії і що мотиви дії формуються на базі певної мотивації (тобто мотиви вторинні)» [28, с.26]. І в той же час він стверджує, що «через вироблення окремих мотивів ми можемо впливати на мотивацію в цілому (тобто вже мотивація залежить від мотивів, які стають первинними). Мотиви відносяться до дій, а мотивація — до діяльності, не даючи цьому будь-якого обґрунтування» [28, с.26].

У великій кількості психологічних досліджень під мотивацією розуміють детермінацію поведінки, тому часто виокремлюють зовнішню і внутрішню мотивації. Цікавими є дослідження А. Бандури, Е.Деці, Х. Хекхаузена, дослідники розкрили залежність внутрішньої мотивації від зовнішньої винагороди. Їхні результати дослідження засвідчили, що «якщо людина займається діяльністю для отримання зовнішньої винагороди, то передусім страждає від недостатності власного інтересу. І навпаки, коли людина займається певним видом роботи без спонукання чи примусу, то їй імпонує займатися певним видом діяльності» [27, 28].

Мотив – це «спонукання до здійснення поведінкового акта, породжене системою потреб людини і з різним ступенем усвідомлюване або усвідомлюване нею взагалі. У процесі здійснення поведінкових актів мотиви, будучи динамічними утвореннями, можуть трансформуватися (змінюватися) на всіх

фазах здійснення вчинку, і поведінковий акт нерідко завершується не згідно початкової, а по перетвореній мотивації» [51, с.27].

Структура кожного конкретного мотиву постає як основа дії, вчинку людини. Виділяють у структурі мотиву 3 блоки [27, 45, 51]:

- блок потреб, що включає в себе біологічні, соціальні потреби та повинності;
- блок внутрішнього фільтра, який включає «перевагу за зовнішніми ознаками, перевагу внутрішню (інтереси та схильності), декларований моральний контроль (переконання, ідеали, цінності, установки), недеklarований моральний контроль (рівень домагань), оцінку своїх можливостей (тобто своїх знань, умінь, якостей), оцінку свого стану в даний момент, облік умов досягнення своїх цілей, передбачення наслідків своїх дій, вчинків, діяльності в цілому» [51, с.28];
- цільовий блок, куди входять мета, опредмечена дія і процес задоволення потреби.

Найважливішими характеристиками мотиву є сила та стійкість мотиву. Сила мотиву виступає показником непереборного прагнення особистості та оцінюється за рівнем і глибиною усвідомлення потреби та самого мотиву, за його інтенсивністю. Стійкість мотиву оцінюється з його переважаючої наявності у всіх основних видах діяльності, зі збереження його впливу на поведінку у складних умовах та його збереження протягом довгого часу.

Серед основних функції мотивів виділяють такі [28]:

- спонукаючу функцію, що характеризує енергетику мотиву;
- спрямовуючу функцію, яка відображає спрямованість енергії мотиву на певний об'єкт;
- регулюючу функцію, суть якої у тому, що мотив визначає характер поведінки й діяльності, від чого, своєю чергою, залежить реалізація поведінки та

діяльності чи вузькоособистісних (егоїстичних), чи суспільно значимих (альтруїстичних) потреб.

Поряд із зазначеними виділяють стимулюючу, керуючу, організуючу, структуруючу, сенсоутворюючу, контролюючу та захисну функції мотиву.

Існує велика кількість класифікацій мотивів згідно різних підстав. Однією з таких підстав може бути зміст потреб. З цієї точки зору виділяють біологічні та соціальні мотиви, мотиви досягнення та уникнення невдачі, самоповаги та самоактуалізації [28].

Виділення індивідуальних і громадських мотивів, егоїстичних і суспільно значущих, ідейних і моральних пов'язані з установками особистості [27].

Розрізняють мотиви за видами діяльності: мотиви спілкування та гри, навчання та професійної діяльності; за часом прояву: постійні, ситуативні та короткочасні. За силою прояву мотиви поділяють на сильні, помірні і слабкі, та за ступенем стійкості на сильно-, середньо- і слабостійкі [45].

Потреба – це несвідома чи усвідомлена необхідність у чомусь. Потреби – сегмент внутрішнього світу людини, несвідомий стимул активності. Тому потреба не є структурним елементом акта діяльності, вона відноситься до характеристики душевного світу суб'єкта діяльності.

Процес усвідомлення потреби передбачає його стадіальний характер [45]:

- 1-я стадія – латентна чи стадія формування потреби;
- 2-я стадія - несвідома модальність потреби (мотивації);
- 3-тя стадія – стадія усвідомлення потреби.

Виділяють дві основні функції потреб особистості: сигнальну та спонукаючу.

Перша полягає в тому, що виникнення потреби сигналізує людині про появу дефіциту, зміну стану (фізичного або психічного), потреби чогось. Друга функція полягає у спонуканні активності, діяльності для задоволення потреб, з метою усунення чи посилення стану потреби [51].

У психології особистості існує безліч класифікацій потреб. Можна виділити класифікацію, у якій всі потреби поділяються на три види: біологічні (матеріальні), соціальні та ідеальні (духовні) [36].

Інша класифікація ділить всі види потреб на два великі класи: потреби збереження (необхідності) та розвитку (зростання) [39].

З урахуванням задоволення потреб їх поділяють на первинні (потреби в їжі не можуть бути замінені потребою уві сні чи іншими); вторинні (замість кіно можна сходити до театру) [28].

Залежно від термінів виникнення розрізняють короткострокові та довгострокові потреби [28].

Спрямованість особистості – це «система стійко характеризуючих спонукань людини (що людина хоче, чого прагне, чого уникає, проти чого готова боротися). При цьому вона досить динамічна, тобто складові її спонукання (мотиви) не залишаються постійними, вони взаємопов'язані, впливають одна на одну, змінюються та розвиваються. При цьому одні з компонентів є домінуючими, тоді як інші виконують другорядну роль» [25, с.73].

При характеристиці основних форм спрямованості насамперед слід зупинитися на потягу. З психологічної точки зору - це «психічний стан, що виражає недиференційовану, неусвідомлену або недостатньо усвідомлену потребу. Як правило, потяг є тимчасовим явищем, оскільки представлена в ньому потреба або згасає, або усвідомлюється, перетворюючись на бажання» [25, с.74].

Бажання - це «усвідомлена потреба і потяг до чогось цілком певного» [27].

Наступна форма спрямованості – прагнення. Прагнення виникає тоді, як у структуру бажання включається вольовий компонент.

Найбільш яскраво характеризують спрямованість особистості її інтереси.

Інтерес - це «специфічна форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтуванню особистості навколишньої дійсності» [36].

Наступна форма вияву спрямованості особистості – це ідеал. Ідеал – це «конкретизована у образі чи поданні предметна мета схильності індивіда, тобто те, чого він прагне, на що орієнтується» [36].

Переконання – вища форма спрямованості – це «система мотивів особистості, які спонукають її діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду. У основі переконань лежать усвідомлені потреби, які спонукають особистість діяти, формують її мотивацію до діяльності» [36].

У кожної людини мотиви мають свою силу та прояви. Поведінка у конкретній ситуації мотивується не всяким можливим мотивом, а тим, який найбільш пов'язаний з досягненням мети. Коли ціль досягнута, мотив поступається місцем іншому.

«Мотив досягнення» згідно з Д. Макклеландом – це стійкий прояв людини домагатися успіху у різних видах діяльності [26]. Вперше цей тип мотивації виділив американський психолог Мюррей. Він розумів мотивацію досягнення, як стійку потребу у досягненні високого результату у роботі, а й у інших видах діяльності, потреба досягти певного рівня професіоналізму. Ця потреба носить генералізований характер і поширюється попри всі види діяльності [26].

Т. О. Гордєєва під мотивацією досягнення розуміє мотивацію на краще виконання будь-якої діяльності, причому важливу роль грає орієнтація на результат, який при оцінюванні може бути зіставлений з іншими результатами. Мотивація досягнення проявляється у прагненні докладати зусиль для кращого результату в тій галузі, яка цікава людині, яку вона вважає важливою, значущою [47, с.153].

На сьогоднішній день вважається загальноприйнятим фактом, що потреба у досягненні є однією з найважливіших потреб, яка багато в чому визначає людську діяльність. Більшою мірою вона пов'язана з навчальною та професійною діяльністю.

Х. Хекхаузен вважає, що мотивація досягнення спрямована на вирішення конкретних завдань, за якими мається на увазі певний результат. А в обмеженому сенсі ми говоримо про діяльність досягнення, коли завдання нав'язане ззовні, або людина не відчуває власної участі у цій діяльності []. Буває негативний прояв діяльності досягнення, коли людина не реалізує свій потенціал, а намагається вирішити свої внутрішні проблеми. Такі прояв психологічного неблагополуччя може призводити до неврозів [36].

Істотний внесок у розуміння мотивації досягнення зробили Вюрцбургська школа та школа К. Левіна. Були отримані цікаві результати у питаннях постановки цілей. Саме тоді вперше заговорили про те, що людина з високою мотивацією досягнення вважає за краще вибрати адекватні, середні цілі, коли результат забезпечений на 50%, а люди з низькою мотивацією - частіше вибирають або надто легкі, або свідомо програшні цілі [51].

Біхевіористи спробували змінити фокус із внутрішнього на зовнішнє. Фокус змінився настільки, що Дж. Вотсон писав, що якщо йому дадуть багато середньостатистичних, здорових дітей, він, вибравши будь-якого, може зробити з нього фахівця в будь-якій галузі, використовуючи особливі умови його проживання та виховання. В даному випадку ставився акцент на зовнішні фактори, відповідно їх потрібно вивчати. Біхевіористи говорили про позитивне підкріплення, якщо результат викликає позитивні емоції, дія, що призвела до цього результату, повторюється і навпаки. Таким чином, було внесено великий внесок у вивченні зовнішньої складової та механізмів підкріплення, але недолік внутрішньої складової став очевидним досить скоро [27, 51].

Представники гуманістичного напрямку вважали, що у людині спочатку закладено прагнення розвитку та вдосконалення. А. Маслоу один із небагатьох заговорив про таку базову потребу людини як цікавість, а також про таку важливу складову як впевненість в собі. Також варто сказати, про його знамените дослідження найкращих представників людства. Досліджуючи 48

осіб, які є найбільш успішними у своїй сфері, він дійшов висновку, що вони нічим не відрізняються від звичайних людей і потреба в самоактуалізації є у всіх людей, але мало хто здатний розкрити свій потенціал [51].

1.3. Прокрастинація: підходи до вивчення та класифікації

Феномен прокрастинації досліджується зарубіжними вченими досить давно, вперше термін був ужитий П. Рінгенбахом у праці «Прокрастинація у житті». А. Елліас, В. Кнаус, Дж. Бурк та Л. Юен були наступними, хто згадав даний термін. У 1980-х починають з'являтися теоретичні огляди, дослідження та праці, присвячені цій темі [32].

Прокрастинація – це непотрібна відстрочка. Дане явище супроводжувало людство, напевно, весь час його існування, зафіксовані дані відомі з часів Цицерона, а в останні роки інтерес до прокрастинації тільки збільшується.

Дуже багато визначень прокрастинації підкреслюють ірраціональну складову цього процесу. Наприклад, А. Елліс та У. Дж. Кнаус порівнюють прояв прокрастинації з неврозом і вважають це явище більш ніж нелогічним. На їхню думку, це мало що додає і багато чого забирає від щасливого життя. Дж. Р. Феррарі, Дж. Л. Джонсон та У. Г. Мак-Каун не вважають прокрастинацію найгіршою рисою людини, але також підкреслюють її недоліки [78, с.299].

А. Елліс та У. Дж. Кнаус були першими популяризаторами когнітивно-поведінкового пояснення феномену прокрастинації. Вони вважали, що прокрастинація пов'язана з ірраціональним досвідом людини та її самокритикою. А сам прокрастинатор часто не впевнений у своїй здатності виконати завдання, тому ухиляється від виконання. В основі цього лежить неправильне уявлення про те, а що вважати адекватно виконаним завданням. Невдача неминуча, коли цілі поставлені надто високі. Щоб уникнути гіркоти емоційних наслідків, прокрастинатор до останнього відкладає завдання. Вигода полягає в тому, що

поведінка, що уникається, дає виправдання невдачі. Поганий результат можна списати на обмеження за часом або на лінощі, ніж на складність завдання. Отже, прокрастинація є захистом від небажаних емоцій [81].

Л. Дж. Соломон та Е. Д Ротблум, вивчаючи частоту відкладання справ «на потім» у 342 студентів коледжу, виділили ще один фактор, що є причиною прокрастинації, він був пов'язаний зі страхом невдачі. На їхню думку, студенти уникали виконання завдань, які, на їхню думку, не могли бути виконані належним чином. На жаль, у цьому дослідженні були спроби проаналізувати, наскільки це твердження студентів було правильне. Але якщо подивитися на ситуацію під іншим кутом і уявити, що у студентів дійсно не було можливості виконати це завдання, можливо, ця поведінка була не такою вже ірраціональною [100, с.133].

З погляду диференціальної психології, прокрастинація сприймається як риса особистості. З цього погляду дослідники зосередилися вивчення взаємозв'язку прокрастинації з іншими рисами особистості. Результати численних досліджень свідчать, що прокрастинація негативно позначається на суб'єктивному благополуччі. Також вона має негативний зв'язок із самооцінкою, здоров'ям та фінансовим благополуччям. В академічній сфері прокрастинація може бути пов'язана з поганою успішністю. Все це пов'язано зі стресом та з розумінням того, що необхідно шукати шляхи для боротьби з цією проблемою [12, 43, 90].

К. Б. Клінсек пропонує на основі величезної кількості визначень прокрастинації, розкласти на частини, відфільтрувати, а потім отримати основні аспекти цього феномена [91]:

1. Відкладання явне чи неявне.
2. Дія передбачає початок та кінець.
3. Відкладання є добровільним і не нав'язується ззовні.
4. Дія необхідна чи має особисте значення.

5. Відкладання не несе жодного сенсу і не ірраціональне.
6. Відкладання здійснюється незважаючи на усвідомлювані наслідки.
7. Відкладення супроводжується дискомфортом чи іншими негативними наслідками.

Таким чином, автор приходять до висновку, що прокрастинація - це добровільне відкладення запланованої, необхідної дії, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, що перевищують позитивні сторони процесу відкладення.

Розуміння прокрастинації з погляду мотивації та сили волі - це відмова у волевиявленні, що призводить до розриву між наміром та дією [94]. Згідно з цією теорією, прокрастинація зростає з більшою ймовірністю, якщо винагорода за виконану дію принесе результат у віддаленому майбутньому.

Клінічна психологія у визначенні прокрастинації найчастіше спирається на психоаналіз, нейропсихологію та когнітивистику. Вона порівнює прокрастинацію з депресією, тривогою, стресом та ДКР. Існує і ситуативний підхід, за яким багато залежить від специфіки завдання, її складності, привабливості [95, с.196].

Також існують й інші точки зору, які не можна віднести до перелічених вище, дані теоретичні підходи роблять спроби класифікації даного феномену. Наприклад: поведінкова прокрастинація, прокрастинація з відтягуванням у прийнятті рішення, прокрастинація через віру, що так людина буде працювати найбільш ефективно, прокрастинація через уявні або реальні страхи [95, с.196].

М. Є. Сандомирський вважає, що прокрастинацію не варто плутати з повільністю, апатією та лінню. Перше може бути як специфічним, звичним захисним механізмом, так і особливістю психіки людини. Апатія може мати на увазі симптоми депресивного розладу, який може супроводжуватися загальним занепадом тону. Ліннь може проявлятися як особистісна особливість, а може існувати як тимчасовий чи стійкий стереотип поведінки [32].

Вчені виділяють два типи прокрастинації: розслаблену та напружену. Напружена - супроводжується нервовою напругою та почуттям провини. А розслаблена схожа з лінню, коли людина виконує ті завдання, які приносять їй задоволення [77, 81, 83, 97].

Є інші думки про те, що лінь - це вид прокрастинації. Лінь - хороша ознака, яка дає реакцію у відповідь в безглуздості виконання даного завдання. А прокрастинація – це одна з таких ознак. Як спільні риси двох представлених феноменів А. Н. Курденко виділяє такі [24, с.36]:

1. Обидва явища – це захисні механізми, які допомагають людині уникнути зайвого стресу чи марної роботи.

2. Дані феномени можуть бути сигналом до необхідності відпочинку або отримання нових вражень.

3. І лінощі, і прокрастинація створюють перепони до виконання складних, але необхідних завдань, що є перешкодою для розвитку особистості.

Також виділяють відмінні риси прокрастинації [35, 38, 41, 46, 68, 96]:

1. Прокрастинація – процес усвідомлюваний. Людина розуміє, що їй необхідно виконати роботу, вона усвідомлює, які наслідки на неї чекають, проте відкладає заплановане.

2. Прокрастинація супроводжується тривогою та напругою. Ці почуття виникають як реакція на усвідомлення процесу відкладання.

3. Для прокрастинатора важливий результат. Проте, якщо прокрастинація затягується, людина може відмовитися від цієї діяльності зовсім.

4. Напруженість процесу. Коли людина лінується, вона поводить досить повільно, тоді як прокрастинатор (іноді спеціально) створює ситуацію-напругу, щоб потім поспіхом виконувати необхідне завдання.

5. Наявність плану. У той час як лінь може бути викликана відсутністю планування, нерозумінням, що необхідно зробити, у прокрастинатора є чіткий план дій, але терміни навмисно (іноді) порушуються.

6. Спрямованість. Лінь, як правило, торкається всіх сфер життя людини, тоді як прокрастинація може торкатися вузьких сфер діяльності [1].

Вивчаючи цей феномен закордонні, дослідники робили спроби класифікувати прокрастинацію, адже вона неоднорідна і проявляється у різних ситуаціях по-різному. Дослідження прокрастинації Н. Мілграм, Дж. Баторі та Д. Моурером дозволили їм виділити 5 видів прокрастинації [80]:

1. Прокрастинація на побутовому рівні, щоденна. До цього виду відносяться всі щоденні, типові, рутинні відносини, починаючи від закупівлі товарів, закінчуючи прибиранням, ремонтом, купівлею вещей. В даному випадку ми не тільки не спостерігаємо навичок, які допоможуть у виконанні цієї роботи, а й фіксуємо невміння розпоряджатися часом.
2. Академічна прокрастинація. Вважається найпоширенішим видом прокрастинації. Виявляється у відтягуванні виконання необхідних завдань у процесі навчання.
3. Невротична прокрастинація. Боязнь змін і розтягування у часі процесу прийняття найважливіших, життєвих рішень, які можуть істотно вплинути на перебіг життя людини (створення сім'ї, купівля квартири, зміна роботи та ін.
4. Прокрастинація ухвалення рішень. Схожа на невротичну прокрастинацію, але головна відмінність полягає в тому, що затягується будь-яке рішення, одночасно з інформацією з цього питання.
5. Компульсивна прокрастинація. Поєднує в собі прокрастинацію прийняття рішень та поведінкову прокрастинацію.

Через деякий час, автори даної класифікації істотно її змінили, залишивши лише 2 види прокрастинації - завдань та рішень [80].

І якщо М. Мілгрман із його співавторами в основу даної класифікації заклали характер діяльності, яку людина виконує, то Дж. Р. Феррарі запропонував класифікацію на основі стратегій поведінки [77, с.378]:

1. Уникаючі. У разі маємо на увазі як небажання виконувати завдання, і небажання почути оцінку із боку.
2. Нерішучі. При виконанні будь-якої дії завжди є можливість припуститися помилки, «нерішучий» прокрастинатор, відкладаючи прийняття рішення, сподівається, що оскільки завдання не виконано, то й ймовірність помилки наближається до нуля.
3. Шукач гострих відчуттів. Даний тип людей часто свідомо відкладає виконання важливої або не дуже важливої роботи до останнього, вірячи, що в ситуації, коли обмежений час, їх здібності значно збільшуються.

Я. І. Варварічева виділяє пасивний та активний типи прокрастинаторів [].

1. Пасивний тип прокрастинатора схожий з уникаючим типом вищезгаданої класифікації. Головне завдання людини – уникнути негативних емоцій, переживань чи небажаної справи.
2. Активний прокрастинатор схожий на прокрастинатор «шукач гострих відчуттів», він намагається збільшити напругу, внаслідок чого, на його думку, ефективність виконання завдання збільшується.

У дослідженні С. Кім, С. Фернандес та Л. Тер'єр активної та пасивної прокрастинації було виявлено, що екстраверсія, поступливість та свідомість негативно корелюють з пасивною прокрастинацією. Екстраверти не схильні відкладати справи на потім, тому що вони активні та наполегливі особистості, їм подобається займатися багатьма видами діяльності, брати на себе відповідальність, але також результати показують, що ці якості пов'язані з активною прокрастинацією. Дослідники приходять до висновку, що в даному випадку людина відкладає навмисно, щоб у більш стислий термін бути найбільш продуктивною [95, с.198]. Також результати цього дослідження підтверджують, що пасивна прокрастинація негативно позначається на навчальній діяльності, тоді як активна прокрастинація, навпаки, підвищує успішність.

В обох типах прокрастинації люди навмисно відкладають справи «на потім», тоді як активні прокрастинатори очікують на досягнення своїх цілей, а пасивні вважають, що через дане зволікання справи будуть лише гіршими.

Таким чином, різні типи прокрастинації мають свої особливості і в якійсь мірі навіть можуть передбачати успішність. Результати досліджень Дж. Р. Феррарі, М. Дріскола та Дж. Ф. Даз-Моралеса, показують, що поширеність даного феномену становить приблизно 20-25%. Поширеність академічної прокрастинації значно вища, оскільки до 70% студентів вважають, що вони схильні відкласти справи на потім, а 50% роблять це постійно. Встановлено, що чоловіки відкладають справи значно частіше ніж жінки. А з віком прокрастинація скорочується [94].

Останнім часом вчені займаються дослідженням впливу статі на прокрастинацію. Результати поки що дуже різноманітні. Деякі дослідники повідомляють про те, що чоловіки схильні до прокрастинації. Деякі стверджують, що між прокрастинацією чоловіків та жінок немає суттєвих відмінностей [101, 102].

У дослідженні Дж. Р. Феррарі та його колег було виявлено, що студенти чоловіки показують вищий рівень академічної прокрастинації. Хоча дівчата відкладають завдання набагато частіше за молодих людей, через страх невдачі та лінощів. Жінки частіше виявляють страх перед незнайомими подіями, незнайомими людьми, після чого вони уникають об'єкта, що їх лякає. Для них низька оцінка в університеті – це лякаюча подія. З одного боку, жінки підтверджували, що вони відклали виконання завдань через лінощі та побоювання невдачі, але, з іншого боку, чоловіки повідомляли про прояв прокрастинації у зв'язку з протестом проти контролю та бажання прийняти ризик. Чоловіки більше схильні до ризику, вони демонструють агресивнішу поведінку, зокрема через психологічний чи соціальний тиск [78, с.306].

Якщо говорити про причини прокрастинації, дослідники виявляють все більше факторів, що сприяють академічній прокрастинації. Ранні дослідження показали, що когнітивні процеси людини є важливими факторами розвитку прокрастинації. Також як причини вказували: тривогу з приводу оцінки, труднощі в прийнятті рішень, низьку самооцінку, бунт проти контролю, страх успіху, перфекціонізм, відсутність інтересу до завдань [3, 6, 23, 31]. Дослідження в цьому напрямі можуть допомогти не тільки студентам підвищити їхню успішність, а й збільшити продуктивність працівників, підвищуючи цим продуктивність цілих підприємств.

Культура також може значно впливати на рівень прокрастинації людини, оскільки є важливим фактором, що впливає на людську поведінку. К. Лей пов'язував це з індивідуалістичними та колективістськими тенденціями. Так прокрастинатори в західних культурах частіше відчують невідповідність між реальним і передбачуваним результатом, що може викликати занепокоєння та прокрастинацію [100, с.133].

1.4. Толерантність до невизначеності: сутність та зміст поняття

Сьогодні термін, поняття, конструкт «толерантність до невизначеності» досить щільно узвичаївся, що підтверджує велику кількість робіт (статей, книг, монографій, навчальних посібників), де так чи інакше зачіпається феномен толерантності до невизначеності. Необхідно також відзначити, що конструкт толерантності до невизначеності розглядається в різних галузях наук: філософії, педагогіці, акмеології і, звичайно ж, у психології.

Значення невизначеності для розвитку особистості підкреслюється багатьма екзистенціально орієнтованими психологами, які кажуть, що життя людини непостійне, його умови та ситуації постійно змінюються, а невизначеність – природне середовище людського існування: «Ненадійність –

ось ціна, яку платить людина за свідомість» [82, с.1292]; шлях до сенсу «не зумовлено: те, що пов'язане з майбутнім, завжди відкрите» [88, с.179]; «В екзистенції неминуче присутня свобода, і з нею – невизначеність» [19].

При розгляді толерантності до невизначеності звернемося до однієї із статей В.П.Зінченка. У діяльності головним засобом подолання невизначеності є сенс. Як пише В.П.Зінченко, «визначення сенсу – лише половина справи, за якою необхідна наступна фаза – рефлексивне осмислення отриманого результату, тобто осмислення значення. Водночас ці акти, що одночасно відбуваються або роздільно, становлять істоту, тканину механізму розуміння» [19]. Кращими способами подолання невизначеності є, на думку В.П.Зінченка, різні почуття, а також визнання існування невизначеності, а також вільна, а не детермінована дія. Як зауважує автор, парадокс полягає в тому, що навіть успішне подолання породжує нові форми невизначеності, а сама невизначеність характерна для будь-якої ситуації розвитку та становлення людини. Саме невизначеність оточення, що вимагає варіативності поведінки, - це підстава свободи і творчості [19].

У 1948 році Frenkel-Bruswik визначає толерантність до невизначеності як «індивідуальну», (особистісну) змінну (personality variable), яка відіграє істотну роль в оцінці ймовірнісних результатів прийняття рішення та опосередковує емоційне тло» [84, с.104].

У 1949 році Frenkel-Bruswik запроваджує поняття «інтолерантності до невизначеності», яка розуміється як «тенденцію вдаватися (звертатися) до судженьна кшталт «чорно-біле», робити поспішні висновки, ... часто у відриві від реальності» [84, с.104].

У 1962 р. Budner, позначаючи за FrenkelBruswik толерантність до невизначеності як «індивідуальну змінну», визначає її як «індивідуальну схильність (схильність) розглядати (оцінювати) невизначені ситуації як бажані, або (у разі прояву інтолерантності до невизначеності) як загрозливі» [88, с.181].

С. Баднер також ініціював визначення інтолерантності до невизначеності як риси особистості і розробив відповідний опитувальник. Він визначив інтолерантність до невизначеності як тенденцію сприймати невизначені ситуації як джерело небезпеки. Також він виділив такі ознаки невизначеної ситуації [86, с.595]:

- новизна (ситуація, яка ніколи не зустрічалася раніше)
- складність (ситуація з великою кількістю змінних)
- нерозв'язність (елементи ситуації породжують суперечливі інтерпретації)

Також С. Баднер виділив такі індикатори сприйняття загрози:

- феноменологічне підпорядкування (дискомфорт)
- феноменологічне заперечення (придушення)
- оперативне підпорядкування (уникне поведінка)
- оперативне заперечення (деструктивна чи реконструктивна поведінка)

Norton у 1975 р. визначив інтолерантність до невизначеності як «тенденцію сприймати невизначену інформацію як різновид психологічного дискомфорту чи загрози» [86, с.595].

Hallman, ґрунтуючись на дослідженнях різних авторів, представляє толерантність до невизначеності як: "здатність приймати конфлікт та напругу, які виникають у ситуації двоїстості, протистояти не пов'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме і не почуватися незатишно перед невизначеністю" [89, с.63].

Brislin розуміє під толерантністю до невизначеності здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти та можливі наслідки ухваленого рішення [99, с.62].

Болгарська дослідниця К. Stoycheva розуміє толерантністю до невизначеності «характеристику індивідуальної саморегуляції в невизначених ситуаціях, що базується на креативних здібностях особистості» [87, с.552].

3. Бохнер дійшов висновку у тому, що термін «інтолерантність до невизначеності» несе у собі як мінімум два значення [82, с.1293]:

1. Інтолерантність до невизначеності виступає як базовий феномен, який впливає на протікання когнітивних процесів, а також на когнітивні процеси, систему соціальних установок, переконання, міжособистісна та міжгрупова поведінка, а також поведінка в проблемних ситуаціях.

2. Інтолерантність до невизначеності виступає як показники «перцептивного апарату» особистості отже інтолерантні до невизначеності індивіди демонструватимуть аналогічну перцептивну поведінку при сприйнятті об'єктів.

Психологи також виділили такі характеристики особистості, які інтолерантні до невизначеності [1, 17, 33, 40, 48, 62, 70]:

– Первинні. До них відносяться характеристики когнітивного стилю: ригідна дихотомізація у фіксовані категорії (потреба у категоризації), пошук визначеності, уникнення будь-яких невизначених ситуацій, неоднозначності, неприйняття наявності в одного і того ж об'єкта позитивних та негативних характеристик, ригідні установки, погляди по принципу «чорне – біле», перевага всього відомого, але при цьому неприйняття невідомого, необдумане ухвалення першого рішення, і згодом відданість йому надалі, а також необдумані, передчасні висновки та узагальнення;

– Вторинні. До них можна віднести такі характеристики, як авторитаризм, ригідність, неприйняття нового досвіду, догматизм, низький рівень креативності, тривожність та агресивність.

Вітчизняні дослідники визначають толерантність до невизначеності як [20,21,22, 37, 42, 50]:

- здатність до прийняття рішень та роздуми над проблемою, навіть якщо не відомі всі факти та можливі наслідки;

- як соціально-психологічну установку, що володіє афективним, когнітивним та поведінковим компонентами;

- здатність людини відчувати позитивні емоції у нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, бо як такі, що містять виклик.

- здатність витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій.

Е.Френкель-Брунsvік не тільки ввела в психологію термін «нетерпимість до невизначеності», а й також експериментально виділила два типи людей [87]:

- а) авторитарна, ригідна особистість, нетерпима до невизначеності;

- б) її протилежність - гнучка, толерантна особистість, терпима до невизначеності.

Також М.С. Міріманова виділяє два аспекти толерантності до невизначеності [82]:

- зовнішню толерантність (до інших). Це переконання, що навколишні мають свою позицію та здатні бачити речі з інших точок зору, з урахуванням різних факторів;

- внутрішню толерантність (до невизначеності). Полягає у здатності людини до прийняття рішень проблем, навіть у тому випадку, якщо не відомі всі факти та можливі наслідки.

Гусев А. під терміном «толерантність до невизначеності», яку він відносить до інтегральних здібностей поряд зі здатністю до прогнозування, прийняття рішень, а також цілепокладання, має на увазі здатність особистості протидіяти ситуаціям невизначеності, які відбуваються у внутрішньому та зовнішньому середовищі. Також толерантність до невизначеності визначається поєднанням когнітивних здібностей до зняття невизначеності та емоційною тенденцією до сприйняття невизначених ситуацій як важких, але при цьому не психотравмуючих [19].

Існують вікові особливості толерантності до невизначеності. Чим старший вік, тим більшою мірою толерантність до невизначеності залежить від індивідуальних особливостей особистості, від її провідної діяльності та ступеня структурованості цієї діяльності [7, 44, 63].

1.5. Вплив тривожності на особистість

Слід зазначити, що тривожність може істотно вплинути як у діяльність людини, і формування її личности. Внаслідок цього виникає необхідність окремого розгляду впливу тривожності на людину в кількох аспектах: спочатку на її діяльність, а потім на розвиток особистості.

Багато досліджень та експериментів про вплив тривоги на ефективність діяльності людини дозволяють зробити такий висновок: найчастіше тривожність сприяє успішній діяльності щодо простих для людини ситуаціях, але в складних – значно перешкоджає. В першому випадку тривожність як сигнал небезпеки привертає увагу особистості до можливих труднощам, дозволяє мобілізувати сили і цим досягти найкращих результатів. Тому оптимальний рівень тривожності розглядається як необхідний ефективного пристосування до реальності, що визначає розвиток здатності особистості адаптуватися до нових або важких умов [34, 55, 61].

Повна відсутність тривоги перешкоджає нормальній адаптації та заважає продуктивній діяльності. При розгляді тривожності у цьому ключі, можна зробити висновок, що надмірно високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, яка проявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності [64, 71].

Вивчаючи професійну діяльність, деякі фахівці зазначають, що за наявності у людини досить високого рівня її тривожності професійні якості, навички та ефективність роботи можуть суттєво знижуватися. Особливо негативний вплив

тривожність надає на співробітників, які виконують трудову діяльність у тих сегментах, у яких від людини потрібна висока концентрація та увага, зосередження на деталях. Крім цього, багатьма психологами зазначається, що люди з досить високим рівнем тривожності є помітно менш стійкими до здійснення монотонної роботи, ніж особи з низькою тривожністю.

Крім того, тривожність значно впливає не тільки на саму діяльність, а й на стиль її виконання. Приміром, встановлено що найвищий рівень тривожності найчастіше зустрічається у людей з м'яким (ліберальним) стилем діяльності, на той час як у осіб із жорстким (авторитарним) стилем, навпаки, найчастіше спостерігається низька тривожність. Тим не менш, дослідження, проведені на педагогах, показали, що викладачі з високою тривожністю володіють авторитарний стилем навчальної діяльності, але при цьому намагаються уникати будь-якого прояву соціальних контактів із батьками учнів та своїм педагогічним колективом [15, 16].

Ставлення людей із підвищеною тривожністю до ситуацій, орієнтованим досягнення високих результатів, пов'язані з такими особливостями: підвищеною гостротою емоційної реакції на повідомлення про невдачі; погіршенням працездатності у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу; домінування страху поразки над прагненням до досягнення перемоги. Перебування у світі власних страхів та ілюзій створює некомфортну атмосферу. Постійне почуття тривоги сприяє розвитку внутрішніх комплексів, ускладнює міжособистісне спілкування та адаптацію у соціумі [11, 55].

Тривога надає серйозний вплив і формування особистості людини. У цьому вся аспекти постійна тривожність може стати своєрідним стійкою особистісною освітою, тісно пов'язаною з Я-концепцією людини, надмірною, що заважає діяльності самоспостереженням, увагою до своїм переживанням. 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-мотиваційної сфери [11].

Тривожність сприяє формуванню у особистості появу песимістичних орієнтацій, негативного, а часом, агресивного погляду на життя і людей. Тривожність, впливаючи негативно на діяльність людини і будучи причинами деяких її невдач, сприяє формуванню в особистості невпевненості, нерішучості, низької самооцінки, а також знижує інтерес людини до життя, бажання вдосконалюватись і рости, долати труднощі та вирішувати проблеми. Підвищена тривожність може призвести до збереження інфантильних характеристик особистості довгі роки [2, 11].

Негативні наслідки виникнення тривожності можуть виражатися і в тому, що, не впливаючи в цілому на інтелектуальний розвиток, вона може негативно вплинути на формування творчого мислення, може сприяти утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших, що неминуче призводитиме до утруднення взаємин, а також сковувати розвиток своєї особистості [29].

Висока тривожність, закріплюючись у процесі становлення дитини, може призвести до формування заниженої самооцінки, почуття неповноцінності, недорозвиненості та порожнечі. У дітей з підвищеною тривожністю може сформуватися неадекватне ставлення до себе, що породжує установку на невпевненість у собі та своїх силах і призводить до проблем розвитку особистості дитини. У підлітків на тлі підвищеної тривожності часто виникають внутрішньоособистісні конфлікти, які сприяють неадекватному розвитку особистості, а часом і її деградації [2, 29, 60].

Резюмуючи сказане вище, слід констатувати, що тривожність відіграє значну роль у житті кожної людини – як дорослої, так і дитини. Тривога надає серйозний вплив на діяльність та розвиток особистості, причому цей вплив безпосередньо залежить від самої тривожності, від її рівня. Кожній людині

важливо приділяти увагу своєму психоемоційному стану, стежити за тривалістю, періодичністю та рівнем тривожності, а за наявності серйозних проблем звертатися до фахівців. Адже тільки здорова і особистість, що нормально формується може активно і цілком повністю проявляти себе у суспільстві.

У кризові періоди ранньої зрілості (22-35 років) та пізньої зрілості (36-50 років) у більшості жінок з'являються поєднання низьких показників функціональних станів, які відсутні у стабільний період ранньої молодості та зрілості. За даними досліджень встановлено, що підвищення реактивної тривожності може стати критичним моментом для жінок у період розквіту функціональних станів – реактивна тривожність практично паралізує або блокує настрій, активність та самопочуття, що потребує пильної уваги та психологічного супроводу [78].

Висновки до розділу I

На сьогоднішній день у дослідників немає єдиного визначення поняття тривоги. Ряд дослідників підтверджує, що тривога має комплексну природу, вона складається з низки емоцій, базова з яких – страх. Також тривога може включати почуття сорому, провини, смутку. Людина, поринаючи в тривогу, втрачає відчуття опори і стає дезорієнтованою, у неї збільшуються неадекватні реакції та виснажуються життєво необхідні ресурси. Отже, тривожність - це стійка характеристика, завдяки якій людина велику кількість ситуацій сприймає як загрозові, реакція на які інтенсивніша, ніж це необхідно.

Тривога має певні функції. Нормальний, оптимальний рівень тривожності - це хороша умова для адаптації, можливість пристосуватися до дійсності, покращити якість роботи, що виконується. Високий рівень тривожності сприяє дезорганізації, виступає гальмом у розвиток особистості. Низький рівень тривожності, також може бути сигналом до несвідомої повною мірою

відповідальності, нерозуміння власних мотивів поведінки, і навіть може бути реакцією витіснення внаслідок високої тривожності.

Стан тривожності може змінюватись в залежності від потреб та пов'язаних з ними переживань. Ці потреби можуть бути зумовлені конкретним історичним періодом, соціальним статусом, зміною умов проживання, гендерними особливостями, віковими особливостями, а також сили власного Его.

В ході проведеного теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що мотиваційна сфера особистості - це сукупність мотиваційних утворень: мотивів, цілей, потреб, аттїтудов, інтересів і поведінкових патернів. У сучасній психології поняття мотивації трактується в двох сенсах: як система факторів, що викликають активність організму і визначають спрямованість поведінки людини (сюди включаються такі утворення, як потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення і ін.), а також як характеристика процесу, що забезпечує і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Незважаючи на те, що термін «толерантність до невизначеності» має безліч трактувань, ми притримуємося слідуєчого: це установка, яка відображає рівень усвідомленості й прийняття суб'єктом невизначеності зовнішнього середовища та виявляє здатність переживати новизну, нестабільність власного розвитку.

Прокрастинація - це добровільне відкладення запланованої, необхідної дії, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків, що перевищують позитивні сторони процесу відкладення. Розуміння прокрастинації з погляду мотивації та сили волі - це відмова у волевиявленні, що призводить до розриву між наміром та дією.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Сучасні підходи до дослідження тривожності у жінок

Проблема тривожності є дуже розповсюдженою причиною звернень людей до психологів, психотерапевтів та психіатрів. За даними статистики 33,7% людей на планеті у той чи інший час переживають тривожні розлади. Але певний рівень тривожності ще не є психічним розладом, навпаки, тривожність виступає природним захисним механізмом людини від небезпеки. Тому сучасні українські дослідники часто звертаються до досліджень даної проблематики, зокрема і її гендерний аспект.

Так, Т.В. Сінельнікова (2020 р.), І Ясточкіна (2020 р.), О. Льовкіна (2016р.) у своїх дослідженнях стверджують, що рівень тривожності в осіб жіночої статі вищий, ніж у осіб чоловічої статі [61, 76].

Аналогічні дослідження рівня тривожності, але серед осіб підліткового віку 14–15 років було проведено А Вовком (2018 р.). Дослідження проводились за методикою Ч.Д. Спілбергера. Отримані дані свідчать, що у дівчаток [13]:

- низький рівень ситуативної та особистісної тривожності – відсутня;
- помірний рівень ситуативної тривожності у відсотковому вираженні – 77,8%;
- високий рівень ситуативної тривожності – 22,2%;
- помірний рівень особистісної тривожності – 33,3%;
- високий рівень особистісної тривожності – 66,7%.

У хлопчиків:

- низький рівень ситуативної тривожності – 25%;
- помірний рівень ситуативної тривожності – 75%;
- високий рівень ситуативної тривожності відсутня;

- низький рівень особистісної тривожності відсутня;
- помірний рівень особистісної тривожності – 75%;
- високий рівень особистісної тривожності – 25%.

Згідно з отриманими результатами проведеного тестування в галузі ситуативної та особистісної тривожності показав, що високий рівень тривожності більшою мірою проявляється у дівчаток, ніж у хлопчиків.

Однак у 2019 році під час проведення досліджень О.В. Дробот впливу тривожності на успішність у навчальній діяльності серед учнів п'яти шкіл з методики оцінки «емоційної напруженості» Г.Ш. Габреєвої у віці 16–17 років було отримано такі дані. Взаємозв'язок із тривогою згідно з анкетуванням простежується з такими переживаннями, як страх невдач (77% у дівчаток та 86% у хлопчиків), почуття неповноцінності (у хлопчиків 57%, у дівчаток 45%). З проведеного дослідження було зроблено висновок у тому, що прояв тривоги в юнаків зустрічається частіше, ніж в дівчат [30].

Даний факт суперечить тезі про те, що рівень тривожності у жінок вищий, ніж у чоловіків.

Проте, у 2022 р. Н.О. Пушкарєвською було проведено дослідження виявлення взаємозв'язку стилю життя і рівня тривожності. Вікова категорія досліджуваних становила від 14 до 50 років, серед яких були співробітники клінінгової компанії, педагоги, менеджери, старшокласники загальноосвітніх установ. Згідно з висновками даного дослідження особистості з високим рівнем тривожності більш орієнтовані на досягнення мети, результатів у своїй діяльності, а також сприймають довкілля як вороже, небезпечне. Щодо висновків про те, що рівень тривожності залежить від статі, дане дослідження подібний взаємозв'язок не підтверджує. Також не вдалося виявити і взаємозв'язок рівня тривожності та віку й соціального статусу [55].

З вищевикладеного випливає, що серед дослідників такого явища, як тривожність, немає однозначної думки щодо її взаємозв'язку зі статевою

приналежністю, віком та соціальним становищем. Отже, тривожність як частина людської психіки продовжує бути актуальною для досліджень.

Андрєєва О.В., Гакман А., Волосюк А.О. провели дослідження рівня тривожності у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку які займаються фітнесом. Ними було встановлено, що серед досліджуваних жінок низький рівень тривожності визначено у 3,1 %, нижче середнього рівня – у 6,2 %, середній рівень – у 18,8 %, у 21,9 % осіб визначено на вище середньому рівні, і на високому рівні тривожності визначено 50,0% респонденток. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності визначила, що у більшості жінок спостерігається деяка схильність до тривожності (71,9 %) та вже є безпричинна тривожність що проявляється яскраво і стала невід’ємною рисою поведінки (25,0 %) [2].

Раппопорт В. К. в 2022 р. присвятив своє кваліфікаційне дослідження вивченню особливостей мотивації у жінок 20-35 років з різним рівнем тривожності. Зокрема, Раппопортом В. К. було встановлено, що вся «діяльність жінок з низьким рівнем тривожності пов’язана з обслуговуванням їх глибинних, екзистенційних питань, у той час, як жінки з високим рівнем тривожності фіксуються на вирішенні психофізіологічних потреб. Жінки з низьким рівнем тривожності частіше за жінок з високим рівнем тривожності мають мотивацію успіху, що говорить про їх активну, ініціативну та ризикову позицію у веденні справ, проявляють готовність взяти на себе відповідальність, та демонструють позитивне ставлення до діяльності» [56].

Згадане вище дослідження перекликається з нашим дослідженням, проте автор обмежився дослідженням респондентів ранньої дорослості, натомість нами віковий аспект був досліджений більш глибоко і поширився і на другий період зрілості, аж до 55 років. А також дослідження мотиваційної сфери не обмежився дослідженням мотиву досягнення, а включив також такі сторони мотиваційної сфери як толерантність до невизначеності та прокрастинації.

2.3. Аналіз методів та психодіагностичних методик задіяних в дослідженні

Для реалізації поставлених завдань дипломної роботи було використано комплекс методів, що відображають єдність теоретичного та емпіричного рівнів пізнання.

Теоретичний рівень дослідження являє собою вторгнення в сутність явища, що вивчається, розкриття його внутрішньої текстури, джерел виникнення, особливостей функціонування. Призначення теоретичних методів полягає в тому, щоб не тільки встановити прецеденти і розкрити зовнішні взаємозв'язки між ними, але і дати докладне пояснення, чому вони існують, що їх викликало і т. д.

Для вирішення теоретичних завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення (рис.2.1) [9].

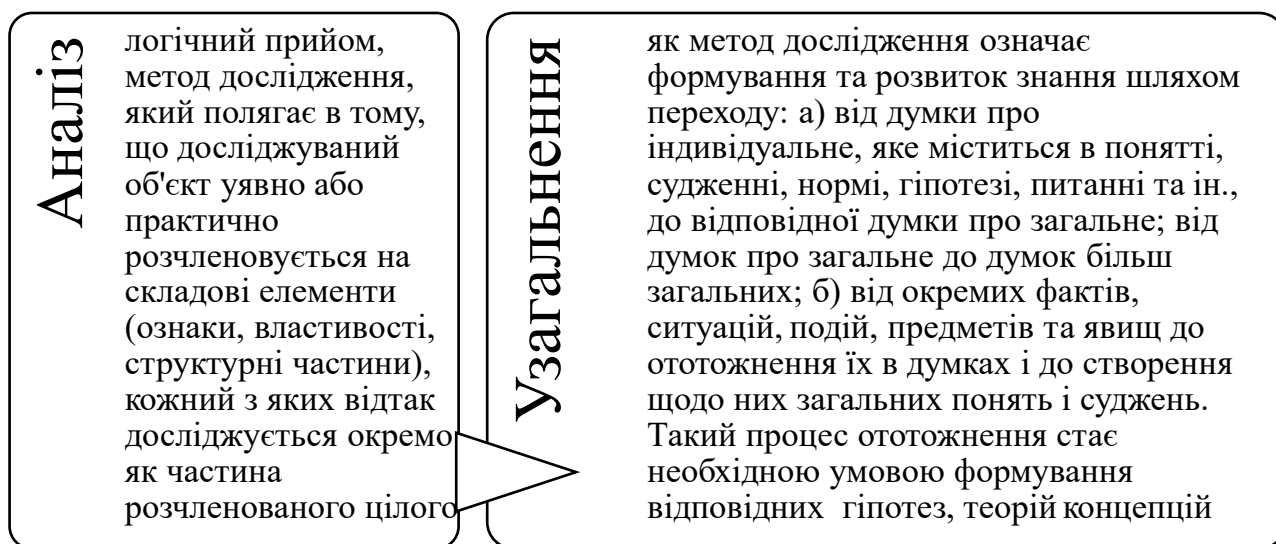


Рис.2.1. Теоретичні методи задіяні для роботи з теоретичним матеріалом

Однак у теоретичних методів дослідження є і свій недолік: вони не мають конкретного впливу на різноманітність спостережуваних явищ і процесів, хоча і

дозволяють виявляти в них приховані закономірності. Дану проблему можуть вирішити емпіричні методи, зокрема, тестування.

На відміну від інших методів, тестування спрямоване не на дослідження психічних явищ для одержання тих чи інших нових даних, а на вимірювання уже відомих психологічних особливостей досліджуваних за допомогою стандартизованих завдань (тестових методик).

Метод тестування – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними за допомогою стандартизованих способів вимірювання конкретного психічного явища, а точніше кажучи – тестів [9].

В дослідженні були використанні наступні методики: «Шкала особистісної тривожності» Спілбергера – Ханін, методика дослідження мотивації А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдач», «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер.

Опитувальник Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Даний тест представлений у вигляді опитувальника з 40 питань. Шкала самооцінки складається з 2 частин, роздільно оцінюють реактивну (РТ, висловлювання № 1-20) і особистісну (ОТ, вислови № 21-40) тривожність. шкала для оцінки особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини) складається з 20 висловлювань. Респондент повинен оцінити, як він себе зазвичай відчуває. Тут пропонуються, наприклад, твердження: «Я відчуваю задоволення», «Я дуже швидко втомлююся», «Я цілком щасливий» і ін. На кожне запитання можливі 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди).

Тест на мотивацію до успіху і страх невдачі, розроблений А. Реаном, призначений вивчення типу активності людей у плані досягнення поставленої мети. Методика містить 20 питань.

За кожний збіг відповіді з ключем дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів:

- Якщо кількість набраних балів коливається не більше від 1 до 7, то діагностується мотивація страху невдачі.
- Якщо кількість набраних балів коливається в межах від 14 до 20, діагностується мотивація успіху.
- Якщо кількість набраних балів коливається в межах від 8 до 13, слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому слід мати на увазі, що при кількості балів 8-9 випробуваний швидше тяжіє до мотивації страху невдачі, тоді як за кількості балів 12-13 - мотивації успіху.

Для оцінки толерантності до невизначеності використана методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера (TAS (Tolerance Ambiguity Scale), в адаптації Г.А.Солдатовой (2003)). Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень толерантності до невизначеності, а також виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності за окремими субшкалами: новизна, складність чи нерозв'язність. С. Баднер визначає толерантність до невизначеності з погляду відношення та емоційної оцінки суб'єктом ситуацій невизначеного характеру. Тому результати, представлені цією методикою, свідчать про ступінь емоційного прийняття невизначеності за параметрами новизни, складності та нерозв'язності:

- Шкала новизни – показує толерантність до нових, незнайомих ситуацій та інформації.

- Шкала складності показує толерантність до складної, суперечливої інформації.
- Шкала нерозв'язності – показує толерантність до проблем, які важко вирішити, наприклад, через те, що недостатньо інформації, не очевидні альтернативні рішення тощо.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей була застосована як основна для виявлення рівня прокрастинації у жінок зрілого віку. Шкала загальної прокрастинації К. Лей включає 20 тверджень, які показують наскільки респонденту властиво відкладати повсякденні завдання в побуті. Методика розрахована на досліджуваних старших 17 років. Як шкала відповідей пропонується 5-бальна шкала Лайкерта (1 - вища міра- не характерно, 2 - не характерно, 3 - нейтральний, 4 - характерно, 5 - вища міра характерності). Шкала К. Лей була перекладена, апробована та модифікована О.С. Вендекер і М.В.Осатіною в 2014году.

Обробка результатів проводилася за допомогою підрахунку загальної суми, набраних досліджуваним кількості балів:

- Прямі значення: пункти 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19.
- Реверсивні значення: пункти: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 18, 20.

Стандартні норми для «Шкали загальної прокрастинації» за О.С. Вендекері М.В.Осатіною слідує: до 30 балів - вкрай низькі показники, від 30 до 42 балів - низькі, від 43 до 67 балів - середні, від 68 до 80 - високі, і від 81 балів - дуже високі значення.

Шкала С. Баднера – це перша 16-пунктна методика, що набула статусу самостійної методики вимірювання толерантності до невизначеності, на підставі якої створювалися інші шкали. Головна перевага даної методики полягає у простоті її використання та досить широкій сфері застосування. Методика містить 16 завдань, оцінка проводиться за 7-бальною шкалою.

Для статистичної обробки даних було використано програму SPSS statistics 20.0. В ході аналізу, було застосовано ряд математичних критеріїв, а саме:

– критерій Колмогорова-Смирнова, непараметричний критерій, що дозволяє оцінити ймовірність того, що ця вибірка належить генеральній сукупності з нормальним розподілом;

– U-критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок, непараметричний критерій, що застосовується для порівняння середніх значень двох незалежних між собою вибірок;

– Коефіцієнт кореляції Спірмена, непараметричний критерій, що застосовується для виявлення зв'язку між змінними, виміряними у ранговій шкалі.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

В дипломному дослідженні взяв участь 71 досліджуваний. Всі досліджувані жіночої статі, віком від 21 до 50 років, що відповідає згідно вікової періодизації ВООЗ - зрілому віку. Оскільки в зрілому віці виділяють 2 періоди, то 40 жінок є представницями першого періоду – 21-35 років, а 31 учасниця дослідження увійшли до 2 вікового періоду (36-55 років), що проілюстровано на рис.2.2.

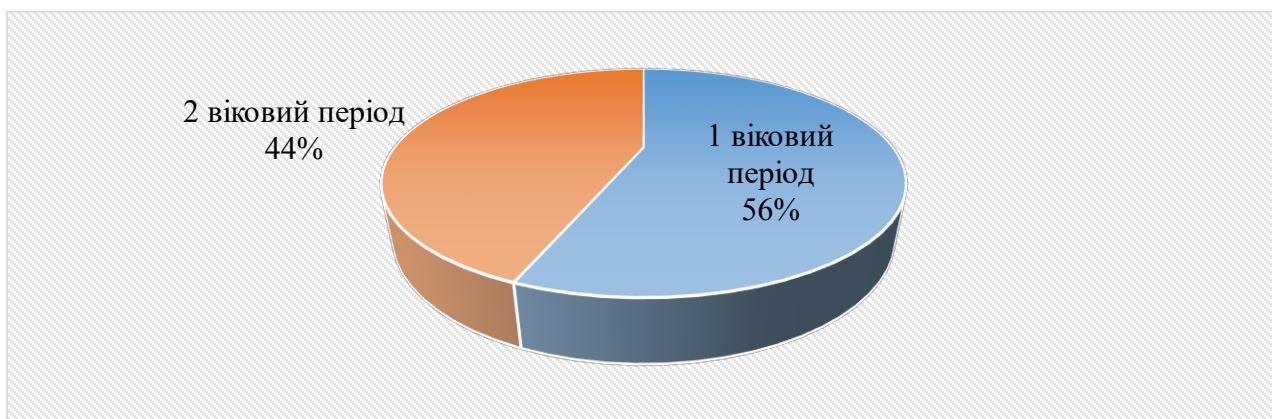


Рис.2.2. Розподіл досліджуваних зрілого віку відносно вікового періоду

В ході бесіди було з'ясовано, що 35 досліджуваних жінок перебувають у шлюбі, 8 з яких є цивільним, 16 – мають партнера, а 20 є самотніми (рис.2.3).

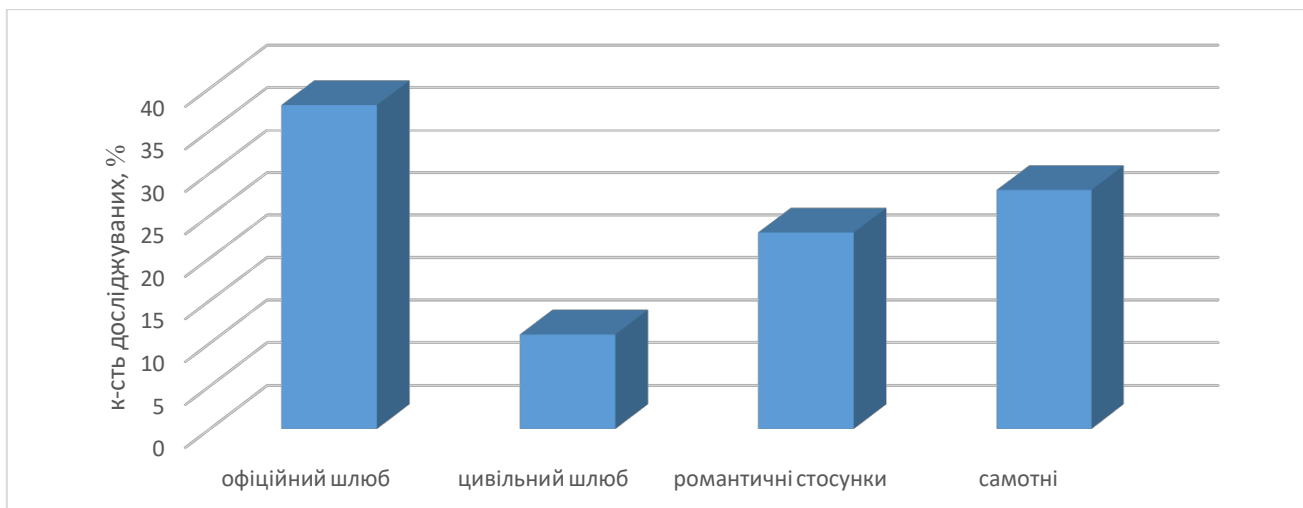


Рис.2.3. Характеристика вибірки за наявністю стосунків

В більшості досліджуваних є діти (58%), з них в 27 осіб – двоє.

75% жінок працевлаштовані, мають стабільний дохід, натомість 18% - втратили роботу через війну та вимушене переселення, а 7% - є домогосподарками (рис.2.4).

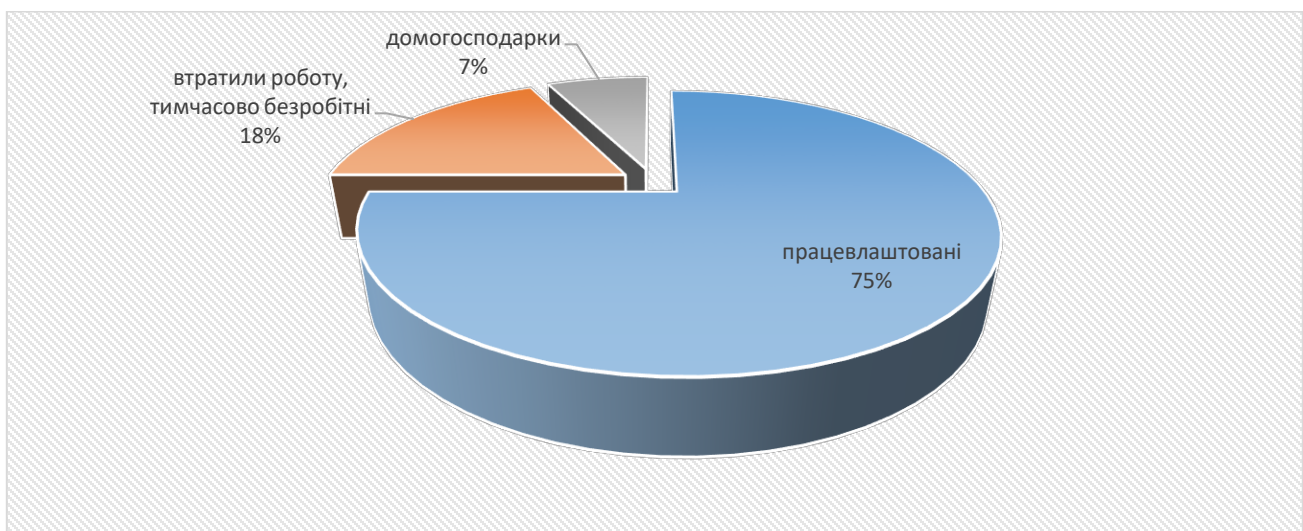


Рис.2.4. Розподіл досліджуваних за наявністю стабільної роботи

В ході спілкування було встановлено, що 29 учасниць дослідження мають хронічні проблеми зі здоров'ям, 4 з яких знаходяться на 3 групі інвалідності. 67% респондентів за останій рік зверталися до медзакладів з проблемами здоров'я.

Серед вибіркової сукупності 26 жінок мають офіційний статус ВПО, вони задля власної безпеки та безпеки близьких людей мігрували до інших регіонів. Це жителі Східних та Південних областей: Донецьк, Луганськ, Херсон та Запоріжжя (рис.2.5).

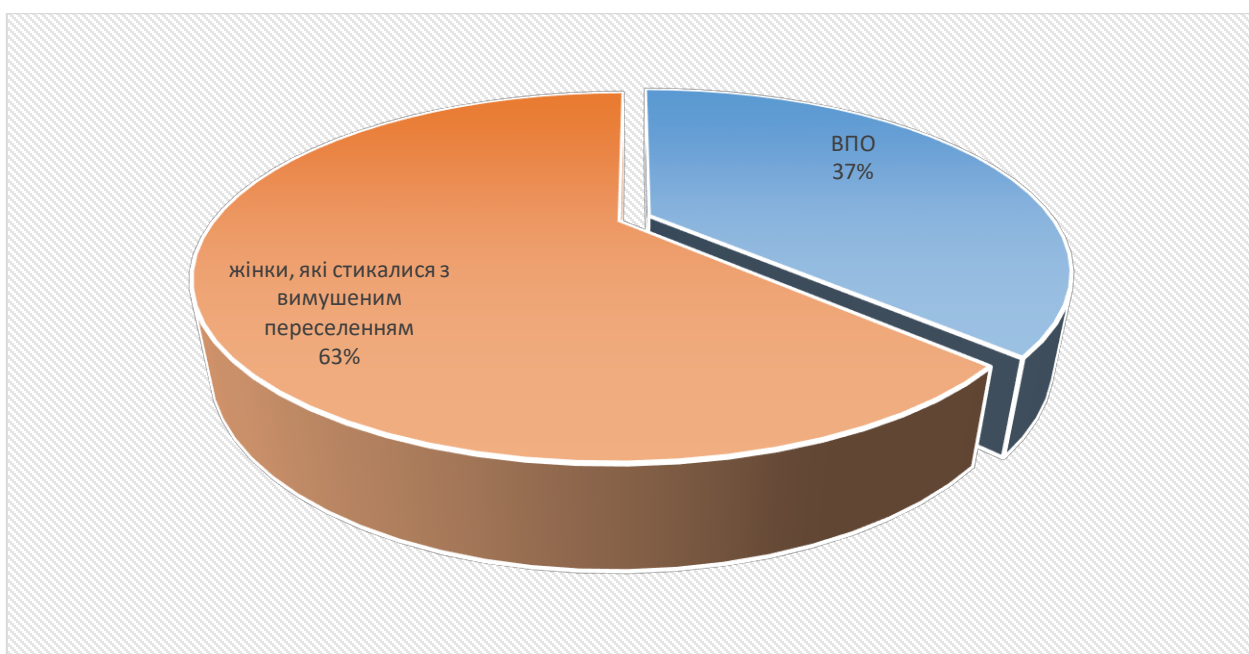


Рис.2.5. Розподіл жінок за наявністю статусу ВПО

В ході бесіди з жінками-вимушеними переселенками, які опинились в зоні військового конфлікту було виділено ряд особливостей, що відрізняє їх від людей, які не були в цій зоні. В них є спільне минуле, спогади, втрата друзів, знайомих, рідної домівки. Все це створює достатньо високий рівень групової згуртованості переселенців. По-друге: негативні психологічні наслідки тривалого перебування в екстремальних умовах війни – так званий

«посттравматичний синдром». Їх об'єднують нічні кошмари, підвищена тривожність, неадекватна дратівливість, почуття страху.

Організація та проведення дослідження була поділена на кілька етапів:

1. Перший етап включав цілеспрямоване вивчення тривожності та мотиваційної сфери особистості. Проведений аналіз наукової літератури дозволив обґрунтувати вихідні методологічні та теоретичні позиції, розробити апарат дослідження. Результатом цього етапу стало визначення проблеми дипломної роботи. Були сформульовані мета, об'єкт, предмет, гіпотеза і завдання дослідження. Розроблена структура дипломного дослідження, намічені підходи до здійснення емпіричної частини.
2. На другому етапі було здійснене емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик на вибірці.
3. На третьому етапі була здійсненена якісна та кількісна обробка емпіричних даних, отриманих завдяки тестуванню.
4. На четвертому етапі здійснено аналіз і інтерпретація емпіричних даних, узагальнення та систематизація результатів дослідження, оформлення дипломної роботи згідно вимог.

Оскільки респондентів одночасно зібрати в одному місці було неможливо, то було вирішено досліджувати психологічні характеристики жінок індивідуально. Частина досліджуваних була продіагностована при присутності та безпосередньому керівництві експериментатора. Натомість, частина респондентів, через напружену ситуацію з частими повітряними тривогами, були протестовані дистанційно, з використанням *Google Meet* – програми для проведення відеоконференцій в браузері або мобільному додатку. Таким чином, 66% були продіагностовані при прямому контакті з експериментатором, а інша частина 34% віддалено (рис.2.6).

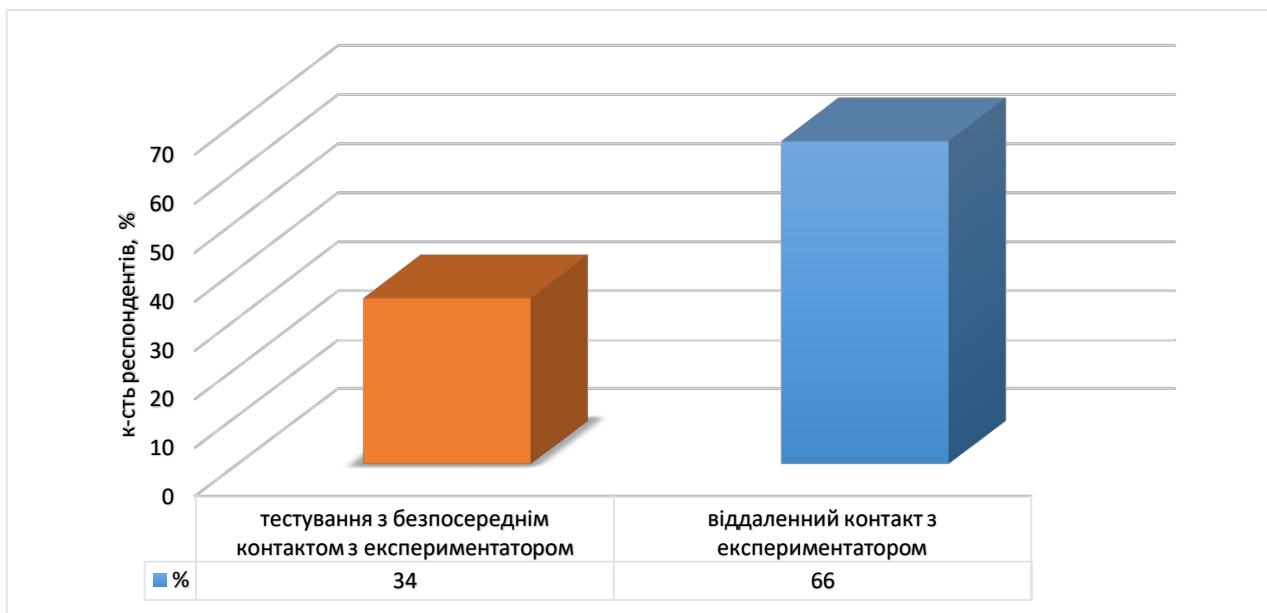


Рис.2.6. Розподіл респондентів за характером взаємодії з експериментатором

Всі респонденти були забезпечені роздатковим матеріалом, бланками для відповідей. При живому спілкуванні з респондентами бланки для відповідей були надані на паперовому носії, в випадку віддаленого спілкування з досліджуваними всі необхідні матеріали були надіслані в електронному вигляді. Досліджувані мали час для діалогу з експериментатором і могли задати питання відносно тестування.

Всі досліджувані перед початком тестування були проінформованні про правила проходження психодіагностичних методик, були оголошені часові обмеження для кожного опитувальника. Адже, дотримання цих правил впливає на чистоту дослідження, інформативність та надійність отриманих результатів.

Жінки під час діагностики проявили зацікавленість процедурою тестування, були зосередженими при виконання поставленого перед ними завдання. Вели себе толерантно по відношенню до експериментатора.

Висновки до розділу II

У дослідженні прийняла участь 71 жінка віком від 21 до 55 років, що відповідає згідно вікової періодизації ВООЗ – зрілому віку.

35 досліджуваних жінок перебувають у шлюбі, в більшості жінок є діти (58%). 75% жінок працевлаштовані, мають стабільний дохід, 18% - втратили роботу через війну та вимушене переселення.

В ході спілкування було встановлено, що 29 учасниць дослідження мають хронічні проблеми зі здоров'ям. 67% респондентів за останій рік зверталися до медзакладів з проблемами здоров'я.

Серед вибіркової сукупності 26 жінок мають офіційний статус ВПО - це жителі Східних та Південних областей: Донецьк, Луганськ, Херсон та Запоріжжя. Частина досліджуваних була продіагностована при присутності та безпосередньому керівництві експериментатора, інша частина із залученням сучасних інтернет-технологій.

В дослідженні були використані наступні методики: «Шкала особистісної тривожності» Спілбергера – Ханін, методика дослідження мотивації А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдач», «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер. Всі досліджувані перед початком тестування були проінформовані про правила проходження психодіагностичних методик, були оголошені часові обмеження для кожного опитувальника.

Для статистичної обробки даних було використано програму SPSS statistics 20.0. В ході аналізу, було застосовано ряд математичних критеріїв, а саме: критерій Колмогорова-Смірнова, U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ З МОТИВАЦІЙНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Отримані під час тестування дані були систематизовані та занесені до зведених таблиць, які продемонстровані в дод.А.

Дослідивши респондентів на наявність тривожності за допомогою методика Ч.Д. Спілберга- Ю.Л. Ханіна отримані дані особистісної тривожності проілюстровані на рис.3.1.

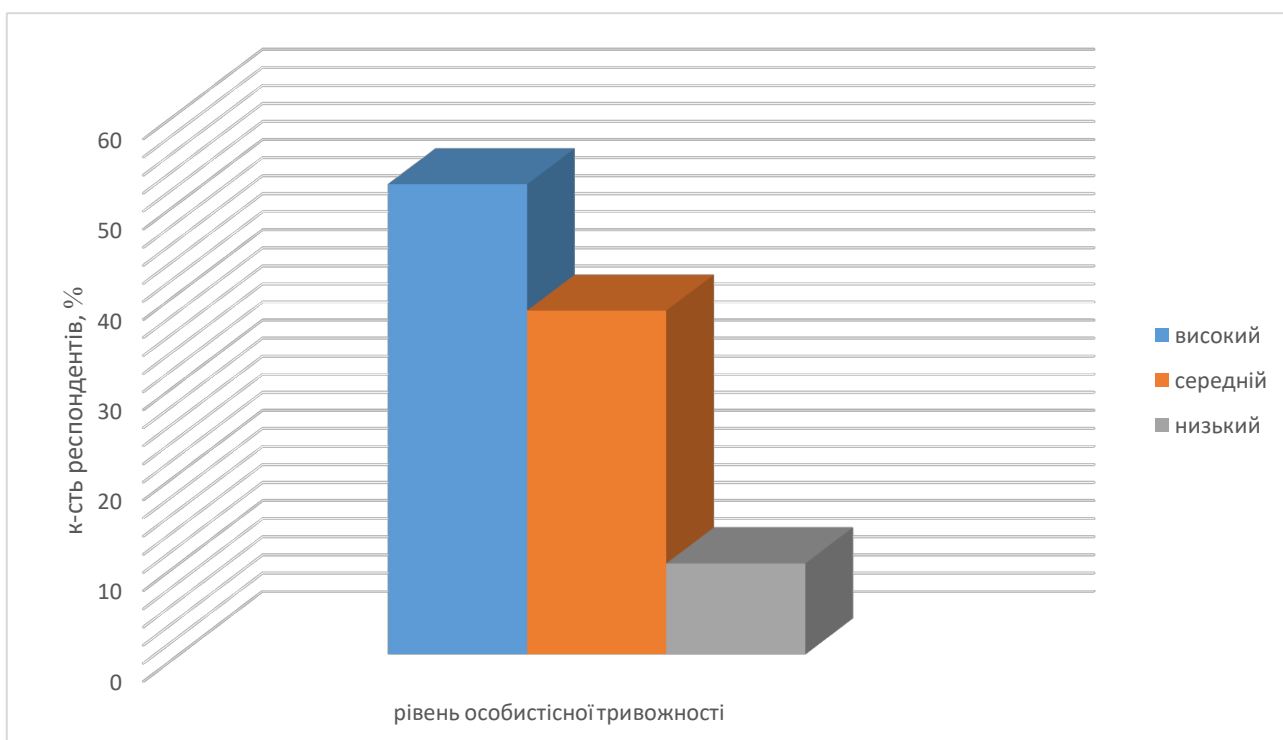


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за показником особистісної тривожності

Дослідження оцінки рівня особистісної тривожності, отриманої в ході тестування свідчить про те, що високий рівень особистісної тривожності показали 52% досліджуваних, тобто у цих жінок може спостерігатися невротичний конфлікт, який за певних несприятливих умовах може стати причиною емоційних зривів або навіть психосоматичних захворювань. Ці жінки характеризуються стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагуючи станом тривоги.

Висока особистісна тривожність є показником недостатньої сформованості гармонійно розвиненої особистості. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена загрози і небезпек. Невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна людина нерішуча, несамостійна, нерідко інфантильна, надмірно конформна. Ці якості негативно позначаються на її діяльності, зокрема, - на навчанні, роботі. У свою чергу, проблеми в діяльності посилюють психоемоційні проблеми жінки. негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку. Тривожність розглядається як риса особистості, яка має і інші негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, в гальмуванні активності людини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність супроводжується зазвичай високорозвиненою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів. Тому наступним кроком буде підтвердження або спростування даного твердження.

Середній рівень особистісної тривожності був діагностований у 38% респондентів - ці жінки характеризуються поміркованістю в прояві тривожності, адекватним сприйняттям навколишньої дійсності.

Натомість, низький рівень особистісної тривожності відзначений лише у 10% досліджуваних. Це може говорити про те, що їм притаманне позитивне сприйняття себе, відсутність прагнення до високих досягнень, задоволеність

справжнім становищем в житті, почуття комфортності і безпеки навколишнього світу.

Результати жінок по методиці А. Реан проілюстровані на рис.3.2.

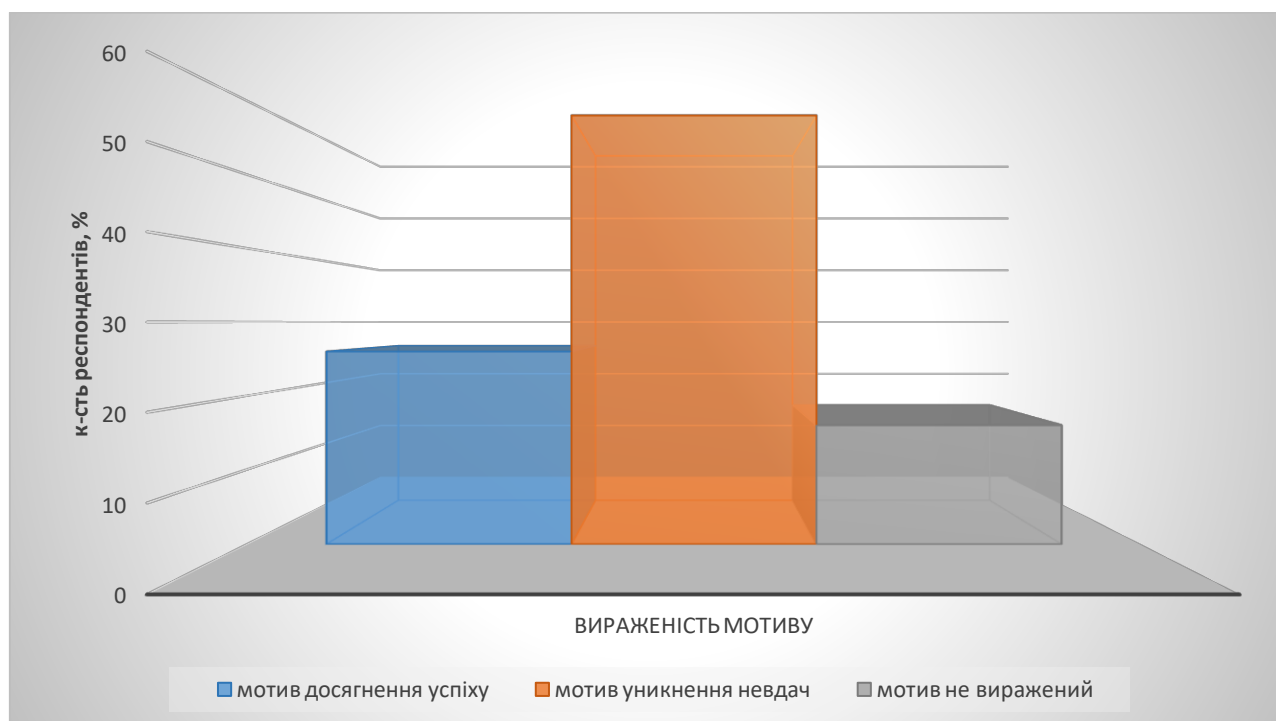


Рис.3.2. Особливості мотивації досягнення у досліджуваній вибірці

Згідно проілюстрованих даних більшість досліджуваних жінок виражений мотив уникнення невдач (58%). Для таких респондентів характерним є високий рівень захисту і страху перед нещасними випадками. Вони частіше можуть потрапляти у неприємні ситуації. Домінування у людини низького мотиву досягнення успіху призводить до зниження самооцінки та рівня домагань. Невдачі, які повторюються можуть привести таку людини в стан пригніченості, до стійкого зниження віри в себе та до хронічної боязні невдач. Такі люди проявляють під час комунікативної взаємодії невпевненість у собі, вони обтяжуються виконуваною роботою, виконання важких завдань, які вимагають витримки і зусиль викликає у них дискомфорт. Про недостатню зрілість мотивів

навчання також свідчить потреба у досить інтенсивному зовнішньому підкріпленні, що, в свою чергу, посилює роль педагогічної оцінки.

У 16% жінок домінуючий мотив не виявлено, тобто вони націлені на досягнення позитивного результату діяльності, проте який не пов'язаний з високою ймовірністю виникнення ризикової ситуації. Такі люди на мають проблем з адаптацією поки їхньому життю нічого не загрожує.

До осіб з високою потребою в досягненні успіху відносяться 26% досліджуваних жінок зрілого віку. Вони вирізняються наполегливістю при виконанні своїх обов'язків, при цьому вони часто залишаються незадоволеними досягнутим, оскільки постійно прагнуть зробити справу краще, ніж раніше. Ці респонденти здатні захоплюватися роботою, для них є важливим пережити момент досягнення успіху. Вони намагаються знаходити нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ аби урізноманітнити їх перетворити звичні рутинні справи на цікаві й такі що приносять задоволення.

На рис.3.3 проілюстровані результати діагностики жінок зрілого віку за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднер.

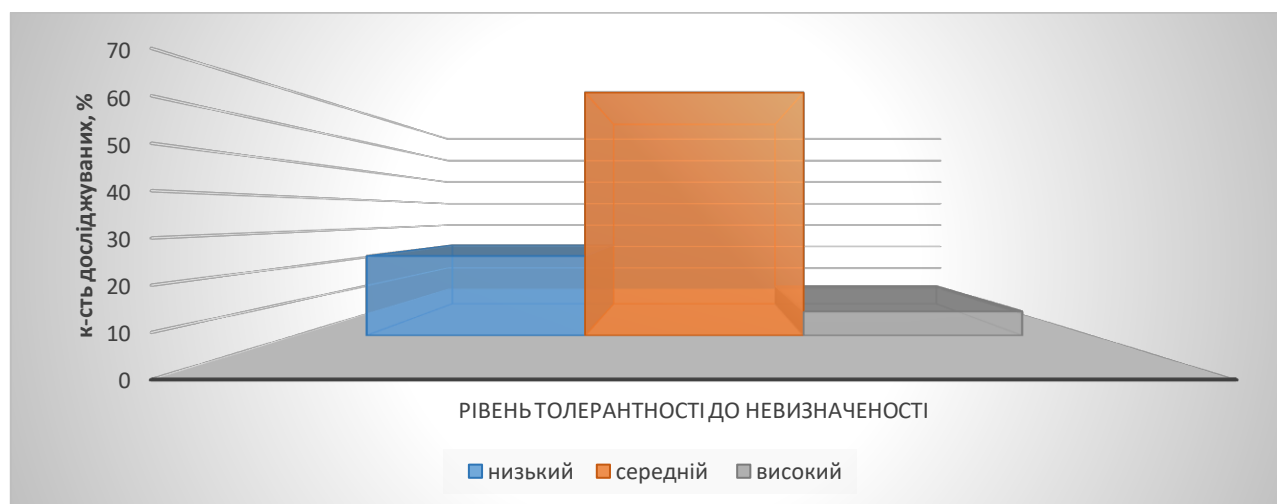


Рис.3.3. Розподіл досліджуваних за рівнем толерантності до невизначеності

Аналіз емпіричних даних показав, що 23% жінок в зрілому віці мають низький рівень толерантності до невизначеності, що вказує на схильність сприймати незвичайні та складні ситуації швидше як загрозливі, чим такі, що дають нові можливості. Недостатність інформації або її двозначність доставляють їм дискомфорт. Середні значення за шкалою толерантності до невизначеності характерні для 70% опитаних. Високий рівень толерантності до невизначеності властивий 7% досліджуваним. Ці жінки можуть почувати себе відносно комфортно навіть у ситуаціях з високим рівнем змінності, здатні продуктивно діяти в невідомій обстановці та за недостатньої інформації беруть на себе відповідальність, здатні приймати рішення без довгих сумнівів і невдач, у невідомій ситуації бачать можливість розвитку та прояв своїх здібностей і навиків.

Вираженість окремих компонентів толерантності до невизначеності проілюстровано на рис.3.4.

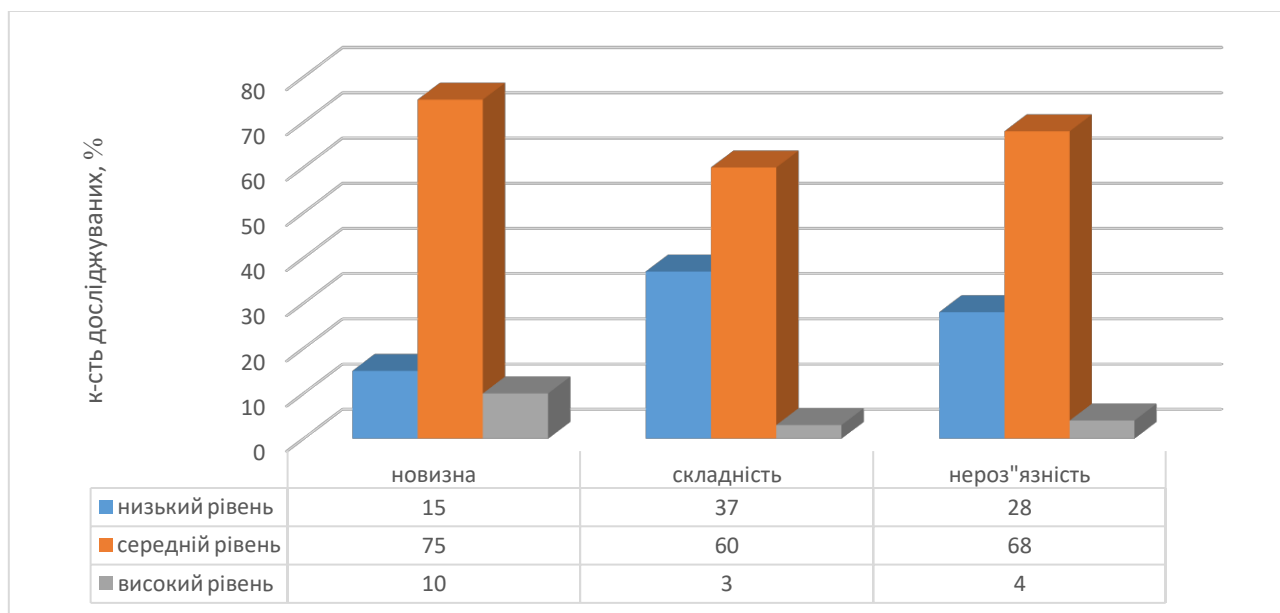


Рис.3.4.. Вираженість окремих компонентів толерантності до невизначеності у жінок зрілого віку

Отримані дані свідчать про те, що за шкалою «новизна», що характеризує відповідний компонент толерантності до невизначеності – 10% жінок мають високий рівень, 15% низький рівень, 75% середній рівень; за шкалою «складність» 3% співробітників мають високий рівень, 37% низький рівень, 60% середній рівень; за шкалою «нерозрешуваність» 4% співробітників мають високий рівень, 28% низький рівень, 68% середній рівень.

Результати жінок за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей продемонстровані на рис.3.5.

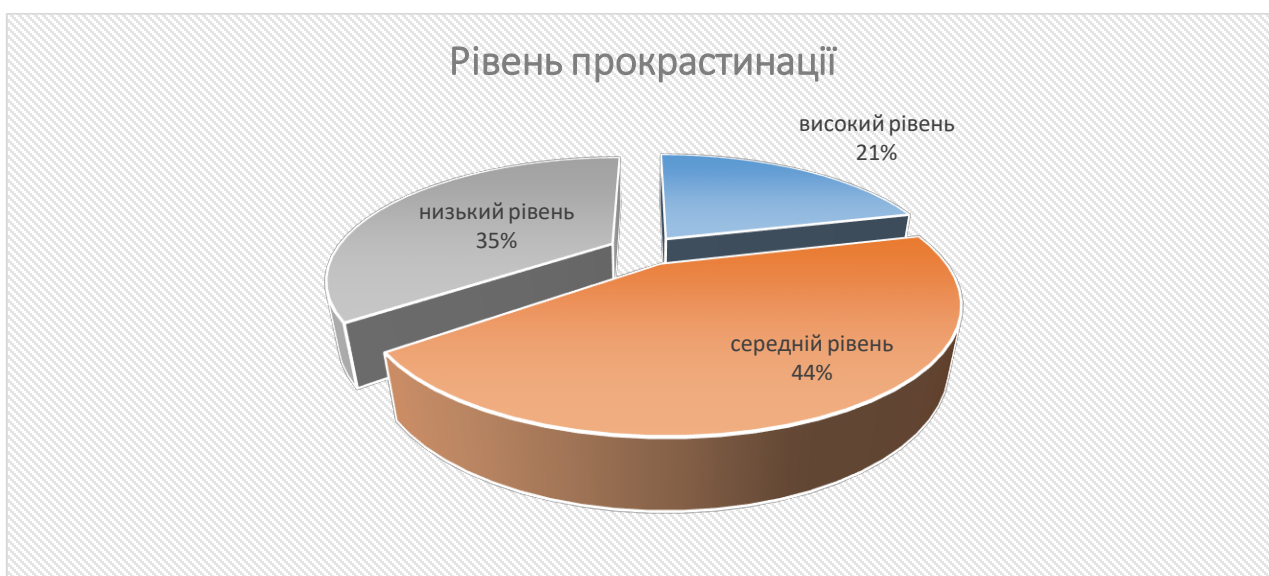


Рис.3.5. Розподіл жінок зрілого віку за рівнем прокрастинації

Встановлено, що для більшості жінок характерний середній рівень прокрастинації (44%). Для них характерне періодичне відкладення справ на потім, але все-таки властивий момент завершення справ, хоч і роблять вони це без особливого бажання. Низький рівень прокрастинації властивий 35% жінок. Вони відрізняються активністю і схильністю доводити свої справи до кінця, не відкладаючи їх на потім, характеризуються підвищеною працездатністю і захопленістю справою.

Групу ризику складають 21% жінок зрілого віку. Вони мають високий рівень прокрастинації. Вони відкладають все важливе «на потім», а коли виявляється, що всі терміни вже минули, або просто відмовляються від запланованого, або намагаються зробити все, що відкладено за нереально короткий проміжок часу. В результаті справи не виконуються або виконуються неякісно, із запізненням та не в повному обсязі, що призводить до відповідних негативних ефектів у вигляді неприємностей. «Нерідко для прокрастинаторів характерними є загальне перевантаження, втрата відчуття часу, незадоволеність власними досягненнями, неясні життєві цілі. Страх невдачі, брак необхідних знань, страх продемонструвати свою некомпетентність – ще одні поширені причини прокрастинації. Занадто самокритичні люди уникають багатьох форм діяльності, особливо якщо в процесі присутній елемент змагань. Іноді вони навіть розуміють, що відмова від боротьби – теж форма поразки. Проте, поразка без боротьби, очевидно, менш болісна, ніж провал реальної спроби» [101].

З'ясуємо також особливості прояву тривожності у досліджуваних жінок в залежності від вікового періоду (згідно періодизації ВООЗ). До першої (контрольної) групи увійшли жінки 1 вікового періоду – вік яких складає 21-35 років. До другої (емпіричної) групи увійшли жінки зрілого віку 2 вікового періоду - 36-55 років.

Для цього скористаймося статистичним аналізом. На першому етапі всі наявні в нас перемінні та індивідуальні показники по них було внесено до програми SPSS. Слідуючим кроком, для встановлення характеру розподілу, було використано непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова. Отримані показники свідчать про те, що показники по шкалам «тривожність», «прокрастинація» та «віковий період» мають відхилення в розподілі (дод.Б), що вимагає при подальшому аналізі використання критерію Манна-Уїтні (дод.В).

Порівняння вираженості мотиву досягнення успіху, прокрастинації та толерантності до невизначеності у жінок за віковим критерієм продемонстровані на рис.3.6

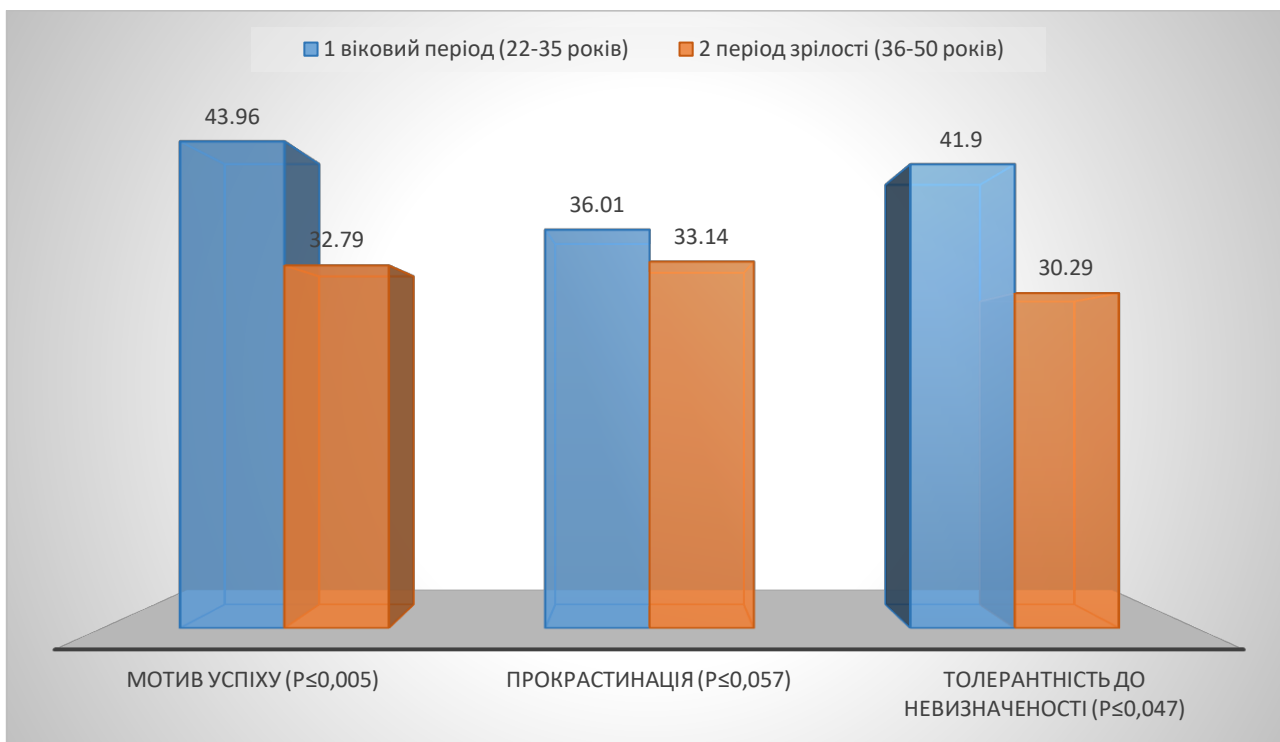


Рис.3.6. Розбіжності вираженості мотиву досягнення успіху, прокрастинації та толерантності до невизначеності у жінок зрілого віку за критерієм Манна-Уїтні

Отже, встановлено що толерантність до невизначеності, у людей більш молодшого віку краще виражена, ніж представників 2 періоду зрілості. Це можна пояснити тим, що у молодшому віці ще досить сильні прагнення до новизни, незвичайних подій та ситуацій, ризикованих та небезпечних пригод. Адже вони розглядають невизначеність як можливість набуття нового досвіду. Також досліджувані жінки більш молодшого віку демонструють вищі показники мотивації успіху. А між значеннями прокрастинації розбіжностей не встановлено, вони є незначимі.

Завдяки статистичному порівнянню показника тривожності та приналежності до вікового періоду були отриманні значимі розбіжності. Аналіз результатів та порівняння можна побачити на рис.3.7.

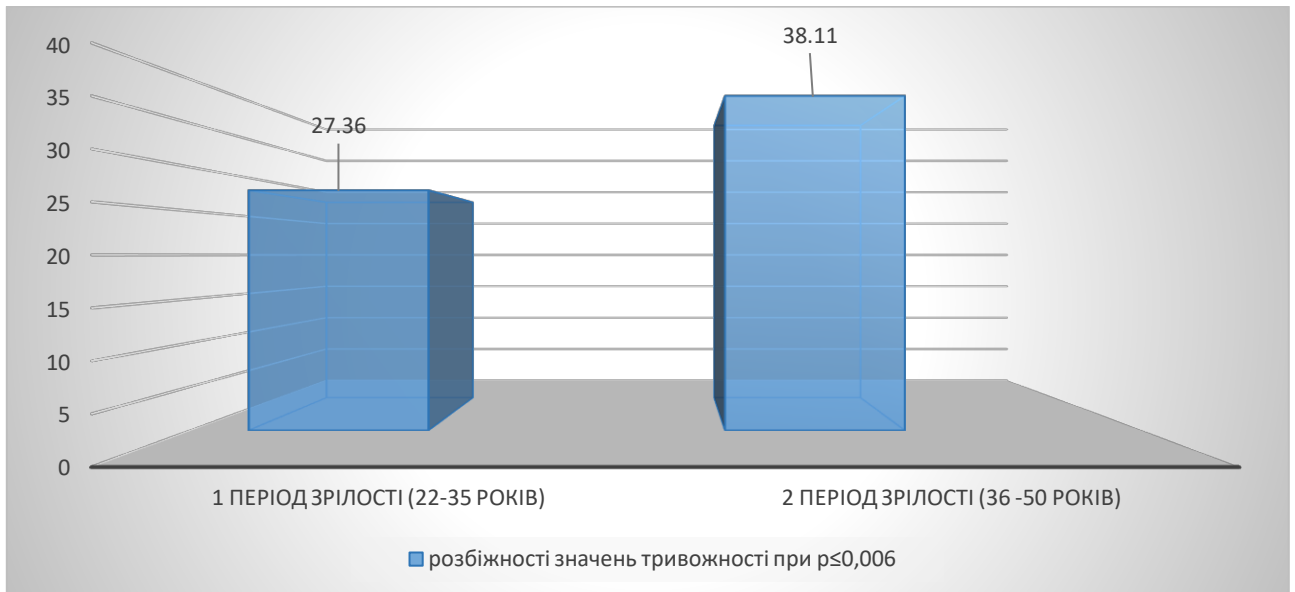


Рис.3.7. Розбіжності вираженості тривожності у жінок зрілого віку за критерієм Манна-Уїтні

В ході порівняльного аналізу, було встановлено, що жінки у більш зрілому віці демонструють вищі показники тривожності, ніж їхні опоненти у віці 22-35 років. А отже тривожність з віком має тенденцію до підвищення.

З метою виявлення особливостей зв'язку особистісної тривожності з мотиваційними особливостями у жінок зрілого віку та підтвердження емпіричної гіпотези про те, що наявність тривожних переживань у жінок в зрілому віці мають обернений зв'язок з мотивацією досягнення та толерантністю до невизначеності й прямі зв'язки з прокрастинацією був використаний критерій Спірмена (дод.Д).

Емпіричну гіпотезу дослідження можна розділити на такі статистичні гіпотези:

1) H_0 : кореляція між показниками тривожності і рівня прокрастинації не відрізняються від 0.

2) H_1 : Кореляція між показниками тривожності і рівня прокрастинації відрізняються від 0.

Отримані кореляційні зв'язки між тривожністю і прокрастинацією продемонстровані в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Кореляційні зв'язки між тривожністю і прокрастинацією у жінок зрілого віку

За критерієм Спірмена	Тривожність	
Прокрастинація	Показник значимості	0,009
	Показник кореляції	0,423 (**)

За підсумками кореляційного аналізу ми отримали такі значення: $r_s = 0,423$, при $p \leq 0,009$. З цього випливає, що статистична нульова гіпотеза відкидається, і приймається альтернативна гіпотеза на 1% рівні, яка свідчить про те, що кореляція між рівнем тривожності і рівнем прокрастинації статистично значуща. Отже, у жінок зрілого віку тривожність пов'язана з прокрастинацією. Коефіцієнт кореляції має позитивний знак, що говорить про пряму кореляцію. Таким чином, чим вищий рівень тривожності у жінки зрілого віку, тим вищий рівень прокрастинації. Ймовірно, вірно і зворотне твердження, що, чим вища прокрастинація, тим вища тривожність у жінок.

З емпіричної гіпотези випливає ще одна статистична гіпотеза, яку можна сформулювати наступним чином:

1. H_0 : кореляція між показниками тривожності і толерантністю до невизначеності не відрізняються від 0.

2. H1: кореляція між показниками тривожності і толерантністю до невизначеності відрізняються від 0.

Отримані кореляційні зв'язки між тривожністю і показником толерантності до невизначеності продемонстровані в табл.3.2.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між тривожністю і показником толерантності до невизначеності-новизною у жінок зрілого віку

За критерієм Спірмена	Тривожність	
Новизна	Показник значимості	0,045
	Показник кореляції	-0,429 (*)

Кореляційний аналіз показав, що $r_s = -0,429$, при $p \leq 0,045$. Дані попадають в зону невизначеності, внаслідок чого ми можемо прийняти альтернативну гіпотезу на рівні 5% значущості. Значить, у зрілих жінок тривожність пов'язана з толерантністю до невизначеності, а саме її новизною. Коефіцієнт кореляції має негативний знак, що свідчить про обернену кореляцію. Із цього можна припустити, що чим вищий рівень тривожності, тим нища толерантність до новизни.

З емпіричної гіпотези можна сформулювати ще одну статистичну гіпотезу, а саме:

1. H0: Кореляція між показниками тривожності і мотивом досягнення успіху не відрізняються від 0.
2. H1: Кореляція між показниками тривожності і мотивом досягнення успіху відрізняються від 0

Встановлений зв'язок між тривожністю та мотивацією до успіху занесено до табл.3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між тривожністю і показником толерантності до невизначеності-новизною у жінок зрілого віку

За критерієм Спірмена	Тривожність	
Мотив досягнення успіху	Показник значимості	0,001
	Показник кореляції	-0,441 (**)

Кореляційний аналіз показав, що $r_s = -0,441$, при $p \leq 0,001$. відповідно, приймається альтернативна гіпотеза на рівні 1%, яка свідчить про те, що кореляція між рівнями тривожності та мотивацією досягнення статистично значуща. Значить, у зрілих жінок тривожність пов'язана з мотивом досягнення успіху. Коефіцієнт кореляції має негативний знак, що свідчить про зворотну кореляцію. Із цього можна зазначити, що чим вища тривожність, тим нижчий мотив досягнення.

Із загального кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що чим вищий рівень тривожності, тим нижчий мотив досягнення успіху та толерантність до невизначеності та чим вища тривожність тим вищі показники прокрастинації у жінок зрілого віку. Таким чином було підтверджено видвинуту нами гіпотезу (рис.3.8).

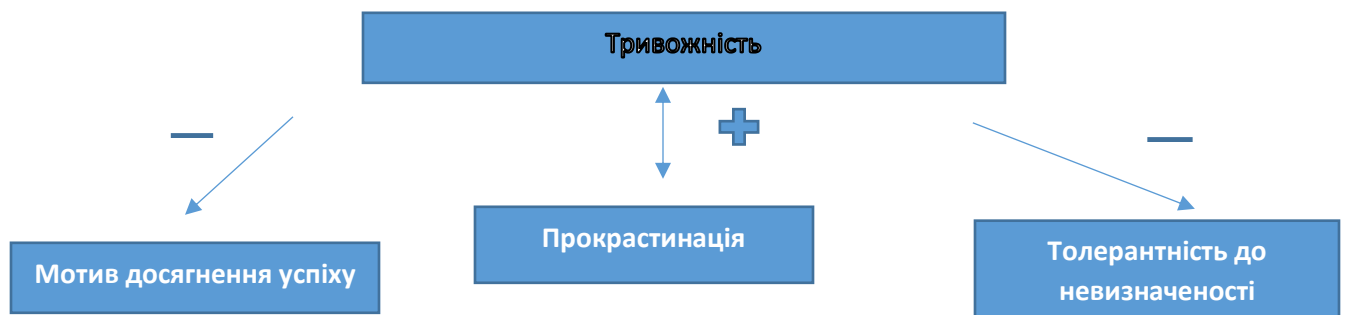


Рис.3.8. Візуалізація кореляційного аналізу

3.2. Специфіка роботи психологів з проблемою особистісної тривожності у жінок зрілого віку

У ситуації тривалого переживання тривожного стану людина намагається зменшити напругу. Якщо це не вдається зробити самотійно, вона шукає зовнішньої допомоги, зокрема, звертається до фахівця в галузі психології.

Ціль консультування проблем тривожності:

1. Перша мета - спонукати клієнта ставитися до своїх проблем усвідомлено.

Досягнення цієї мети має передувати всім іншим заходам, що проводяться в процесі консультування з використанням описаних у цьому пункті методів. Методи власними силами несуть приховане послання, що посилює вплив логічних міркувань консультанта. Раніше, ніж розпочинати будь-яке втручання (хоча б просити клієнта вести щоденникові записи), необхідно пояснити його сенс, щоб клієнт переконався у його необхідності. Крім відсутності знань з психології страху і стресу, що виправити зовсім не важко, часто трапляються ще дві перешкоди на шляху до формування проблемного відношення. Перше – впевненість клієнта у тому, що в його психічного і фізичного дискомфорту є соматичне захворювання. Друга перешкода – вживання ліків та алкоголю з метою зниження тривожності [18, 85, 98].

2. Друга мета – модифікація перебільшеної чи нереальної загрози

Нереалістична оцінка небезпеки становить ядро проблем тривожності. Її слід відрізнити від боязкості або «боягузтва», які у свою чергу можна визначити як вищий ступінь непереносимості дискомфорту, що викликається повсякденними життєвими труднощами. В основі нереалістичних оцінок можуть лежати [98]:

- неправдива інформація;
- перебільшення ймовірності чи значущості загрозливих подій;

- низька оцінка клієнтом своєї здатності протистояти загрозі.

Пряма модифікація нереалістичної загрози може бути досягнута когнітивними або біхевіоральними методами, непряма можлива за допомогою втручання, спрямованого на загальне підняття духу. Когнітивні техніки розвивають здатність клієнта міркувати логічно і більш оптимістично. Біхевіоральні методи, у тому числі конфронтація, дозволяють переглянути оцінку загрози, оскільки з'ясовується, що наслідки зустрічі з нею менш згубні, ніж очікувалося [79, 98].

3. Третя мета – розвиток впевненості та адаптованості.

Тривожність рідко існує як ізольована проблема, не пов'язана із загальним рівнем адаптованості. Фобія, що має конкретний об'єкт (наприклад, страх змій) здається винятком із цього правила, але навіть у цьому випадку існування фобії буде руйнівним діяти на життя людини і може вести до зниження самооцінки. Подолання ж проблеми уможливорює зміцнення впевненості та відчуття благополуччя [18, 66, 98].

У деяких клієнтів низька самооцінка та інші психологічні труднощі є радше причинами проблем тривожності, ніж їх наслідками. Якщо ми припустимо, що тривожність є протилежністю стабільності/безпеки/довіри, слід визнати, що останнє настільки важливо, наскільки здатне усувати перше. Труднощі, що відчуються клієнтами, як правило, виявляються вслідуючих областях:

- інтимні та інші міжособистісні стосунки;
- проблеми хронічного стресу, пов'язані або з істинними труднощами, або з відсутністю умінь справлятися зі стресовими факторами;
- нездатність подолати наслідки посттравматичного стану.

4. Четверта мета - розвиток проблемних клієнтів

Тривожність може стати результатом загальної нездатності справлятися з повсякденними проблемами. Допомогати таким клієнтам у подоланні будь-якої специфічної проблеми малопродуктивно. Тривога виникає знову, щойно клієнт

зустрічається з новими труднощами та стресорами. Така «схильність до тривожності» може бути пов'язана з невпевненістю, страхом неуспіху, низькою самооцінкою або іншими поведінковими установками. Завдання консультанта – навчити загальним проблемним стратегіям, застосовуючи їх до конкретних труднощів, що щодня виникають. Згодом завдяки успіху, що повторюється, у вирішенні конкретних проблем клієнт вчиться застосовувати дану стратегію вже без допомоги консультанта. Інакше кажучи, стратегія присвоюється [66, 79, 98].

Схема консультативної зустрічі з клієнтом [85]:

1. Встановлення довірчих відносин:

- зручне розташування у приміщенні;
- налагодження емоційного контакту;
- коротке озвучення проблеми та формулювання запиту;
- попередня домовленість про співпрацю.

Проблеми, які під час роботи з цією групою клієнтів, пов'язані з природою тривожності як такої. Наприклад, такі клієнти потребують як стримування, так і висловлювання своїх тривог, бажання бути втішеним співіснує з опором до утішань, а прагнення швидкого результату - з небажанням зустрітися віч-на-віч з неприємними ситуаціями. Консультант з неминучістю сприймається як людина, що втішає і підтримує та приймає частину тяжкості проблеми. Це впливає на хід роботи консультанта. Загальною характеристикою людей з проблемами тривожності є їхня залежність від підтримки оточуючих у ситуації стресу. Тому в контракті повинні бути чітко визначені часові рамки роботи, щоб консультант не ставав для клієнта єдиним оплотом безпеки в загрозливому світі, до якого можна вдаватися в будь-який час дня та ночі [18, 85, 98].

Одна з корисних процедур полягає у встановленні правил взаємовідносин, що дозволяє клієнту максимально використовувати консультанта як джерело безпеки (і віри в кінцевий результат), і в той же час мінімально - для підтвердження виправданості перебільшених страхів, що відволікають

(необґрунтованих) соматичних скарг чи «необхідності» уникнення. Консультант формує установку на те, що спокійні, продумані та завзяті дії призведуть до бажаних результатів. Досягнувши довіри з боку клієнта, консультант може переходити до застосування більш енергійних конфронтаційних технік [18].

2. Діагностика проблеми [79]:

- уважне вислуховування скарги, визначення її локусу (об'єктивний, суб'єктивний)
- психологічне обстеження (психодіагностика): передбачає використання стандартизованих та проєктивних методик;
- виділення характерних ознак, симптомів невротичного характеру;
- обговорення з клієнтом чи родичами можливих причин невротичного стану клієнта;
- формулювання робочих гіпотез.

3. Корекційний (регулюючий) етап [79, 98]:

- визначення діапазону психологічного впливу;
 - вивільнення та озвучування пригнічених емоцій;
 - обговорення та інтерпретація (при необхідності) поведінки клієнта та його оточення;

- підбір корекційних технік (на зниження тривожності, страхів)
- видозміна агресивних та ворожих станів;
- заохочення (стимулювання) адекватних реакцій.

4. Заключний етап [66]:

- обговорення результатів: що вдалося більше, що – менше;
- які стани викликали позитивний відгук;
- які асоціації чи спогади хотілося б проговорити;
- які зміни відбулися у переживанні ситуації;
- як змінилося ставлення до своєї хвороби (симптомів);

- що збирається міняти у своєму житті, яким чином, коли;
- від кого і якої чекає клієнт допомоги;
- домовленість про наступні зустрічі або завершення сеансів.

Фахівці особливі вимоги висувають до етапу встановлення теплих та щирих відносин (перший етап). Як відомо, невротиків постійно турбують думки про їхню відповідність очікуванням оточуючих, тому важливо продемонструвати дружні емоції, готовність допомогти. Щира відкрита посмішка, приємна затишна кімната – обов'язкові атрибути консультування [85].

Щоб вчасно надати адекватну психологічну, зокрема, консультативну допомогу, фахівець має бути озброєним необхідною інформацією про минулий досвід суб'єкта: відносини у сім'ї, статус у групі, особливості ставлення до нестандартних чи несподіваних ситуацій, сприйняття зауважень тощо. (діагностичний етап).

При наданні корекційної допомоги дії консультанта мають бути спрямовані на [18, 66, 79, 85, 98]:

- а) максимальне розкриття клієнта: він виговориться та розкриє основні аспекти своєї тривожності; деякі клієнти зауважують, що коли переживають напругу, то стають саркастичними, складними та суперечливими, можуть звинувачувати консультанта у "затягуванні" проблеми, неефективності методу або ж приписують йому поради, настанови, що погіршило ситуацію;
- б) виявлення прихованих мотивів захисту, допоможе простежити справжні джерела тривоги та страхів, виділити «первинну» ситуацію, яка становить основу маніпулятивної поведінки;
- в) розкриття неефективних механізмів захисту; при цьому слід пояснити самому клієнту, як вони діють у його житті, наприклад, клієнт розгнівався на керівника відділу своєї організації, а розкричався на сина-підлітка за незначну провину;

г) обговорення з клієнтом його стану у різних ситуаціях, уникаючи тиску, маніпулятивних технологій, виявляючи терпіння, безоцінне ставлення, спостережливість; не варто говорити в цілому про проблеми «більшості людей нашого часу», краще зосередитися на переживання конкретної людини;

д) допомогти клієнту знайти справжній сенс ситуації, що викликає занепокоєння, розібратися у причетності до неї самого клієнта, значущості для подальшого життя;

ж) знаходження адекватних способів відреагування на небайдужу для клієнта ситуацію; пошуки можуть здійснюватися шляхом моделювання різних реакцій, обговорення можливих наслідків та включення різних людей у процес її вирішення.

Можна говорити про два напрямки терапевтичного втручання: зміна реакцій на специфічні сигнали та зміна реагування в різних ситуаціях. В останню категорію потрапляють заняття з релаксації, навчання вмінню вирішення проблем та тренінг впевненості у собі.

Тут ми обговорюватимемо перший напрямок. Здатність до конфронтації з ситуацією, будучи метою модифікації реакцій страху і тривожності, формується в ході переучування. При цьому метою може стати як оволодіння новими видами реакції, так і усунення старих. Реакції страху можуть бути викликані двома видами сигналів: внутрішніми (самопродукованими), наприклад, відчуття прискореного дихання, або зовнішніми. Серед сигналів, що самопродукуються, виділяється особлива група пов'язаних власне з тривожністю. Здатність чинити опір вивченим формам реакції на такі сигнали може вимагати створення в ході втручання спеціальних ситуацій, що провокують тривожність [18, 85, 98].

Ми знаємо, що в процесі консультування конфронтація провокуючим тривожність ситуацій зазвичай призводить до суб'єктивного переживання

зниження занепокоєння, але про те, як саме конфронтація викликає зміни, досі сперечаються. Перерахуємо деякі варіанти пояснення цього процесу [18, 79, 85]:

1. Згасання. Тривожні реакції можуть бути опосередковані очікуванням, що конфронтація з ситуацією, що провокує, призведе до небезпечних або неприємних наслідків. Простіше кажучи, «тривожність» стане нестерпною і це завдасть шкоди. Для клієнтів, які очікують такого розвитку ситуації, сама наявність перших ознак «тривожності» є провокуючою ситуацією, яка підкріплює очікування. Згасання – технічний термін для позначення процесу ослаблення реакції у відповідь при усуненні підкріплення. У разі підкріплення – це небажана подія (наприклад, щось небезпечне). Завдяки конфронтації з'ясовується, що небезпека не виникає або не є такою вже страшною.

2. Звикання. Даний процес має відношення до ослаблення у відповідь або вродженої реакції в ході багаторазового пред'явлення одного і того ж стимулу. Наприклад, реакція переляку на несподіваний гучний звук притуплюється при повторенні звуку. У терапевтичному сенсі звикання є одним із видів процесу ослаблення реакцій у відповідь (включаючи рефлекси переляку, орієнтування та страху) за допомогою багаторазового освоєння певної ситуації.

3. Розвиток навичок подолання. Конфронтація дозволяє людині виробити адаптивний спосіб реакції, наприклад, навчитися з гідністю зустрічати уїдливу критику. Наявність адекватної реакції усуває потенційну небезпеку. Навички подолання формуються, зокрема, у процесі навчання довільному придушенню тривожних реакцій. Наприклад, можна навчитися розслаблятися та уповільнювати дихання.

4. Когнітивна зміна. Клієнт може виявити приховані ресурси для подолання загрози, переконати себе, що імовірно загрозна подія є насправді нейтральною, переосмислити ймовірність чи тяжкість загрози тощо. Когнітивна зміна може виникати в ході вербальної взаємодії з клієнтом або «біхевіорального

експерименту», в якому звичні клієнту уявлення про світ входять у протиріччя з наслідками нових способів дії.

5. Реципрокне гальмування. Деякі типи поведінки призводять до придушення тривожних реакцій. Серед них - агресія, поглинання їжі та довільне розслаблення. При організації конфронтації тривога і гальмівна реакція можуть бути викликані одночасно, щоб друга послаблювала першу.

Дія описаних гіпотетичних процесів необхідно враховувати при створенні програми конфронтації. Розробка та здійснення програми відбувається у кілька етапів:

- оцінка виразності стимулу;
- вибір відправної точки;
- вибір способів конфронтації;
- настроювання клієнта на ефективну конфронтацію;
- планування терапевтичної зустрічі;
- проведення зустрічей;
- завершення програми.

При виборі методик конфронтації враховуються такі практичні міркування [18]:

1. Якщо у клієнта слабо чи зовсім не розвинена уява, уявний матеріал навряд чи стане ефективним стимулом.

2. Там, де ключові стимули не можуть бути відтворені або змодельовані в реальності, фантазування стає необхідним (наприклад, певні ситуації, пов'язані зі стосунками, сексом, смертю чи хворобою). Однак у більшості випадків можливо розробити програму саморегуляції, за допомогою якої критичні ситуації переносяться в реальне життя.

3. Якщо клієнт вкрай боязкий і може навіть думати про конфронтації в реальному житті, можна застосовувати засновану на поступовості техніку конфронтації з уявним чи символічним матеріалом.

Інші рекомендації пропонуються наприкінці цього пункту, де описуються окремі методи.

Заохочування клієнта до протистояння провокуючим тривожність ситуаціям необхідне, але не завжди достатньо для зниження занепокоєння. Необхідно дбати про те, що клієнт робить зі своїм новим досвідом, і так організувати конфронтацію, щоб вона могла сприяти розвитку впевненості. У клієнта формується впевненість у тому, що він здатний до подолання загалом з будь-якою ситуацією незалежно від різних обставин. Клієнтам, які пояснюють успіх у конфронтації тим, що їхні очі були закриті, поряд був терапевт, діяли заспокійливі ліки або конфронтація відбувалася в «добрий день», набагато важче повірити у свою здатність упоратися з тривожністю в цій ситуації. Звичайно, це не означає, що почуття стабільної впевненості формується без проміжних стадій напівволодіння, на яких надія на благополучний результат підживлюється додатковою підтримкою. Допустимо використовувати будь-яку опору, якщо вона являє собою тимчасовий засіб досягнення результату і може бути відкинута пізніше. Слідуючі прийоми сприяють формуванню впевненості клієнта [79]:

- показати, що впоратися зі складними ситуаціями можна, розбивши їх вирішення на кілька етапів;
- запропонувати використовувати сигнали безпеки, а потім поступово відмовитися від них;
- допомогти клієнту виробити для всіх можливих несприятливих випадків план або активної поведінки, або тактичного відступу (наприклад, «запасні шляхи»);
- аналіз захисних маневрів, що використовуються клієнтом для часткового або повного уникнення ситуацій, та пропозиції щодо того, як від них позбутися;

Основні методи роботи з тривожністю:

1. Арт-терапія. Арт-терапія - метод, в якому використовується творчий потенціал людини. До нього відносяться: ізотерапія (малюнок, ліплення); музична терапія, бібліотерапія, казкотерапія та ін. Однією з переваг арт-терапії є її здатність заспокоювати нервову систему: коли ми зосереджені на створенні, коли ми у творчому процесі зміщуємо нашу увагу, і замість тривожних думок ми можемо знайти ресурс для подолання труднощів [18, 85, 98].

2. Релаксація. Техніки релаксації можна розділити на методи переважно фізичної та методи переважно психічної релаксації:

✓ Послідовна м'язова релаксація

Це спосіб, у якому поперемінно напружуються і розслабляються різні групи м'язів. Рухатися можна у напрямку від голови до стоп або від стоп до голови. Послідовна м'язова релаксація здатна забезпечити глибоке фізичне та психічне розслаблення [18].

✓ Контролювання дихання

Цей метод заснований на спостереженні, що в стані тривоги або напруження дихання людини зазвичай стає поверхневим і нерівним. Таке дихання призводить до порушення в організмі балансу кисню та вуглекислого газу, що може спричинити фізичні симптоми тривоги [18].

✓ Уява. Методи уяви допомагають навчитися розслаблятися і керувати тривогою. Вони передбачають активне уявлення образів, що викликають умиротворення, розслабленість [85].

✓ Відволікання. Зазнаючи тривоги, люди схильні зосереджуватися на фізичних відчуттях чи думках, пов'язаних із тривожними переживаннями. Відволікання допомагає завдяки тому, що воно відводить увагу від думок і фізичних відчуттів, що нагнітають тривогу [66, 79].

3. Аутотренінг. Аутогенні тренування при тривожно-депресивних станах розробляються з урахуванням особливостей прояву проблеми, її тяжкості.

Однак загальним для таких тренувань є кількість етапів та їх послідовність [18, 79, 85]:

- Перший етап передбачає розслаблення організму та підготовку свідомості до подальшого навіювання позитивних установок. У стані тривоги напруга часто накопичується в м'язах, що проявляється різноманітними затискачами. Повторюючи запропоновані спеціалістом установки, клієнт може відчувати в тілі розслабленість, приємну тяжкість, тепло та контролювати дихання. Деякі вправи дозволяють контролювати серцевий ритм.
- Другий етап аутогенного тренування при боротьбі з депресією та тривожністю ґрунтується на спеціалізованих навіюваннях. Тренер пропонує клієнту для промовлення позитивні словесні формули. При цьому навіювання станів, образів, думок, бажань та відчуттів не повинно піддаватися критичній обробці, як за інших прийомів самовпливу. Головним завданням цього етапу є зміна внутрішнього стану клієнта з урахуванням наявних проблем, позначених заздалегідь. Клієнт може самостійно формулювати позитивні та короткі формули, які матимуть для нього особливе значення у боротьбі з тривожно-депресивним станом.
- Третій етап є часом послідовного виходу із аутогенного стану. Формули, що промовляються на даному етапі, спрямовані на формування готовності діяти та припливу енергії в організмі.

Фахівці не рекомендують пацієнтам без контролю використовувати аутотренінг при тривожно-депресивних станах. Позитивний вплив аутотренінгу на організм відзначається у пацієнтів, які визнають свою проблему та зацікавлені у її усуненні.

- ✓ НЛП-практики – з метою перепрограмування підсвідомості в новий спосіб мислення.

НЛП, або нейролінгвістичне програмування - це набір психологічних технік, які дозволяють впливати на думки та поведінку людей. Іншими словами, йдеться про програмування людини за допомогою мови та невербальних сигналів: жестів, міміки, відтінків голосу. НЛП використовується для лікування тривожності найширше. Занепокоєння та страх виникають на підсвідомому рівні. Техніки НЛП при тривозі дозволяють задіяти підсвідомість. Таким чином, допомагають вам виявити першопричини [98].

Якір – одна із найефективніших технік НЛП при тривозі. Якорем називають будь-який зовнішній об'єкт (образ, звук, фраза, місце та ін.), яке викликає різні асоціації, спогади, почуття чи стан;

✓ гештальт-терапія. Тривога, з погляду гештальт-підходу, — це переживання проблеми дихання під час заблокованого збудження.

У той момент, коли індивід намагається заблокувати збудження за допомогою контролю дихання, порушується функція межі контакту. Вона втрачає свою проникність, що перешкоджає задоволенню потреби та завершенню гештальту.

Якщо індивід часто використовує такий спосіб переривання контакту із середовищем, то тривога накопичується та стає недиференційованою. Розвивається така характеристика особистості, як тривожність. У рамках гештальт-підходу тривожність сприймається як схильність індивіда до тривожним реакцій [66, 85, 98].

Виходячи з усього вищесказаного робота з тривожністю включає три напрями:

- I. Навчання навичкам зосередження на власному диханні (допомагає дослідити, яким чином різними структурами м'язових напруг індивід зупиняє повний видих).
- II. Дослідження особистісних кордонів (допомагає відновити здатність до контакту з довкіллям).

III. Переведення тривоги у збудження та знаходження таких шляхів задоволення потреб, що викликали це збудження, які є безпечними для інших функцій організму (допомагає завершити незавершені гештальти).

✓ Психодрама - це підхід у психотерапії, у якому клієнту пропонується зустрітися зі своїми почуттями, думками та іншими переживаннями, використовуючи своєрідну театральну гру [18].

Центральне місце у взаємодії із тривожними клієнтами має займати робота з виявлення так званої "вторинної вигоди":

- навіщо клієнту необхідний стан тривоги?
- що чи кого він у такий спосіб намагається уникнути?

Шанси на успіх значно збільшаться, якщо вдасться обговорити з клієнтом його проблеми у ширшому контексті: яким чином стан тривоги впливає на стосунки з рідними, заважає роботі, як на це реагують колеги, друзі? Варто зауважити, що психологічна допомога тривожним та депресивним клієнтам нерідко носить терапевтичний характер, вимагає тривалого часу та ретельного підбору технологій. Останні, переважно, орієнтовані досвід і професійну підготовку психолога.

3.3. Програма інтервенції

Слідуючий етап нашої роботи полягав в розробці програми тренінгу, спрямованого на корекцію емоційної сфери жінок зрілого віку, а саме зниження рівня тривожності, підвищення емоційної комфортності і впевненості в собі.

При складанні програми використовувалися методи і прийоми, розроблені такими авторами, як К. Фопель, А.Г. Грецова та М. Загорської та з сайту <https://trepsy.net> (Психологічні вправи для тренінгу).

Мета: оптимізація рівня тривожності, формування здібностей до самопізнання, саморозвитку і самореалізації, розвиток мотивації до досягнення позитивних життєвих цілей.

Тренінг включає такі етапи:

- діагностичний: учасники демонструють реальні способи поведінки та переживання;
- інформаційно-аналітичний: включає теоретичні підходи до аналізу тривожності на успіх у навчанні;
- розвивальний: активізація та розвиток особистісних ресурсів, корекція тривожності, що сприятиме позитивним змінам навчальної особистісної чи професійної успішності.

Під час проведення тренінгу застосовуються такі активні методи й техніки: ігри (ділові, рольові) групова дискусія та груповий аналіз, робота індивідуальна й у малих групах, метод «незавершених речень» (з подальшим груповим обговоренням, інтерактивні вправи, виконання творчих малюнків, модерація, рефлексія.

Тренінгову програму розраховано на 10 годин: 4 заняття по 2,5 години. Кожне заняття складається з трьох частин:

- вступна частина (розминка);
- основна частина (робоча);
- завершення.

Вступна частина.

Мета вступного заняття: формування доброзичливої робочої атмосфери в групі, встановлення особистих меж при взаємодії у вправах, ознайомлення з поняттям тривожності.

Структура 1 вступного заняття:

1. *Знайомство (10 хв).*

Мета Налаштувати учасників на серйозне ставлення до тренінгової роботи; навчити їх уважно слухати виступи членів групи, з тим щоб розвивати вміння чути один одного, помічати особливості кожної людини.

2. *«Літаючі імена» (15 хв.)*

Мета - допомогти пам'яті тілом вивчити імена, зняти напругу.

3. *«Групові правила» (15 хв.)*

Мета: забезпечення настрою на специфічний вид діяльності (Створення особливого психологічного клімату), усвідомлення учасниками прийнятих норм, правил, що суворо регламентують і регулюють цю діяльність.

4. *«Дружня рука» (10 хв.)*

Мета Формування довірчої атмосфери в групі.

5. *«Слухаємо себе» (10 хв.)*

Мета – розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій, уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи

6. *«Моя тривожність» (20 хв.)*

Мета: дослідження уявлень про тривожності, причин її прояву, опис стану тривожності.

7. *Шерінг (5 хв.)*

Мета: зворотний зв'язок: учасники звітують про отриманий досвід

8. *«Очищення» (15 хв.)*

Мета - звільнення від супутніх в повсякденному житті проблем і неприємностей.

9. *«Подаруй усмішку» (5 хв.)*

Мета – навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, створити й утримати позитивний фон, усунути страхи

10. *«Фоторобот» (25 хв.)*

Мета - згуртувати учасників групи в процесі виконання загального завдання

11. *Аплодисменти по колу* (5 хв.)

Мета: Завершення тренінгового дня, прощання

Основна частина тренінгу.

Мета занять основної частини: зниження тривожності, усвідомлення власної унікальності, своїх сильних і слабких сторін і власної корисності для оточуючих і суспільства, розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей і визначення необхідних якостей для їх досягнення.

Структура занять основної частини тренінгової програми

2 заняття

1. *«Заборонений рух»* (10 хв.)

Мета - розігрів учасників, підвищення їх працездатності, формування стійкої уваги.

2. *«Відпускання каміння»* (5 хв.)

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

3. *«Суд над собою»* (15 хв.)

Мета - розвиток умінь самооцінки і самоаналізу.

4. *«Долаємо тривожність»* (20 хв.)

Мета: Формування впевненості у подоланні хвилювання

5. *Шерінг* (5 хв.)

6. *«Мої якості - запорука успіху»* (15 хв.)

Мета - активізація учасниками власного досвіду, який приносив успіх.

7. *«Ідеальний Я»* (15 хв.)

Мета - сформувати в учасників уявлення про своє ідеальне «Я».

8. *«Так і ні»* (10 хв.)

Мета - розминка, зняття емоційної напруги після попередньої гри.

10. *«Рожеві окуляри»* (20 хв.)

Мета: усвідомлення позитивних, оптимістичних емоцій, розвиток умінь знаходити позитивні враження в повсякденній взаємодії.

11. *Шерінг (5 хв.)*

12. *Оплески по колу (10 хв.)*

Мета: Завершення тренінгового дня

3 заняття

1. *«Веселі м'ячики» (10 хв.)*

Мета – вступна вправа для налагодження позитивного клімату.

2. *«Як я себе почуваю» (10 хв.)*

Мета - рефлексія учасниками власного емоційного стану, очікувань.

3. *Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги» (30 хв.)*

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, зясувати головні стресори присутніх

4. *Шерінг (5 хв.)*

Мета: зворотний зв'язок: учасники звітують про отриманий досвід

5. *«Незакінчені речення» (10 хв.)*

Мета – розвивати асоціації внутрішнього стану за допомогою проєктивного перенесення на об'єкти навколишнього світу

6. *«Золота рибка» (15 хв.)*

Мета: підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

7. *«Бачу ціль, не бачу перешкод» (30 хв.)*

Мета: вправа на цілеспрямованість, надає учасникам тренінгу можливість опрацювати свої сумніви і можливі перешкоди на шляху до своєї мети.

8. *Рожевий куц (35 хв.)*

Мета: релаксація, усвідомлення свого «Я»

9. *Шерінг (5 хв.)*

10. *Стаканчик (5 хв.)*

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення тривожних переживань

11. *«Чемодан» (5 хв.)*

Мета - підведення підсумків.

Заключне заняття.

1. *Привітання (5 хв.)*

Мета: встановлення контакту.

2. *«Австралійський дощ» (15 хв.)*

Мета – забезпечення психологічного розвантаження учасників

3. *Карусель (25 хв.)*

Мета: формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт.

Розвиток емпатії та рефлексії в процесі спілкування

4. *«Дерево» (30 хв.)*

Мета: стабілізація внутрішнього стану, формування балансу нервово-психічних процесів, запобігання травмуючим ситуаціям

5. *Шерінг (5 хв.)*

6. *«Клубок» (15 хв.)*

Мета - зняття емоційної напруги, навчання діяти спільно.

7. *«Точка опору» (25 хв.)*

Мета - розвиток навичок впевненої поведінки, самоаналізу, саморефлексії.

8. *Шерінг (5 хв.)*

9. *«Остання зустріч» (15 хв.)*

Мета: удосконалення навичок комунікативної культури.

10. *«Валіза для подорожі» (20 хв.)*

Мета: усвідомлення досягнутого результату від тренінгу.

Розроблена програма психолого-педагогічної корекції тривожності у жінок зрілого віку може бути апробована на цільовій аудиторії, так як складена за алгоритмом корекції тривожності і відповідає цілям дослідження.

Висновки до розділу III

Дослідивши наявність особистісної тривожності за допомогою методики Ч.Д. Спілберга-Ю.Л. Ханіна було встановлено, що високий рівень особистісної тривожності показали 52% досліджуваних, середній рівень особистісної тривожності був діагностований у 38% респондентів; натомість, низький рівень особистісної тривожності відзначений лише у 10% досліджуваних.

Результати жінок по методиці А. Реан вказують на те, що більшість досліджуваних жінок має виражений мотив уникнення невдач (58%), у 16% жінок домінуючий мотив не виявлено, 26% демонструють високу потребу в досягненні успіху.

Результати діагностики жінок зрілого віку за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднер свідчать про те, що 23% жінок в зрілому віці мають низький рівень толерантності до невизначеності, середні значення характерні для 70% опитаних, високий рівень властивий 7% досліджуваним.

За результатами методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей встановлено, що для більшості жінок характерний середній рівень прокрастинації (44%), низький рівень властивий 35% жінок, групу ризику складають 21% жінок зрілого віку - вони мають високий рівень прокрастинації.

Із загального кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що чим вищий рівень тривожності, тим нижчий мотив досягнення успіху та толерантність до невизначеності та чим вища тривожність тим вищі показники прокрастинації у жінок зрілого віку. Таким чином було підтверджено видвинуту нами гіпотезу

Було розроблено програму інтервенції спрямовану на корекцію емоційної сфери жінок зрілого віку, а саме зниження рівня тривожності, підвищення емоційної комфортності і впевненості в собі.

Тренінг включає діагностичний, інформаційно-аналітичний та розвивальний етап. Тренінгову програму розраховано на 4 заняття по 2,5 години. Кожне заняття складається з трьох частин: вступна частина (розминка); основна частина (робоча); завершення.

Консультування тривожних клієнтів — довга і кропітка робота психолога, оскільки важко відразу розкрити проблеми, що ховаються за цим станом. Тривожність часто маскується під такі емоції, як агресія, ворожість, роздратування, багатослівність та ін. або прямо протилежні: холодність, скутість, небалакучість та ін. Потрібно вміти це розпізнати.

Консультування тривожних клієнтів спирається на рекомендації дати людині можливість виговоритися, щоби висловити свій стан у словах. Тоді тривожність стане об'єктом, видимим консультантові.

Методи роботи з тривожністю: арт-терапія; релаксація та аутотренінг; НЛП-практики; раціональна психотерапія; гештальт-терапія, психодрама та ін.

ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день дослідники не мають єдиного визначення поняття тривоги. Ряд досліджень підтверджують, що тривога має комплексну природу, вона складається з низки емоцій, базовою з яких є страх. Також тривога може включати почуття сорому, провини, смутку. Проте, більшість учених вважає, що феномен цього поняття у тому, що об'єкт тривоги - це заперечення існування об'єкта. Об'єкт тривоги є джерелом, а не загрозою. У цьому полягає основна складність у визначенні цього поняття. У своєму дослідженні ми дотримуємося визначення, що тривога - це стійка характеристика, завдяки якій людина більшу кількість ситуацій сприймає як загрозові, реакція на які інтенсивніша, ніж це необхідно.

У роботі ми розглянули функції тривоги, причини тривожності. Ми з'ясували, що стан тривожності може змінюватись в залежності від потреб та пов'язаних з ними переживань. Ці потреби можуть бути зумовлені конкретним історичним періодом, соціальним статусом, зміною умов проживання, гендерними особливостями, віковими особливостями, а також силою власного еґо.

2. Проведений нами теоретико-методологічний аналіз проблеми мотиваційної сфери особистості дозволяє говорити, що поняття мотивації в психологічній літературі трактується як процес регуляції психічної діяльності або як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи існування конкретних форм діяльності. Мотивація як термін може вживатися у двох значеннях: як внутрішня причина поведінки і діяльності та як сам процес реалізації збудників в дії.

Мотив досягнення успіху проявляється у прагненні докладати зусиль для кращого результату в тій галузі, яка цікава людині, яку вона вважає важливою, значущою.

Прокрастинація - складний психологічний конструкт, який включає поведінковий, когнітивний і емоційний компоненти, і визначається, як тенденція до усвідомленого відкладення важливих зобов'язань, реалізації при цьому малозначних справ, і внаслідок цього виконання необхідної роботи в обмежені терміни шляхом мобілізації всіх інтелектуальних та психологічних ресурсів.

Виділяють 5 видів прокрастинації: прокрастинація на побутовому рівні, щоденна; академічна прокрастинація. невротична прокрастинація, прокрастинація ухвалення рішень; компульсивна прокрастинація.

Толерантність до невизначеності - це особистісна риса, завдяки якій індивід може себе відчувати комфортно у ситуації високої антропії. Він здатний продуктивно діяти в незнайомій обстановці та при нестачі інформації часто бере на себе відповідальність, готовий приймати рішення без довгих сумнівів та остраху невдач. У незвичній ситуації він бачить можливість розвитку та прояву своїх здібностей та навичок.

3. З метою виявлення особливостей зв'язку особистісної тривожності з мотиваційними особливостями у жінок зрілого віку та підтвердження емпіричної гіпотези про те, що наявність тривожних переживань у жінок в зрілому віці мають обернений зв'язок з мотивацією досягнення та толерантністю до невизначеності й прямі зв'язки з прокрастинацією був використаний критерій Спірмена.

Були встановлені кореляційні зв'язки між :

- 1) тривожністю і прокрастинацією. Отже, у жінок зрілого віку тривожність пов'язана з прокрастинацією. Коефіцієнт кореляції має позитивний знак, що говорить про пряму кореляцію. Таким чином, чим вищий рівень тривожності у жінки зрілого віку, тим вищий рівень прокрастинації.
- 2) між тривожністю і показником толерантності до невизначеності. Коефіцієнт кореляції має негативний знак, що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності, тим нижча толерантність до новизни.

3) між тривожністю та мотивацією до успіху. Коефіцієнт кореляції має негативний знак, що свідчить про зворотну кореляцію. Із цього можна зазначити, що чим вища тривожність, тим нижчий мотив досягнення.

Із загального кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що видвинута нами гіпотеза в ході дослідження була підтверджена.

4. Задля оптимізації рівня тривожності, формування здібностей до самопізнання, саморозвитку і самореалізації, розвитку мотивації до досягнення позитивних життєвих цілей нами було розроблено корекційно-розвивальну програму у формі групового тренінгу.

Під час проведення тренінгу застосовуються такі активні методи й техніки: ігри (ділові, рольові) групова дискусія та груповий аналіз, робота індивідуальна й у малих групах, метод «незавершених речень» (з подальшим груповим обговоренням, інтерактивні вправи, виконання творчих малюнків, модерація, рефлексія.

Мета ввідного заняття: формування доброзичливої робочої атмосфери в групі, встановлення особистих меж при взаємодії у вправах, ознайомлення з поняттям тривожності.

Мета занять основної частини програми (2-4 заняття): зниження тривожності, усвідомлення власної унікальності, своїх сильних і слабких сторін і власної корисності для оточуючих і суспільства, розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей і визначення необхідних якостей для їх досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Н.В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С.12-14
2. Андреева О.В., Гакман А.В., Волосюк А.О. Рівень тривожності у внутрішньо-переміщених жінок зрілого віку які займаються фітнесом. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, іновації. Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Конференції, м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р./ Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». 2023. С.7-9
3. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2012. URL: www.es.rae.ru/mino/158-1023 (дата звернення: 23.03.2023)
4. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 96 с.
5. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога: метод. посіб. Харків: видавнича група «Основа», 2009. С.20 – 25.
6. Берегова Н.П, Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник. № 19. 2020. С.10-137
7. Биковська Д. С. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості і толерантності до невизначеності. URL: <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/13223> (дата звернення: 23.03.2023)
8. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. С.82-86
9. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: Курс лекцій. К.: МАУП, 2003. 120 с.

10. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. 348 с.
11. Бурчинський С. Г. Біль, депресія і тривога: чи є світло в кінці тунелю? Ліки України. Вип. 3. 2021. С. 14-18
12. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211.
13. Вовк А. Особливості я-концепції у осіб з різними рівнями актуальної та особистісної тривожності. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 1(22), January. 2020. Pp.16-20
14. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С.120-128.
15. Волошок О.В. Методичні матеріали до проведення лекційних і практичних занять з дисципліни «психологія тривожності». URL: https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjnmZfdvcP_AhVNAxAIHWJCAUw4FBAWegQIHhAB&url=https%3A%2F%2Ffilos.lnu.edu.ua (дата звернення: 03.04.2023)
16. Галієва О. М. Диференціація понять "тривога" та "тривожність". Психологія та соціальна робота. Вип. 49. 2019
17. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45 (48). С. 88–99.
18. Групова терапія тривожних розладів у психосоматичній клініці. URL: <https://health-ua.com/article/36192-grupova-terapya-trivozhnih-rozladv-u-psihosomatichnj-klntc> (дата звернення: 03.04.2023)

19. А.І. Гусев Толерантність до невизначеності як чинник формування професійної ідентичності майбутнього психолога. URL: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Гусев_тези%20ТН.pdf (дата звернення: 05.04.2023)

20. Гусев А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С. 101-113.

21. Гусев А.І. Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. Психологічні перспективи. 2008. Вип. 11. С. 58-70.

22. Гусев А.І. До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. Наукові праці МАУП. К., 2008. Вип. 2 (18). С. 257-262.

23. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.

24. Журавлова О., Журавлов О. Зв'язок концепту прокрастинація з іншими конструктами, що вказують на індивідуальну схильність до двосторонньої поведінки. Психологічні перспективи. Вип. 34, 2019. С. 36–48

25. Завірюха В.В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 72-82.

26. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с. С. 198 – 210

27. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. Посібник. К.: Либідь. 2002. 304с

28. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180с.

29. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської 64 наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. (Суми, 23-24 квітня 2015) Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

30. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 68–76

31. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.

32. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми формування, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/Камінська-Анна-Робота-з-прокрастинацією-методом-КПТ.pdf> <https://trepsy.net> (дата звернення: 12.05.2023).

33. Кириченко В. В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. 2020. С.133-138

34. Класифікація методів психотерапії та способи боротьби з тривожністю. URL: <https://report.if.ua/lyudy/klasyfikaciya-metodiv-psyhoterapiyi-ta-sposoby-borotby-z-tryvozhnistyuu/> (дата звернення: 09.05.2023).

35. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 211–218 11.

36. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / укладач О. В. Прокопенко. Суми : Вид-во СумДУ. 2006. 171 с.

37. Коробка І.М. Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 41. 2022. С.245-250

38. Крейдун Н.П. Невоєнна О.А., Поліванова О. Є. та ін. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 6-13.

39. Кузікова С. Основи психокорекції : навч. посібник. Київ : ВЦ "Академія", 2021. 336 с.

40. **Кузікова С.Б.** Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том 1. № 3. 2018. С. 67-72

41. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології Т.ХІ Випуск 19. С.113-120

42. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Psychological journal. 2019. № 1 (21). С. 90–107

43. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL:

[https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiErLSkwMP_AhVt-)

[yoKNfLpA7MQFnoECCQQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.repository.hneu.edu.ua](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiErLSkwMP_AhVt-yoKNfLpA7MQFnoECCQQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.repository.hneu.edu.ua)
(дата звернення: 29.03.2023).

44. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: дис. ...канд.психол.наук.: 19.00.01. Київ, 2020. 325 с.

45. Мельніченко С. А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. Педагогічний процес: теорія і практика. К., 2012. № 4. С. 174–184.

46. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 388 с.

47. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. К.: Вища шк., 2001. 487 с. С. 278 – 296.

48. Омельченко Л.М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 230. С. 282-288.

49. Основи психології / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 2000. 632 с.

50. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. С. 230-239.

51. Парфілова С. Л. Психологічні підходи до проблеми мотивації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість педагога: проблеми теорії та практики. 2010. Вип. 13. С. 25-30.

52. Петухова, І., Заушнікова, М., Клевець, Л. СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 68(4). 2022. С. 123–129.

53. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 10 (41). С. 19–23

54. Психологічні вправи для тренінгів. URL: <https://trepsy.net> (дата звернення: 10.05.2023)

55. Пушкаревською Н.О. Вплив тривожності матері на емоційний стан дитини дошкільного віку. 2022.
https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewinldOOocT_AhWGP-wKHSbaCMAQFnoECBMQAQ&url=https%3A%2F%2Fkrs.chmnu.edu.ua
56. Раппопорт В. К. Особливості мотивації у жінок 20-35 років з різним рівнем тривожності. 2022.
URL:<https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3484/Rappoport.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 16.04.2023)
57. Руденко В.М. Математичні методи в психології: Підручник. К.: Академвидав. 2009. 384 с.
58. Савчин М. В., Василенко П.П. Вікова психологія: Підручник. Київ : «Академвидав», 2005. 360 с.
59. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2020. Вип. 12 (41). С. 98–123.
60. Сергієнко Н.П., Перепьолкін А.А. Гендерні особливості рівня тривожності і рівня домагань. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 2. С. 161–166.
61. Сінельнікова В. Дослідження тривожності у молодих жінок, що переживають кризу самовизначення // Наука і освіта. 2020. № 6. С. 108-113.
62. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/166024/3>.
63. Стойчева К. Толерантність до невизначеності, креативність та особистість. Болгарський журнал психології. Матеріали конференції. 2010. Вип.1-4. С. 178-188.

64. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. с. 299–301.

65. Телейко А. Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології: навч. посібник. Київ : МАУП. 2007 . 418 с

66. Терапія тривожних розладів: сучасний погляд на проблему. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3184-terapyu-trivozhnih-rozladv-suchasnij-poglyad-na-problemu> (дата звернення: 18.04.2023)

67. Томаржевська І. В. Феномен ‘толерантність до невизначеності’ і його психологічний аналіз. 2019. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> (дата звернення: 25.03.2023)

68. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichneyavishche> (дата звернення: 30.03.2023)

69. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

70. Хілько С. О. Психолого-педагогічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 24–25 квіт. 2014 р.). Хмельницький: ХНУ, 2014. С. 162–164.

71. Хом’як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „053 — психологія“ / М. А. Хом’як. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.

72. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : авто-реф. дис. ... канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.
73. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібник. Київ : Професіонал, 2005. 665 с. 45.
74. Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.
75. Чабанюк Н. І. Основні детермінанти розвитку мотивації / Н. І. Чабанюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К. 2020. С. 376–384.
76. Ясточкіна І. Особистісна тривожність Як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170
77. Balkis, M., & Duru, E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. Educational Sciences: Theory & Practice, 2007. 7(1), 376-385
78. Balkis M., Duru, E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, (2019). 37(3). С. 299–315
79. Baxter A.J., Vos T., Scott K.M. et al. The global burden of anxiety disorders in 2010. Psychol. Med., 44(11). 2014. PP. 2363–2374.
80. Burton, N. (2015). What's the Difference Between Procrastination and Laziness? Psychology Today. URL: www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness (дата звернення 20.04.2023 р.)
81. Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... Wölfling, K. Procrastination, Distress and Life Satisfaction across

the Age Range – A German Representative Community Study. PLoS ONE, 2016. 11(2). URL: <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054> (дата звернення: 02.04.2023)

82. Craik R. L. A tolerance for ambiguity / R. L. Craik // *Physical Therapy*. – 2001. – July. – Vol. 81. – P. 1292-9.

83. Chu A. H. C., Choi J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. P. 245-264.

84. DeRoma V.M., Martin K.M., Kessler M.L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure // *Journal of instructional psychology*. – 2003. – Т. 30. – №. 2. – С. 104-110.

85. Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. 2015. URL: <http://www.aafp.org/afp/2015/0501/p617.html> (дата звернення: 03.04.2023)

86. Dugas M.J., Freeston M.H., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry // *Cognitive therapy and research*. – 1997. – Т. 21. – №. 6. – С. 593-606.

87. Dugas M.J., Gosselin P., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample // *Cognitive therapy and Research*. – 2001. – Т. 25. – №. 5. – С. 551-558.

88. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 2013. Vol. 4. No. 9, P. 717–728.

89. Hillen M., Gutheil C., Strout T., Smets E., Han P. et al. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 2017. Vol. 180. P. 62–75.

90. Lordi, G. The Difference Between Laziness, Procrastination & Lack of Motivation. *Mind Motivations*. 2014. URL:

www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation (дата звернення 26.04.2023 р.)

91. Klingsieck KB. Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 2013. 32(2). P.175–85.

92. Klingsieck KB. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013, 18(1). P. 24–34.

93. Kots S. Study of the level of personal anxiety in modern youth / S. Kots, V. Kots, V. Luhanska // *The World During a Pandemic: New Challenges for Science : abstracts of XVIII International Scientific and Practical Conference Canada, Ottawa, 19–20, April 2021. – Ottawa : Pegas Publishing. – 2021. – P. 63–67.*

94. Kroese F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 2014. URL: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611> (дата звернення: 24.04.2023).

95. Markiewicz K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, (2018). 31(3). P. 195–213.

96. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.

97. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14. P. 141-156. 19.

98. Practical Guideline for the treatment of patients with panic disorders. 2009. URL: http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/panicdisorder.pdf (дата звернення: 03.04.2023)

99. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2019. №. 42–4. P. 61–66.

100. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. P.133
101. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Publisher: Harper Perennial. 2012. 352 p.
102. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. № 51. P. 36-46.