

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

На здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему Психологічні чинники подолання тривожності у жінок зрілого віку

Виконала: студент 2-го курсу, групи ПСзм-21

Спеціальності «Психологія»

Козіна Тетяна Олегівна

Керівник Кандидат психологічних наук доцент
Сметаняк Владислав Ігорович

Рецензент Кандидат психологічних наук доцент
Пілецький Віктор Сидорович

Івано-Франківськ – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I Теоретичний аспект тривожності у жінок зрілого віку.....	6
1.1 Загальна характеристика тривожності.....	6
1.2 Особливості життєдіяльності у зрілому дорослому віці.....	9
1.3 Особливості тривожності у жінок після 40 років.....	15
1.4 Причини тривожності у жінок зрілого віку.....	21
1.5 Способи оцінки рівня тривожності.....	26
Висновок до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	35
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності жінок зрілого віку.....	35
2.2. Діагностика рівня тривожності жінок зрілого віку.....	39
2.3. Оцінка ефективності впливу психо-корекційної програми тривожності жінок зрілого віку.....	53
2.4. Практичні рекомендації жінкам щодо подолання тривожності....	56
Висновки до другого розділу.....	61
Загальні висновки.....	63
Список використаної літератури.....	66
Додатки.....	69

Вступ

Коли людина перебуває у зрілому дорослому віці, має певний багаж знань та навиків, з глибоким життєвим досвідом, має реалізовані життєві плани, у неї формуються або сформувались нові власні аспекти її «Я-концепції», стабілізуються визнані основні інтереси та емоційна сфера насиченого життя. На цій стадії життя людини може погіршуватись її психофізіологічний стан та здоров'я і досить часто надскладним випробуванням стає неминучий факт виходу на пенсійне забезпечення.

Актуальність дослідження. Соціальні та економічні події, що відбуваються у світі можуть бути причиною нестабільного психоемоційного розвитку особистості. Необхідність змінювати звичні умови життя та діяльність, підвищення кількості негативної та непотрібної інформації, а також труднощі адаптуватися до нових умов життя можуть викликати тривожність та розвиток у різних її проявах. Так як постійно впливають на людину неприйнятні чинники чи то екологічні чи то соціальні, а суспільство вимагає прояву відповідних особистісних якостей, то це і може сприяти появі тривожності. Щоб особистості адаптуватись до реалій сьогодення має бути докладено великих зусиль з її сторони, а це в свою чергу може привести до фрустрації, тривожних розладів та депресивних станів. Зважаючи на те, що вказано вище, все частіше в науковому світі акцентують свою увагу на проблемі різних наукових досліджень та подолання тривожності у особистості. У людини під час кризового періоду життя спостерігається підвищення певної соціальної напруги, хвилювання, а натомість виникнення тривожності, виникнення стресів і різних депресивних станів. Середовище освітнього процесу також є наслідком виникнення екзистенціальних страхів, які можуть надмірно негативно вплинути на психічний стан людини. Тому у зрілому віці досить часто спостерігається особистісна тривожність.

Поняття та розуміння «тривожність» має багато визначень та трактувань у психологічній літературі і дуже часто використовується як синонім слова «страх», «переживання», «хвилювання», «напруження», «занепокоєння».

В

Дослідженню та розробкою таких наукових праць присвячені роботи науковців відповідних напрямів психологічної науки, це і класичний психоаналіз і інші концепції наукових напрямків та праць. Розробкою проблеми тривожності, тривоги та психологічного захисту займалися такі зарубіжні вчені як Е.Еріксон, Е.Формм, К. Хорні, З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, Ч. Спілберг, Ю.Л. Ханін, так і вітчизняні науковці: А.М. Прихожан, Г. Салівен, Ж. Зав'ялова, К.С. Лебединський, Е. Сидоренко, В. Астапов, та інші. Проблему такого феномену як тривожність досліджували та висвітлили також вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії серед них Т.Ю. Артюхова, В.К. Вилюнас, В.М. Астапов, Ф.Е. Василюк. Вони дозволили відокремити види, рівні та відповідні індикатори тривожності, особливі підходи до періодизації та становлення особистості В.Н. Колюцкий, І.Ю. Кулагіна, Е.Еріксон, визначити основні проблемні аспекти серед жінок зрілого віку, визначити певні підходи до визначення серед студентів як особливої психологічної та відповідної вікової категорії: Б.Г. Ананьев, І.Б. Лисовська, Знайти та підібрати комплекс методів та діагностики для визначення рівня тривожності та виявити психологічні характеристики для особистості, визначити індивідуальні та особистісні особливості людини як певний критерій, що може сприяти подоланню або корекції тривожності. Та відповідні опрацювання наукових психологічних праць на тему показало нам недостатній рівень або навіть певну необхідність сьогодення у дослідженні саме психологічної тривожності у жінок зрілого віку. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні чинники подолання тривожності у жінок зрілого віку».

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні праць науковців та належному обґрунтуванні, а також експериментальному дослідженні впливу тривожності жінок зрілого віку. Реалізація поставленої мети роботи зумовлює необхідність виконання таких завдань:

1. Провести теоретичне опрацювання літератури та аналіз проблеми виникнення тривожності у жінок зрілого віку;

В

2. Підібрати комплекс методик для дослідження рівня тривожності у жінок зрілого віку;

3. Розробити практичні рекомендації профілактики тривожності у даних осіб зрілого віку.

Об'єкт дослідження – тривожність у жінок зрілого віку. Предмет дослідження – психо-корекційні засоби профілактики тривожності у жінок зрілого віку. Відповідно до мети дослідження було вибрано й використано такі методи: теоретичний – це порівняння та аналіз, систематизація та підсумок наукової літератури, які вивчали проблеми у дослідженнях особливостей подолання тривожності у жінок у зрілому віці; методи емпіричні – це відповідне спостереження, а також методи тестування за допомогою різних методик для дослідження алгоритму прояву тривожності. Ця дипломна робота має складову зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, а також загальний висновок всієї роботи, список використаної літератури та інших джерел, що налічує 27 найменувань.

Розділ I Теоретичний аспект тривожності у жінок зрілого віку

1.1 Загальна характеристика тривожності

Одним з найбільш характерним визначенням є таке, що тривожність — це особистісна індивідуальна властивість людини, обумовлена власною рисою характеру, може проявлятися певною схильністю до хвилювання, а також стану тривоги в тих ситуаціях, які певним чином загрожують негативними подіями у житті людини, невдачами та неприємностями, ба навіть фрустрацією. Очевидно, що мова йде про психоемоційну складову загрози, яка має суб'єктивний характер і не обов'язково буде проявлятися як фізична небезпека. Такі події і певні ситуації складатимуться у міжособистісних конфліктах, у порівнянні себе з іншими людьми, хто на їх думку мають перевагу, більш успішні або більш впевнені. [1].

Страх, тривога, тривожність є відповідними адекватними реакціями на загрозу та небезпеку, та вчені підтверджують, що відчуття страху маємо очевидну небезпеку, тобто об'єктивну, а при відчутті тривоги – приховану та суб'єктивну. Говорячи іншими словами, інтенсивність самої тривоги буде пропорційна тій суті, які саме відчуття людини є в певній ситуації. І відповідно причини тривоги їй будуть невідомі. Людина з відчуттям тривожності живе у стані безпричинного остраху та напруження від самої думки: «Аби чогось не сталося». Та певна підвищена тривожність впливає на поведінку людини, в такому стані вона неспокійна, може бути розсіяною та метушливою. Такий емоційний стан особистості може супроводжуватись і зростати в умовах особистої відповідальності за певні вчинки та негативно позначається на характері особистості, що призводить до набуття невпевненості, внутрішнього конфлікту, зниженням та відповідно низькою самооцінкою своїх подальших можливостей та своєї успішності у житті.

Як може розвиватись тривожність? Якщо це риса темпераменту особистості, яка успадкувала від своїх батьків та інших членів родини, тому

В

маємо у висновку, що вона притаманна всім людям, та проявляється індивідуально і тому по-різному може впливати на поведінку особистості.

Причиною розвитку тривожних симптомів слугує висока чутливість нервової системи особистості, хоча не у всіх так це може проявлятися.

Підвищена тривожність особистості може багато в чому залежати від виховання, відносин та спілкування з батьками. Згідно думки науковця Е. Г. Ейдемільера розвиток тривожності у людини найбільш ймовірно у тих батьків, що виховують дитину з надмірною турботою, також використовують безліч заборон та обмежень. Під дією суворого контролю у дитини поступово змінюється психологічний стан та знижується впевненість у собі.[2].

Можна зробити висновок, що темперамент особистості та властивості його можуть бути джерелом порушення психологічного стану та можуть бути суттєвим фактором до розвитку різних ризиків.

Особливо важливим є вимір рівня тривожності як особистої якості, що обумовлює поведінку людини. Природна особливість активної діяльності особистості це її особливий та властивий тільки їй рівень тривожності. Кожна людина має свій бажаний та оптимальний рівень тривожності – відома, як “корисна” тривожність. Оцінюючи свій стан людина в цьому відношенні є для неї суттєвим означенням самовиховання та самоконтролю. Під особистісною тривожністю маємо поняття стійкої індивідуальної характеристики, що відображає здатність особистості до тривожного стану, що зумовлює наявність певних тенденцій сприймати достатньо широке коло ситуацій та подій як загрозові, що несуть небезпеку та відповідаючи на них відповідною реакцією. Активізація особистісної тривожності при сприйнятті певних тригерів, розцінюється особистістю як небезпека та загроза, що пов’язані із неординарними ситуаціями, що можуть загрожувати її впевненості, самооцінці, самоповазі та престижу.

Стан тривожності: ситуаційний чи реактивний характеризується тими емоціями, які сповнені такими відчуттями: нервозністю, турботою, напругою, хвилюванням, занепокоєнням. Такий стан викликає власну емоційну реакцію на

В відповідну стресову ситуацію чи подію та відповідно до її інтенсивності та динамічного розвитку. Ті особистості, які мають схильність до високих тривожних станів, можуть сприймати певну загрозу та небезпеку своїй життєдіяльності та самоповазі у відповідних ситуаціях та показувати реакцію явно вираженою тривожністю. Психологічні тести, які виявили у респондентів досить високий показник рівня особистісної тривожності дає підставу ствердити про наявність у людини певного стану тривожності в різних невідповідних ситуаціях, та це особливо буде тоді, коли це буде стосуватися його компетенції. Різноманітна кількість методів вимірювання рівня тривожності особистості може дозволити оцінити особистісну тривожність або певний на той період стан тривожності, або інші емоції, що може відчувати особистість. Наразі одним з єдиних методів, який дозволяє диференційовано та структуровано вимірювати стан та якість тривожності особистості є метод, що запропонований науковцем Ч.Д. Спілбергером [3].

1.2 Особливості життєдіяльності у зрілому дорослому віці

Період життя людини, що є певним проміжним етапом охоплює приблизно зрілий вік людини в межах від 40 до 60 років. Звичайно ці вікові межі можуть бути досить умовними, тому що жінка у зрілому віці може сама або зараховувати або не відносити себе до вікової категорії, що залежить від особливостей її життя: це і вік дітей, самопочуття та здоров'я, кар'єра, професійні та соціальні досягнення. Відповідно тому у різних вікових категорій жінок тривалість зрілого дорослого віку може бути різною [4].

Якщо взяти до уваги життя та діяльність людини у віковій категорії 40—60 років, то все буде залежати від самого сприйняття людиною, на який вік вона себе відчуває, до якої вікової категорії вона сама себе відносить. У людини віком 40—43 роки може відчуватись спектр неприємних хвилювань і занепокоювань, а також думок щодо даремного втраченого часу, починають відчуватись перші симптоми та сум за втратою молодості, послабленням здоров'я та порушення психологічного стану. У віковій категорії 43—52 років згідно певних спостережень настає рівновага та певний баланс у житті, що може свідчити прив'язаність до своєї сім'ї, та може зберігатись відчуття до особистісного розвитку та потенціалу. Та вже після 50-54 років спостерігається домінування переживання дорослості та зрілості, наслідком задоволення можуть стати сімейне життя та успіхи у їх дітей. Особистість все частіше з плином часом задумується над сенсом та цілями у житті, що досягнула та що не здійснила.

Протягом зрілого дорослого віку у людини провідним видом її основної діяльності залишається праця та робота. Накопичений досвід у професійній сфері дає можливість людині збалансувати вікові зміни в організмі. Основним чинником розвитку особистості в цьому віці є успіхи на роботі, які сприяють її самоактуалізації [5].

В Україні серед серйозних та важливих проблем у людей зрілого дорослого віку є зміна безпосереднього місця роботи, зміна професійної діяльності та

в фахового напрямку. Більшість людей такого віку можуть сприймати втрату роботи або проблем із працевлаштування, такі як катастрофічні і це може спричинити міжособистісні конфлікти, конфліктні ситуації у сім'ї та у родині. Також значна частина людей такої вікової категорії незалежно від основної роботи витрачають час на додаткові заробітки, забезпечення добробуту та благополуччя своєї сім'ї.

У людей зрілого віку великих змін можуть зазнавати сімейний стан, сімейне положення, також їхні думки та повсякденні справи захоплює вирішенням своїх проблем, вирішенням проблем допомоги дітям, які йдуть у самостійне життя, та можливо пристарілим батькам, яким вкрай необхідний безпосередньо догляд. Дещо теплішими та дружніми стають стосунки у подружньої пари, коли чоловік з дружиною, які проводять все більше разом часу, хвилюються один за одного та турбуються. Поведінка та спосіб життєдіяльності людини у зрілому віці тісно пов'язані з типом певної акцентуації особистості [6].

Розглянемо три типи акцентуації особистості:

Гіпертимний тип має властивість оптимізму, активності, підвищеному настрою, ініціативності особистості, комунікабельності, навіть авантюризму, адаптивна соціальна гнучкість, простота та легкість у спілкуванні, поверхнева налагодженість у міжособистісних відносинах, необов'язковість вирішення питань, байдуже ставлення до моралі. Відповідно люди такого типу досить важко переживають дисципліну, свою самотність, будь яких обмежень у їхній активності.

Психастенічний тип: такі особистості проявлятимуть досить підвищену тривожність, низькою самооцінкою та невпевненістю у собі, мають схильність до постійних сумнівів, спостерігається невпевненість у прийнятті важливих рішень, присутнє загострене відчуття відповідальності, метушливу тривожність у діяльності, завчасне детальне обдумування своєї реакції та поведінки, яка має відбутись найближчий час та відповідно побоювання майбутніх невдач [6].

Епілептоїдний тип властивий особистості, яка володіє ригідною емоційною сферою та мисленням, що слугує послідовністю у своїй поведінці,

В відбувається спрямування власних інтересів на благополуччя та особисте здоров'я, бережливість, акуратність, старанність, можуть бути сентиментальними, мати чіткість у розрахунках, присутнє диференційоване, можливо навіть структуроване відношення до тих людей, які можуть бути вищі по статусу та проявляти запобігливість, а по статусу до «нижчих» проявляти жорсткість та холодність.

Нарцисичний тип відноситься до особистості, яка в основі своїй матиме відчуття егоцентризму, самовихваляння та самозахоплення, присутня завищена самооцінка, відчутнє прагнення безпосередньої особистої вигоди, в особистих цілях можлива експлуатація людей, гіпертрофована властивість до витіснення своїх негативних якостей зі свідомості, любов до комфортних умов, надмірно байдуже ставлення до інших людей, несприйняття успішних людей, відчуття заздрості, бажання принизити гідність людини, нещирість у міжособистісних відносинах.

В залежності від типу акцентуації особистості, які можуть бути пов'язані з застарілими індивідуальними установками людини, це може бути і страх перед старінням, емоційно виправдана ізоляція та соціальна ізоляція, небажання та супротив проти старіння, може бути адекватне сприйняття старості та може бути рефлексія щодо життєвого надбання.

Соціально-психологічні характеристики різних типів особистості впливають як на індивідуальний спосіб життя кожної окремої людини зрілого віку так і на професійну, фізичну активність та ініціативність, що буде відповідати до її стану здоров'я та способу діяльності. Ті особистості, які є успішними у своїй діяльності набагато легше можуть переносити неминучі для зрілої людини різні вікові труднощі та проблеми, відчуттям гармонії та наповненості у житті, які дивляться на своє майбутнє з оптимізмом. [6].

Визначним центром власного внутрішнього світу людини у зрілому віці становить «Я-концепція». Згідно цього рівня домінує загальне цілісне бачення себе у контексті вічних і перехідних цінностей та життєдіяльності в цілому.

В

«Я-концепція» особистості у зрілому віці має в основі процес оцінювання. Яке полягає в тому, щоб особистість могла позитивно оцінювати, прагнула збагнути власні переживання, що можуть свідчити про її позитивне ставлення до різних подій та ситуацій, до прикладу “Я впевнений, що правильно та вірно на даний момент прожив своє життя”, “Я із задоволенням досягаю своїх життєвих цілей”, “Моє життя є запорукою добробуту”, “У моєму житті важлива сім'я, діти і онуки”, “Моє здоров'я збережене та цінне для мене”, “Я очікую спокійну старість”.

Якщо оцінка особистості негативна та у своєму житті намагається уникати переживань, яка переконана, що їй можуть нашкодити її функціонуванню та збереженню спокійного життя. До прикладу такі переконання як “Я у своєму житті часто помиляюся”, “У мене немає дітей”, “Мені складно досягати свої життєві цілі”, “Мені важко забезпечувати благополуччя своєї сім'ї”, “Моє здоров'я не збереглось”, “Мене у старості очікує тривожність та хвилювання”.

В цей період життя основні ресурси особистості вже набули актуалізації, та вже реалізована життєва програма самоактуалізації та розвитку. Перед особистістю постає відповідна проблема конгруентності особистісного досвіду до власної «Я-концепцією», а відповідна неузгодженість сприймається невдачею та крахом.

Залишаються актуальними та першочерговими основні функції «Я-концепції» у період зрілого віку. Ця основна функція сприяє стабільності внутрішнього світу, узгодженості особистості та її поведінки, надає особливого інтерпретування власного досвіду, який недостатньо збагачується; та все ще залишається осередком життєвих очікувань та відповідно забезпечує дотримання вже встановленої поведінки та стратегії у житті людини. Важливою особливістю актуалізації «Я-концепції» в цьому періоді те, що людина навіть не розглядає перспективу у своєму житті як достатньо тривалу та не виявляє реальне бачення у своєму майбутньому. Більше орієнтується на сьогоднішнє, що пов'язане із дуже близьким майбутнім та не відокремленим від минулого, як це було колись у ранньому дорослому віці [7].

Вплив на розвиток «Я-концепції» особистості у зрілому віці набуває усвідомлення життєвих завдань перед нею:

- досягнення духовної та моральної досконалості, мудрості та досвіду у житті, відповідальності перед соціумом та громадськістю;
- забезпечення гідного та належного життєвого рівня;
- отримання та забезпечення для себе відпочинку;
- батьківська допомога дітям, внукам;
- гармонійність та повага у подружніх відносинах;
- допомога та підтримка своїх батьків похилого віку;
- забезпеченню належного догляду за власним здоров'ям.

Забезпеченню вдосконалості «Я-концепції» особистості може слугувати її реалістичність, може позбавлятися ілюзій якоїсь досить ранньої дорослості в тому, як людина оцінює свої життєві можливості та перспективи. Відповідно це є фундаментом у розв'язку будь яких життєвих питань. Коли людина на певному рівні ранньої дорослості досить часто діє без урахування своїх реальних можливостей і не передбачає належних наслідків, то тоді у зрілому віці вона може ставити перед собою завдання та певні цілі з урахуванням власних сил та конкретних особливих здібностей, буде відповідальніше ставитись до своїх результатів самовдосконалення. Основою «Я-концепції» стає власна самоактуалізація, зумовлена духовно-моральними правилами і більш значущими, ніж ситуативні, особистісними цінностями [8].

Варто звернути увагу, що у період зрілої дорослості посилюється когнітивно пізнавальний компонент в самооцінці людини. Особистість завжди прагне аналітично та раціонально оцінити себе, свої досягнення у житті та діяльності.. Усвідомлене та об'єктивне відношення до себе стає наслідком таких знань про себе, що регулюють поведінку та емоційну складову переживання особистості. Людина вкрай рідко оцінює свої здібності як прояв характеру, емоційний інтелект, якісь уміння та набуті навички, тому дає невідповідну оцінку своїм досягненням у житті і видам діяльності як у професійній, так і у

В

суспільній сфері, досягненню певного соціального статусу, досягнень у подальшій перспективі та в основі збереження свого здоров'я. [5].

Особистості зрілого дорослого віку можуть досить високо оцінювати свої сили та можливості, відповідно і легко змінювати свою роль у соціальному житті: займають певні керівні посади на підприємствах та організаціях. Прийняттям відповідальних рішень є достатня впевненість у своїх силах та є передумовою виконувати важливі завдання у суспільстві, впливати та підсилювати у його розвитку. Тому актуальною проблемою буде наближення свого патерну поведінки, змісту думок до відповідної думки соціуму. Коли людина орієнтується на соціальні значимі якості це пропорційно відображається на його «Я-концепції». Тому віра у свій образ характеризується рисами, яких вона свідомо досягнула та прагне, яких визнає.

У зрілому дорослому віці рівень прагнень особистості набуває актуальності. Людина вже чітко усвідомлює та розуміє свої реальні сили та можливості, що очікують від неї її близькі люди та колеги і відповідно до ситуації впроваджує дії. Та зрештою і є велика кількість людей зрілого віку, яким властивий досить низький рівень прагнень та домагань, спостерігається значна втрата у сенсі буття та життєдіяльності, людина зневірюється у собі та близьких, все більше повертається до минулого: «О, як добре було, колись, коли ми жили при певному періоді», створюючи певну ілюзію щодо своїх можливостей та саморозвитку. Та відповідно покладаючи відповідальність не на себе, а якийсь там період життя. І тому деякі з них знаходять ілюзорне заспокоєння у залежностях, таких як алкоголь, тютюнопаління тощо.

Тож у зрілому дорослому віці проходять важливі зміни у «Я-концепції», що спричинені способом життя і віковими проблемами, приходять пора підвести життєві висновки, аналізуються відчуття реалізації життєвих цілей або не реалізації планів, усвідомлення втрати краси та молодості, людина орієнтується на теперішнє чим на минуле.[8].

1.3 Особливості тривожності у жінок після 40 років

Жінка та її особливість досягнення середини віку, розуміє становленню межі між молодістю та амбітним планам до людей, які вже є похилого віку. Приходить усвідомлення та відчуття, що фізичне здоров'я, професійні успіхи так само важливо, як і психологічний стан, який передує цьому зрілому віку. [9].

Отож психологічні властивості зрілого віку тісно взаємопов'язані з проблемами та значними змінами у житті жінки. В цей період жінці може приходити усвідомлення, що важливі рішення вже прийняті стосовно своєї професійної діяльності, сімейного добробуту та життя, і тоді виникає необхідність акцентувати увагу на їх реалізації. Приходить усвідомлення, що майбутнє вже не розкриває перед нею свої безмежні можливості.

Варто зазначити, що період зрілого дорослого віку у жінки приходить й тоді, коли діти вирости, стали дорослими та планують залишити рідну домівку. Усвідомлення може бути пов'язане і з професійною діяльністю, досягненням кар'єрного росту, можливо отриманням вищої керівної посади або отриманням здобутку якогось певного статусного становища або з усвідомленням, що плани не реалізувались.

Жінки при подоланні вікових обмежень молодості можуть переживати по-різному. Одна жінка може розглядати свій даний життєвий етап як нову сходинку до можливості реалізації свого розвитку та потенціалу, інша жінка буде відчувати невдоволеність теперішніми можливостями, відчувати внутрішній конфлікт, збентеження, тривожність та депресивний стан. Завдяки економічним чинникам та певним умовам життя, різними соціальними обставинами та враховуючи особливості сьогодення, тим самим і буде обумовлений погляд жінки на свою зрілу дорослість. Хоча більшість жінок у зрілому віці без суттєвих проблем усвідомлюють, що молодість минає і відбуваються вікові зміни у їх зовнішності, але їм притаманне відчуття перебування у розквіті сил. А відповідне до віку зниження активності фізичних можливостей жінки успішно компенсують знаннями, які забезпечують успіх у житті та набутим досвідом своїх можливостей. Тому жінці на етапі зрілості притаманна впевненість у своїх

в

силах, жінка може легко та спокійно приймати рішення. Тому очевидно, що дана категорія жінок віку 40—60 років називають поколінням зрілості та дорослості. Згідно статистичних даних більшість осіб жіночої статі такого віку, є відповідальними у роботі державного рівня, приймають рішення на керівних посадах, у промислових підприємствах.. Проте, є немала кількість жінок, що починають відчувати, що їм не під силу розпоряджатись та взяти під відповідальність своє життя, починають втрачати життєву силу та прирівнюють себе до людей, які в швидкому темпі наближаються до людини похилого віку. [10].

Досить суперечливим та різним може бути внутрішній світ жінки у зрілому віці. Набуття сімейного благополуччя та добробуту, кар'єрних цілей та творчих здібностей, жінка все частіше може замислюватися над сенсом життя, її можуть супроводжувати екзистенційні страхи: особиста смерть та втрата близьких та рідних їй людей. Швидкоплинність часу продукує розвитку тривожності у думках жінки щодо своєї смерті на тлі того, що буде, якщо її вже не буде на цьому світі, як діти чи внуки зможуть жити без неї . Тому якась визначна подія у житті — смерть близьких, зміна діяльності чи роботи, втрата, розлучення — змушує жінку подивитись на своє життя іншим поглядом, задуматися та усвідомити. Звідки побутує думка, що перебування у періоді середини життя є етапом кризи та переосмислень. [9]

З приходом зрілості у жінки приходить відчуття впевненості у собі, усвідомлення, що вдалося, а чого не вдалось досягти у житті, отримати авторитетність. Та разом з цим жінка відчуває стурбованість та тривожність, що життя швидкоплинне і попереду старість. І тому актуальність жінки у зрілому віці у прагненні до високих досягнень може змінюватись відчуттям необхідності діяти без зволікання, щоб отримувати результат якнайшвидше.

Жінка у зрілому віці задовольняючи свої базові потреби змінює і спонукальну сферу до дій. Її спонукають до активності необхідність реалізації свого потенціалу, сильне прагнення створити, набути та передати щось важливе та значне наступному поколінню. Також спонукає відчуття втрачених сил та

В

можливостей, потреба скоригувати свою роботу, піклування про збереження близьких стосунків з друзями та рідними людьми та потреба у підготовці до спокійного, розміреного життя у похилому віці.

Структурований перехід до зрілості супроводжується переглядом та набуття нових цінностей в особистісній та професійній сфері. Це турбота про благополуччя сім'ї, піклування та відповідальність за дітей і онуків, догляд за батьками, переосмислення значення свого кар'єрного шляху в особистому сімейному житті, ніжність та гармонія у подружніх стосунках, забезпечення себе відпочинком.

Досить важливим аспектом у цінностях зрілого віку набуває цінність сімейних стосунків та його благополуччя. Якщо у жінки відсутня потреба турбуватися або немає про кого турбуватись, вона може надмірно захоплюватися якщо не собою, то ціннісні орієнтири можуть переміщуватися на релігійні віровподобання, можуть перекладатись на побут або прискіпливий пошук хвороби на фоні задовільного здоров'я. Найбільшою цінністю у жінок зрілого віку вважається її основна зайнятість роботою. «Якщо я працюю, значить я живу, я потрібна, я затребувана у цьому світі». Тому непередбачувана або спонтанна втрата роботи породжує тривожність та страх перед майбутнім, життєві цілі можуть знецінюватись та втрачатись, а матеріальне забезпечення тратити свою силу та може виникнути відчуття завершеності активного піку життя [11].

Зміни, що виникають в сімейних та професійних аспектах життя, до прикладу значно ранній вихід на пенсійне забезпечення, чи можливе скорочення штату на роботі, можлива втрата когось з рідних, вимушеність покинути своє рідне місце проживання, тощо можуть призвести до *мотиваційної кризи у жінки* — зміна або послаблення фундаментальних мотивів діяльності у житті. Досить часто мотиваційна криза блокує у самому зародку мотивацію до розвитку особистості. Критична точка у мотиваційній кризі відповідає втраті жінки головній мотивації, а саме сенсу життя. Що надалі може виникнути так званий екзистенційний мотиваційний вакуум, тобто втрачається сенс, жінка не знає, для

В

чого живе, зовсім не бачить для чого потрібно їй жити. Це зазвичай породжує суїцидальний настрій особистості. І тільки в основі потреб, що забезпечують гармонійне життя, самоповага та самореалізація жінки зрілого віку може подолати цей вакуум [12].

Відповідно достатньо знижений мотиваційний ресурс жінки у зрілому віці пов'язаний із наближенням періоду похилого віку або старості. Не можливий безболісний перехід, якщо жінка розглядає старість як катастрофічний та утопічний період життя, що є неминучим. Та зрештою до нього можна підготуватись, мати цілком реальні плани та наміри. В цьому випадку набуває усвідомлення мотиваційний аспект сприйняття перспективного періоду наближення періоду похилого віку, сприйняття старості як нового життєвого етапу, який буде цікавий та сприятливий для реалізації намірів та можливості, аніж попередній період у житті.

У жінок, які досягли віку зрілості, спостерігаються послаблення психофізіологічних функцій організму. Та це не позначається суттєвим значенням на функціонуванні когнітивної та пізнавальної сфери, не може знижувати працездатність та активність у трудовій та творчій діяльності.

Адже дослідження науковців підтверджують, що розвиток певних навиків та здібностей може тривати протягом цілого періоду зрілого віку, що пов'язано з трудовою діяльністю жінки та у її повсякденному житті. Когнітивний досвід у жінки зрілого віку не втрачає свою повноцінність, а й слугує та забезпечує його збереження та впорядкування, що сприяє перетворенню інформації. Досить ефективно можуть функціонувати когнітивні здібності поруч з семантичними і понятійними структурами [19-20].

Варто зазначити, що можуть зазнати змін у зрілому віці метакогнітивний досвід особистості. Доволі високим може залишатися мимовільний інтелектуальний контроль, а от щодо довільного інтелектуального контролю, то спостерігається тенденція до зниження, яка виражається у стереотипному мисленні. Більш закритою може стати пізнавальна позиція особистості, яка може

в

проявлятися в однотипному мисленні, у вузькому спектрі вирішення проблеми, неможливості розглядати погляди інших людей.

Спостерігається високий рівень здібностей конвергентних, а саме здатність розв'язувати нормативну задачу, та відчутно зазнає ризику зниження рівня дивергентної здібності, а саме здатність висловлювати унікальні ідеї у різних видах діяльності особистості.

На етапі зрілого віку дещо може звужуватись ментальний простір його ментального розміщення об'єкту, тому що не можуть знайти задоволення окремі частинки досвіду особистості. У жінки зрілого віку може змінюватись сама структура ментальності та репрезентації. Їй не вдається так розширювати досвід у кінестетиці, знижується досвід у набутті нових відчуттів у тактильних, нюхових і інші чуттєвих вражень. Тенденція у зрілому віці до погіршення зору звужує обсяг, а відповідно і набуття вражень, втрачається адекватна зорова гамма відчуттів.[21].

Помітні зміни у пізнавальній діяльності. Функціонування динамічного інтелекту, які необхідні для набуття нових навиків та здібності, які досягли свого піку у період юного віку йдуть поступово до зниження. Тому можливе підвищення функціонування інтелекту і це навіть можливо спостерігати у здатності встановлювати відповідні зв'язки, можна формувати висновки, можна проаналізувати питання та проблеми і можна використовувати різні набуті стратегії для розв'язку завдань. Ця здатність формуються з відповідним досвідом, може обумовлюватись рівнем освітнього збагачення, опираючись на здобуті знання протягом певного періоду життя. Це все може означати, що у зрілому віці у якому одним із самих важливих факторів, який впливає на пізнання, є велич та багатство досвіду у житті особистості.[22].

На розвиток когнітивних навичок у зрілому дорослому віці впливає фізична робота. Жінки, трудова діяльність яких є достатньо різноплановою та складною володіють гнучкими розумовими здібностями, аніж ті, які зайняті рутинною повсякденною роботою. Жінки зрілого віку, яким доводиться під час

В

роботи активно та швидко думати, приймати надскладні рішення та проявляти ініціативу володіють високим рівнем інтелектуальних здібностей.

Відповідно тим жінкам, які мають необхідні навички для виконання нових завдань, виконання певної складної та навіть надскладної роботи, володіють активним когнітивними навичками, можуть набагато легше пристосуватись до умов праці, які змінюються завдяки змінам у новітніх комп'ютерних технологіях чи то налагодження будь якого виробництва. Зазвичай це буде важливо у таких діяльностях та праці, де може спостерігатися стрімка динаміка до відповідних та конкретних змін, припустимо у медичній галузі чи конструкційне моделювання та інше.

Жінки зрілого віку можуть достатньо активно розвивати та розширювати свій кругозір, набувати, розширювати інформаційний простір діяльності з оцінюванням ситуативних можливостей. Навіть з огляду на стереотипну інформацію щодо вікових змін біологічного процесу людини, що можливість швидкості обробки та опрацювання інформації знижується, все рівно може залишитись на високому рівні, навіть якщо когнітивний процес мислення у жінки зрілого віку відбуваються значно повільно, тоді ефективність мислення буде на більш вищому рівні.

Еволюційні, когнітивні та зміни інтелектуальних здібностей мислення у жінок зрілого віку забезпечує і зміну ментального здоров'я та контролю над ним, здібності до освітніх навчіннь, розширення ментального простору жінки, залежить від активної діяльності у професійній сфері та пізнавального компоненту до здобуття нових навиків та навчання. [23].

1.4 Причини тривожності у жінок зрілого віку

Психологічний фактор, такий як криза середнього віку, що описується психологами як феномен, який жінка може переживати у віковій категорії 40—47 років, та який дає можливість переосмислити та переоцінити те, що здобули, що надбали та що маємо на даний момент. Це переосмислення може призвести, а так часто буває, що приходить усвідомлення того, що чогось не встигла, що життя пройшло даремно, що втрачені ті можливості, які не використала. Особливо гостро на це можуть реагувати саме жінки. Що може бути наслідком, зниженням працездатності, втому, тривожністю, різних психологічних розладів, та й психоемоційного стану жінки загалом. Та у багатьох жінок зрілого віку перехід до середини активної фази життя відбувається плавним та непомітним плином часу. Мають бажання та можливість усвідомити об'єктивно свої плани, які не здійснились та реальну можливість їх здійснення щодо втілення їх у житті, можуть переосмислити цілі та бажання, що прагнуть досягнути [13].

Отже, жінка у зрілому віці відчуває особисту відповідальність за своїх рідних та близьких, допомагає та піклується про них, веде активний та доцільно використовує різні засоби у житті. Жінка у періоді середини життя може відчувати з тривожністю втрату своєї молодості, може знижуватись активність у професійній діяльності, можливе підсилення ніжності у подружніх відносинах, та своє усвідомленням, що фізіологічні зміни тіла мають незворотню дію, тому залишається тільки пристосуватись до них.

У жінки зрілого віку постає багато питань та проблем і задля саморозвитку потребують вирішення. Основними питаннями, які постають перед жінкою це її розвиток, генеративність, стагнація, любов та повага до самої себе.

«Генеративність, від слова лат. generativus — породжую» полягає в цікавості та інтересу до майбутнього покоління та різних аспектів у його вихованні. В цьому питанні генеративності жінки можуть задовольняти та створювати потреби у майбутнього покоління, а у продуктивній сфері можуть поєднувати роботу та сім'ю, можуть виховувати нове покоління, у креативній

в

сфері будуть збільшувати культурний потенціал. У жінок зрілого віку генеративність виражається більше у властивостях особистості в соціальній сфері у здатності допомогти, піклуватись про інших людей, більше думати про інтереси суспільства, в якому людина живе, поринути у заглиблення процесу виховання та наuczіння дітей, піклуванні про батьків та рідних людей навколо, та брати до уваги свої настановки у різній діяльності.(14)

Жінка зрілого віку виявляє свою захопленість собою у переосмисленні себе колись та себе «тепер», якою я була в молодості, та якою я тепер у зрілому віці. Жінка в безмежному захопленні від себе може забувати про своїх рідних, не дбати про них, навіть відсторонюватись, жити тільки у своє задоволення та дбати про власні особисті інтереси.14].

Відчуття стагнації у жінки виражається у своєму не баченні перспектив у роботі та житті, відчуття реальності у просторі дезорієнтоване, гострим питання постає питання сенсу її буття. Пригнічений настрій відображається на поведінці її, жінка вже не очікує нічого цікаво у своєму житті.

Найбільш горсті проблеми жінки, які можуть виникати у її житті зрілого віку:

- значна втрата сил та можливостей до активної життєдіяльності, послаблення здорового потенціалу, який дає можливість свою фізичну енергію перевтіли у розумову діяльність. Приходить усвідомлення жінки, що цінність була у її молодій фізичній активності, відбувається переоцінка своїх розумових здібностей;

- біологічні зміни у жінки спонукають більш тепліше ставитись до міжособистісних стосунків у подружньому житті, спілкування з партнером протилежної статі відбувається більш у дружньому руслі та з повагою;

- відчуття рутинності у повсякденному житті, потребує більш емоційного наповнення. Це може бути наслідком втрати одного з подружжя, як розлучення так і смерть, може бути віддаленість від своїх друзів, самотність, бажання самотності, байдужість до тих речей, які раніше надихали на життя;

- на поповнювати та не розвивати когнітивні здібності, твердо відстоювати свої життєві принципи, з острахом та недовірою відноситись до нових задумів та ідей, не розвивати нових навиків та не втілювати у життя, не проявляти гнучкість та легкість у свої переконаннях.

Жінки зрілого віку опиняються перед вибором вирішення та впровадження у життя таких питань:

1. З'являється необхідність у визнанні відмінності або так званої диференціації між відчуттями «Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість», щоб уникнути надмірного захоплення від виконання питань у соціумі. Жінка зрілого віку може самоствердитись тільки в сім'ї або тільки у своїй безпосередній діяльності, тому вихід на пенсійне забезпечення, втрата основної роботи, коли діти покидають свою домівку, може спричиняти викид негативного спектру емоцій, який жінка може витримати;

3. Не допустити надмірне зосередження на захворюваннях, не розвивати тематику, а які ще хвороби мене можуть очікувати, а вчасно звертатись до лікаря та берегти своє здоров'я;

4. Трансценденція особистості, що характеризує недоступність пізнання власного досвіду або простіше кажучи вихід за межі свого Я до безмежного, що зазвичай приходиться на перевагу своїй власній захопленості. Найбільш актуальним це значення усвідомлюється у похилому віці, хоча в зрілому дорослому віці багатьох жінок турбують питання та думки щодо смерті. Важливим аргументом у цій порі мати бачення та прийняти свій похилий вік належно та без відчаю, подолання тривожності та остраху від усвідомлення приходу неминучої старості.

Ці всі питання будуть актуальним саме у періоді завершення зрілого віку. Беручи до уваги дослідження науковців, що саме період віку від 50 до 60 років є досить сприятливим для підведення підсумків, корегування головної цілі та розширення своїх інтересів та вподобань.[15].

В

У жінки зрілого віку настає період переглядати свою мету та цілі, є час на роздуми щодо того, а чи реалізовані мої побажання та поставлені завдання, чи виконані вони із задоволенням чи мали вони значення у моєму житті. Тоді часто по-новому жінка починає дивитись на свою діяльність в загальному розумінні, починає усвідомлювати, що вибір у професії та фаху вже зроблений. Деякі жінки розчаровуються у своїй роботі та певній діяльності, розуміючи навіть те, що не той фах чи не ту спеціальність обирали у молодому періоді життя. Втратила або не досягнула бажаного професійного статусу, відповідно натомість можуть відчувати загострене невдоволення своїм життям та особисто собою. Інша категорія жінок усвідомивши, що занадто багато років та часу було присвячено професійній діяльності та роботі, здійснюють переоцінку та зосереджуються на сімейних справах, розмірковують про своє майбутнє та можливості, яке воно може надати. Вдосконалюють свої навички у міжособистісних стосунках, підвищують свій духовний та ментальний світ.

Тому у жінки в періоді зрілого віку досить часто можуть переслідувати тривожність до проблем повсякденного характеру, такі як хронічні захворювання, інвалідність. Також часто присутні особистісні хвилювання, може переважати девіантна поведінка, можуть виникати певні залежності, до прикладу такі як алкоголізм, може розвиватись асоціалізація на фоні бажання бути самотнім. Для подолання таких труднощів жінці вкрай необхідна додаткова психологічна підтримка, для підняття емоційної можливості потенціалу.[16].

Щоб допомогти особам цього віку використовується психологічне консультування[25]:

1. Проблематика психічного та особистісного здоров'я жінок зрілого віку. У випадку психосоматичних захворювань або душевних страждань, які можуть бути пов'язані з розладом настрою, стресами, що виникають протягом усього життя, міжособистісними конфліктами, гострими психологічними станами та такими залежностями, як алкоголізм або наркоманія необхідна превентивна або допомога традиційного спрямування. [26].

2. Проблеми в зрілому віці. Вироблення адекватного віку світосприйняття, задоволення емоційних запитів жінок, актуальний відгук на релігійні запити, психосоціальний патронаж та психологічне консультування в організаціях спрямування відповідного способу життя.

3. Психологічна допомога та підтримка в кризових ситуаціях жінок— психологічна консультація рідних людей та близьких родичів у життєвих випадках втрати або смерті, зґвалтування, суїцидальні спроби або наміри, зрада та приниження, несподівана втрати роботи або певного заробітку та ін.

4. Консультування у професійній сфері та діяльності особистості дає необхідність розуміння та орієнтування при виборі того чи іншого фаху чи професії або й можливо перепрофілювання, вирішення на перший погляд звичайних та вкрай важливих питань щодо складання "резюме", як можна отримати той чи інший фах, які ресурси варто використовувати при пошуку роботи відповідно до власних можливостей.

1.5 Способи оцінки рівня тривожності

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) ця шкала відповідає інформативному способу оцінки особистості щодо рівня тривожності в даний час тобто саме реактивна тривожність та шкала щодо рівня особистісної тривожності, що характеризується як стійка до стану. Ця методика була розроблена в 1970 рр.

Завдяки своїй простоті та ефективності вимірювання Шкала Спілбергера дуже широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для детального вивчення наскільки виражені у особистості можуть бути тривожні переживання та їх динамічний стан. Науковцем Ю. Л. Ханіним, також була внесена та адаптована методика діагностики тривожних симптомів, а тому ця методика отримала нову назву *«Шкала Спілбергера – Ханіна»*.

За цим методом вимірювання тривожності має значення, так як унікальна властивість особистості обумовлює її поведінку. Тривожність на певному рівні – це обов'язкова і природна особливість активної діяльності кожної людини. Кожна людина наділена та володіє своїм оптимальним рівнем тривожності або вірно сказати «бажаний» рівень, а науковці її ще називають корисною тривожністю. Тому важливим компонентом самоконтролю особистості буде оцінка свого стану.

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює безпосередньо стан, який є в даний момент тобто актуальний стан, який людина відчуває прямо зараз, при цьому усвідомлюючи особисті відчуття напруження, хвилювання, неспокою, можливо навіть емоційного збудження нервової системи.

Реактивна тривожність, або як її ще називають ситуативна, супроводжується станом відчуттів суб'єктивно пережитих емоцій, а саме тривогою, знервованим станом, напруженням та хвилюванням, що виникає внаслідок емоційна переживань на будь яку стресову ситуацію, та може бути як миттєвим спалахом емоцій так і продовженим в часі .[18].

Друга, шкала особистої тривожності, визначатиме певну схильність особистості до стану тривоги, занепокоєння, хвилювання та оцінює відчуття особистості у стані спокою, розслаблення, впевненості у безпеці.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка вимальовує тенденції до схильності особистості до тривоги та тривожності, передбачає як особистість сприйматиме ситуації, які несуть загрозу та небезпеку, та яка поведінка буде їй притаманна.

Особистісна тривожність, яка обумовлює особисту схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену занепокоєність та тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються особою як небезпечні та загрозливі для життя, що можуть нашкодити самоповазі. Жінки, які належать до категорії тривожних з високим рівнем, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні подій та різних ситуацій та відповідно реагувати досить вираженим станом тривожності.

За допомогою дослідження STAI, яка показує у особи надто високий показник особистісної тривожності, на що можна припустити, що у особистості прояв тривожності може виникнути в різних життєвих ситуаціях та критичних моментах. Особливо висока тривожність у особистості пропорційна до невротичного стану, розладів психічного характеру та може супроводжуватись психосоматичними захворюваннями.

Розглянемо Шкалу тривоги Спілбергера: та обробку результатів

Такі наступні етапи буде включати обробка результатів:

- Дослідження показників особистісної тривожності або ситуативної за допомогою певного ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

- Обчислення середньостатистичного показника особистісної тривожності, (надалі маємо скорочення ОТ) та обчислення ситуативної тривожності (надалі маємо скорочення СТ) та проведено аналіз порівняння, який буде залежати, до прикладу, від відповідної статевої приналежності особи.

Результати дослідження STAI дають результат самооцінки та самоповаги особистості, тому маємо на увазі, що у підсумку загальний показник, який відповідає по кожній із підшкал може бути в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим буде у підсумку загальному показник, тим буде вищий його рівень тривожності як ситуативної так і особистісної тривожності..

При загальному висновку та інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: порівняння результату за двома підшкалами дасть нам оцінити можливе індивідуальне значення стресової ситуації для особи.

Обговоримо результати досліджень: особистості із високим рівнем оцінки тривожності необхідно сформувати відчуття власної впевненості й націленість на успішний результат проблем. Вони мають зміщувати акценти із вимогливості до себе та гострої категоричності, категоричність у здійсненні планів, а ставити завдання собі під силу для їх виконання та осмислення своєї відповідальності.

Особистостям низьким рівнем тривожності можна, навпаки, рекомендований характер щодо пробудження та розвитку активності у житті, підвищення мотивації та створення зацікавленості у діяльності, усвідомлення почуття відповідальності.

Під час стресових ситуаціях у особистості виникає реактивна (ситуативна) тривога та відзначається певним неприємним дискомфортом, вегетативним збудженням, напруженим станом, занепокоєнням. Інтенсивність такого стану може змінюватись в залежності від обставин, стресової ситуації та особливості індивідуума. Тому, підсумковий показник за даними підшкал дає оцінити рівень тривожності не тільки на момент стану людини, але дає можливість оцінити, чи знаходиться людина в даний момент під впливом стресової ситуації та яка буде інтенсивність цього впливу. (додаток А).

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році. Основа теорії науковця це суб'єктивна локалізація контролю у прояві особистості. Роттер розумів під "*локусом контролю*" стійку особистісну характеристику людини, яка відзеркалює схильність особистості пояснювати причини власних подій зовнішніми чи внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності.

Дана методика виділяє два типи локусу контролю: *екстернальний* та *інтернальний*.

Інтернальний тип. Особистість трактує події свого життя та те що з нею відбуваються в залежності від її особистісних якостей, когнітивного компоненту, її компетентності, цілеспрямованості, рівень здібностей та можливостей саморозвитку та будуть закономірним наслідком її активної діяльності.

Екстернальний тип. Особистість трактує успіхи та невдачі у своєму житті в залежності від зовнішніх обставин, тобто причини можуть у навколишньому середовищі, умови довкілля, випадковості у житті, вчинків інших людей та їх наслідки, везіння чи невдачі, не беручи відповідальності на себе.

Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А. А. Реан)

Інструкція. Погоджуючись чи ні з твердженнями (у додатку треба обрати одну з відповіді - «так» чи «ні»). Якщо людині важко відповісти, тоді можна слово «так» проаналізувати, що ближче: до так, аніж ближче до ні. Таке саме виконання завдання з відповіддю «ні». Варто відповідати не роздумуючи і досить швидко. Та відповідь, яка прийшла першою на думку, як правило, ця відповідь і буде найточнішою.

текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активна
3. Схильна до прояву ініціативи.

В

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильна до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильна проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильна планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, та з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполеглива у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильна до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сама вибрала для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

В

Обробка результатів. Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів тесту.

Висновки. Якщо, та людина яка обстежується, набирає від 1 до 7 балів, то висновок у діагностуванні буде вмотивованість на невдачу або ж боязнь самої невдачі; якщо набирає від 14 до 20 балів це буде висновком до вмотивованості до успіху або ж впевненість на успішний результат; якщо кількість набраних балів від 8 до 13, сміливо можна визначити, що мотиваційний полюс досить слабо виражений. Якщо кількість корелює в діапазоні 8-9 балів, тоді мотивація буде ближче до уникнення невдачі, якщо біли в діапазоні 12-13 – то це ближче до прагнення досягти успіху.

Висновки до I розділу

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка вимальовує тенденції до схильності особистості до тривоги та тривожності, передбачає як особистість сприйматиме ситуації, які несуть загрозу та небезпеку, та яка поведінка буде їй притаманна.

Особистісна тривожність, яка обумовлює особисту схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену хвилювання та тривогу.

Період життя людини, що є певним проміжним етапом охоплює приблизно зрілий вік людини в межах від 40 до 60 років. Звичайно ці вікові межі можуть бути досить умовними, тому що жінка у зрілому віці може сама або зараховувати або не відносити себе до вікової категорії, що залежить від особливостей її життя: це і вік дітей, самопочуття та здоров'я, кар'єра, професійні та соціальні досягнення. Відповідно тому у різних вікових категоріях жінок тривалість зрілого дорослого віку може бути різною [4].

Якщо взяти до уваги життя та діяльність людини у віковій категорії 40—60 років, то все буде залежати від самого сприйняття людиною, на який вік вона себе відчуває, до якої вікової категорії вона сама себе відносить. У людини віком 40—43 роки може відчуватись спектр неприємних хвилювань і тривожності, а також думок щодо даремного втраченого часу, починають відчуватись перші симптоми та сум за втратою молодості, послабленням здоров'я та порушення психологічного стану. У віковій категорії 43—52 років згідно певних спостережень настає рівновага та певний баланс у житті, що може свідчити прив'язаність до своєї сім'ї, та може зберігатись відчуття до особистісного розвитку та потенціалу. Та вже після вікової категорії 50-54 років спостерігається домінування переживань дорослості та зрілості, наслідком задоволення можуть стати сімейне життя та успіхи власних дітей. Особистість в такий період все частіше з плином часом задумується над сенсом та цілями у житті, що досягнула та що не здійснила.

В

Відчуття стагнації у жінки виражається у своєму не баченні перспектив у роботі та житті, відчуття реальності у просторі дезорієнтоване, гострим питання постає питання сенсу її буття. Пригнічений настрій відображається на її поведінці, жінка вже не очікує нічого цікаво у своєму житті.

Найбільш горсті проблеми жінки, які можуть виникати у її житті в період зрілого віку:

- значна втрата сил та можливостей до активної життєдіяльності, послаблення здорового потенціалу, який дає можливість свою фізичну енергію перевтілити у розумову діяльність. Приходить усвідомлення жінки, що цінність була у її молодій фізичній активності, відбувається переоцінка своїх розумових здібностей;

- біологічні зміни у жінки зрілого віку спонукають більш тепліше ставитись до міжособистісних стосунків у подружньому житті, спілкування з партнером протилежної статі відбувається більш у дружньому руслі та з повагою;

- відчуття рутинності у повсякденному житті, потребує більш емоційного наповнення. Це може бути наслідком втрати одного з подружжя, як розлучення так і смерть, може бути віддаленість від своїх друзів, самотність, бажання самотності, байдужість до тих речей, які раніше надихали на життя;

- не наповнювати та не розвивати власні когнітивні здібності, твердо відстоювати свої принципи та застарілі стереотипні думки, з острахом та недовірою відноситись до нових задумів та ідей, не розвивати нових навиків та не втілювати їх у життя, не проявляти гнучкість та легкість у свої твердих переконаннях.

Вимірювання тривожності має значення, так як унікальна властивість особистості обумовлює її поведінку. Тривожність на певному рівні – це обов'язкова і природна особливість активної діяльності кожної людини. Кожна людина наділена та володіє своїм оптимальним рівнем тривожності або вірно сказати «бажаний» рівень, а науковці її ще називають корисною тривожністю. Тому важливим компонентом самоконтролю особистості буде оцінка свого стану.

В

Одним з самих відомих методів вимірювання рівня тривожності у особистості є метод Спілбергера. Тому що більшість відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічні реакції.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році. Основа теорії науковця це суб'єктивна локалізація контролю у прояві особистості. Роттер розумів під "*локусом контролю*" стійку особистісну характеристику людини, яка відзеркалює схильність особистості пояснювати причини власних подій зовнішніми чи внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності жінок зрілого віку

У дослідження взяло участь 34 жінки, віком від 35 до 58 років. Дане емпіричне дослідження проводилось у три етапи. Для дослідження тривожності було підбрано та використали тест «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера, також використали метод дослідження експрес-діагностику схильності особистості до немотивованої тривоги по методу В.Бойко та застосували у дослідженнях нестандартну проєктивну методику "Неіснуюча тварина". Результат проведених досліджень надав характеристику кожному з досліджуваних нашої вибірки за певним рівнем параметру тривожності тесту «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера. До низького рівня тривожності особистості характерно у процентному відношенні 14,7 %; до середнього рівня тривожності –35,6%; до високого рівня тривожності відносяться 49,7% досліджуваних за (рис.2.1).



Рис.2.1

В

За допомогою експрес-діагностики схильності особистості до немотивованої тривоги В.Бойко маємо такий результат: для низького рівня характерно 63,7% досліджуваних; середній – для 36,3% досліджуваних; високий рівень схильності до немотивованої тривожності не був виявлений в даній групі. (рис. 2.2).



Рис.2.2

За допомогою оригінальної проєктивної методики *"Неіснуюча тварина"* досягли такого результату : до низького рівня тривожності характерно 75% досліджуваних; до середнього рівня характерно 21,4% досліджуваних; до високого рівня характерно 3,6% досліджуваних (рис.2.3).

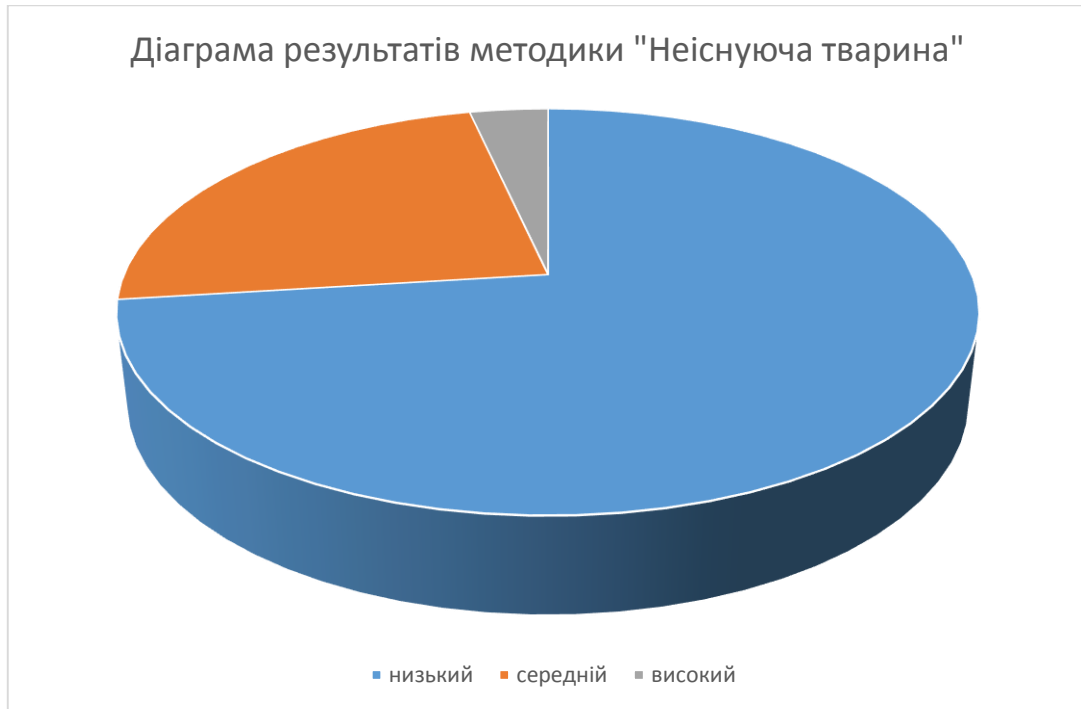


Рис.2.3

Для побудови узагальнених результатів та розрахунку середнього показника приведемо вище зазначене тестування до загальної 12 (дванадцяти) бальної системи. Результати представлені у таблиці 2.1. Виходячи з таблиці узагальнення результатів, можна розмежувати рівні тривожності на низький (35,3%), середній (61,5%), високий (3,2%). При перегляді методики та окремих результатів вище зведеної таблиці досліджень можна побачити перевагу тривожності особистості середнього рівня з тенденцією зростання до високого рівня. У нашому дослідженні достеменно виявлено та встановлено, що жінки, саме цієї вікової категорії, яка супроводжується кризою та знаменується сепарацією, відділенням від дітей, що вирости і й переходом у період зрілості. А втрата роботи є каталізатором кризи самовизначення у професійного та особистісній сфері життя. У кризовому періоді життя, можливо в окремих випадках, підвищує та провокує тривожність, особливо у жінок зрілого віку, що мають обрати, що важливіше для них: сім'я та родина чи кар'єрні сходинки у своїй діяльності. Для проведення подальших досліджень з проблеми виникнення та подолання тривожності ми вбачаємо у розробці психологічного тренінгу для жінок зрілого віку щодо зниження ознак тривожності з елементами тілесної та арт-терапії.

Таблиця 2.1

Загальні результати дослідження, які показані при використанні
методики Ч.Д. Спілбергера, В.Бойко та «Неіснуюча тварина»

№	«Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера Тест	Експрес- діагностика схильності до немотивованої тривоги В.В.Бойко	Методика "Неіснуюча тварина"	Середнє значення	Рівень тривожності
1	4,8	1,09	4	3,30	Рівень низький
2	4,87	3,27	1	3,05	Рівень низький
3	5,7	1,09	2	2,93	Рівень низький
4	6,45	3,27	1	3,57	Рівень низький
5	6	4,36	3	4,45	Рівень середній
6	8,25	5,45	1	4,83	Рівень середній
7	9,6	6,55	1	5,72	Рівень середній
8	7,35	4,36	7	6,24	Рівень середній
9	8,4	3,27	0	3,89	Рівень низький
10	7,27	4,36	3	4,88	Рівень середній
11	6,75	3,27	4	4,67	Рівень середній
12	7,2	7,64	0	4,95	Рівень середній
13	5,77	4,36	2	4,05	Рівень середній
14	5,7	3,27	2	3,66	Рівень низький
15	6,75	4,36	3	4,70	Рівень середній
16	6,9	6,55	6	6,48	Рівень середній
17	5,55	3,27	3	3,94	Рівень низький
18	6,67	4,36	3	4,68	Рівень середній
19	6,82	3,27	-	5,05	Рівень середній

В

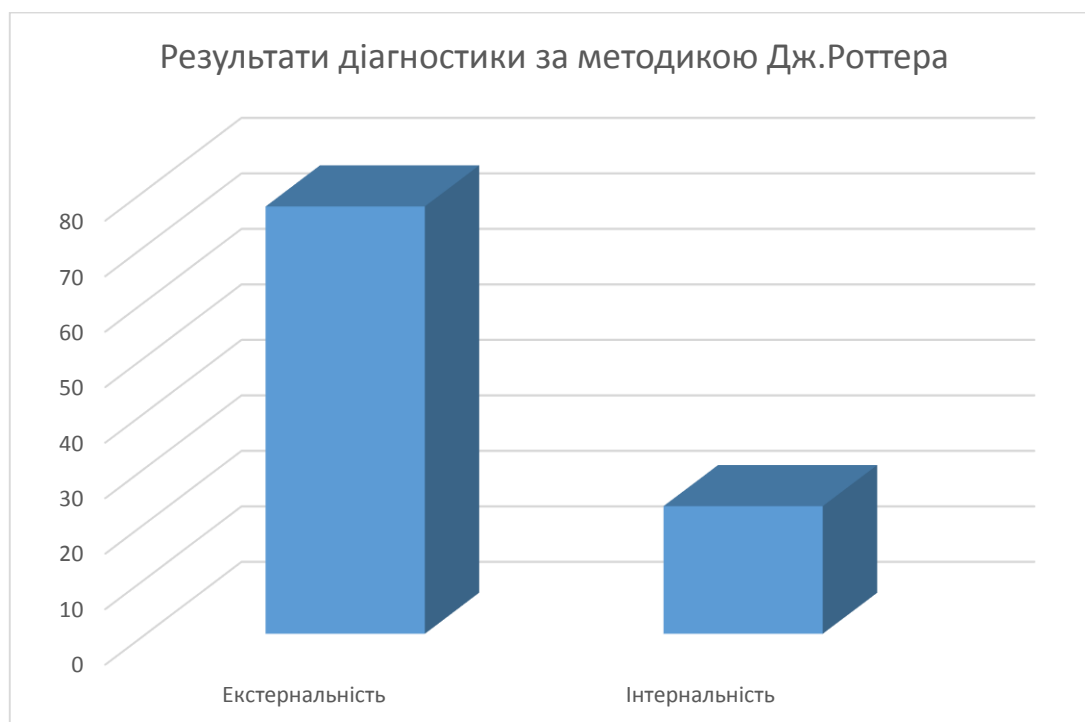
20	7,72	9,82	8	8,52	Рівень високий
21	5,1	3,27	-	4,9	Рівень середній
22	3,82	1,09	-	2,46	Рівень низький
23	6,07	7,64	2	5,24	Рівень середній
24	7,57	5,45	3	5,34	Рівень середній
25	3,82	0,00	-	1,91	Рівень низький
26	6,52	2,18	-	4,35	Рівень середній
27	7,8	8,73	1	5,84	Рівень середній
28	6,97	5,45	4	5,48	Рівень середній
29	5,7	6,55	1	4,42	Рівень середній
30	6,67	5,45	4	5,38	Рівень середній
31	9,3	7,64	2	6,31	Рівень середній
32	3,6	2,18	-	2,89	Рівень низький
33	3,82	0,00	1	1,61	Рівень низький
34	3,75	1,09	0	1,61	Рівень низький

2.2. Діагностика рівня тривожності жінок зрілого віку

Для визначення типу локуса контролю у жінок зрілого віку була використана методика напрямку *локусу контролю Дж.Роттера*. Результати, які отримали в процесі дослідження представлені у таблиці 2.2. За результатами даної методики, показник інтернальності у осіб зрілого віку переважає над показниками екстернальності. Це може бути зумовлено тим, що жінки цього віку мотивовані до знаходження психологічно обґрунтованих обставин та причин, що є наслідками подій, що мають місце відбутись у житті жінки в силу розуміння того, як функціонує психологічний аспект особистості, беручи до уваги везіння або випадковість як захисний фактор. Це дає можливість перенести відповідальність за власні дії на випадковість.

Результати діагностики переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера

Напрямок локуса контролю	Кількість респондентів (у%)
Екстернальність	23
Інтернальність	77



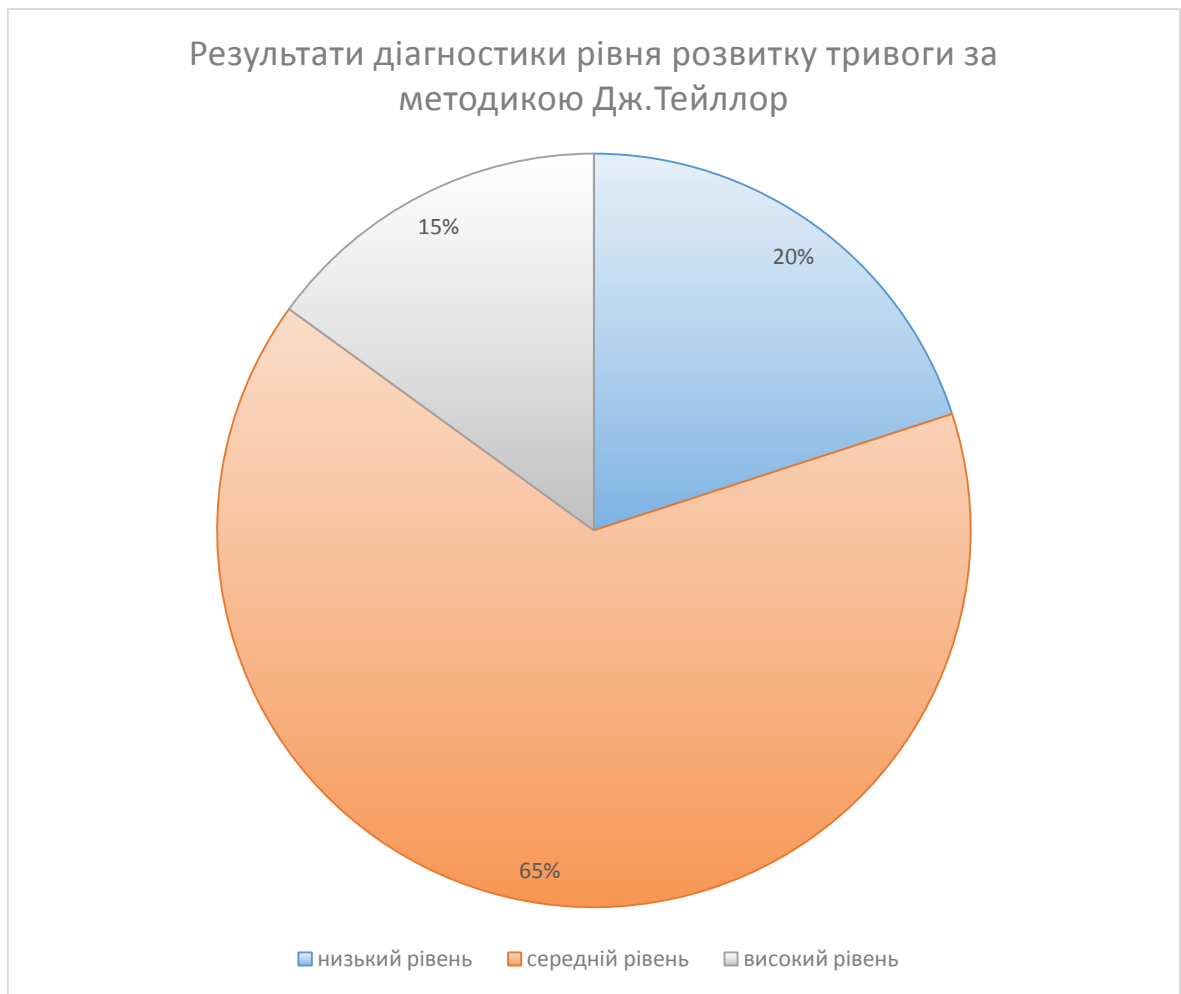
Таким чином, більшість респондентів мають інтернальний локус контролю. Такі особи зрілого віку будуть більш рішучі, володіють впевненістю у собі, не вірять у випадкові події у їхніх невдачах або поразках. Жінки зрілого віку впевнені у своїх результатах стосовно діяльності та роботи, вважаючи що все залежить від їх компетентного рівня у тих чи інших питаннях, рівня цілеспрямованості та об'єктивної діяльності. Інтернальний локус контролю означає направленість особистості жіночого роду на послідовність у своїх досягненнях успіху методом розвитку власних когнітивних здібностей, та поступовим підвищення у справах складності виконання задач. Потреба у досягненні мети має тенденцію до зростання, на що може бути поєднана із підвищенням рівня реактивної тривожності, що свідчить про низький рівень стресостійкості у разі невдачі чи краху. Коли жінка зрілого віку ставить собі мету

В

та ціль цілей то центральним з інтернального локусу контролю є здійснення пошуку особистої ідентичності. Акцентування жінки на довгострокову життєву перспективу, коли вона намагається аналізувати в певному періоді часу минулий досвід з переходом до майбутніх планів, намагається аналізувати ефективність своєї стратегії та ті цілі, які вона обрала. Менша частина жінок респондентів, має екстернальний локус контролю. Такі особистості більше схильні до нерішучості, переважно їх турбують тривожні думки, що пропорційно відображається у зовнішній невпевненості у собі, що транлює екстернальний тип поведінки особистості. Для цих осіб характерна наявність великої кількості захисних механізмів психіки, що можна відслідкувати психологу при спілкуванні. Таким жінкам важливо зрозуміти, що для впевненості у власних силах можливий позитивний збіг у певних обставинах. У висновку, це може вказувати на те, що для такої категорії жінок досить важливим має значення бути наполегливим у справах та своїх переконаннях, це додає впевненість у собі та впевненість у вирішенні справ. Для таких жінок важливо мати ресурси, отримувати зворотню реакцію та розуміння, в такому випадку особистість демонструє краще власні здібності та навички. Невдачі на думку респондентів-екстернального типу це наслідок їхнього невезіння по життю, будь яких випадковостей або іншого негативного впливу людей. Тому жінкам вкрай необхідна підтримка або похвала, схвалення їх рішень, тому що у іншому випадку їхня продуктивність зазнає спаду. Отже, жінки-інтернали відрізняються емоційною стабільністю, схильністю до логічного мислення, мають здібність до абстрагування, усвідомлення власної уяви та цілей в конкретній діяльності. Жінки-екстернального типу порівняно з інтернальними відрізняються емоційною психологічною нестабільністю, прагматичним та практичним мисленням.

Коли застосовувалась методика «*Особистісна шкала прояву тривоги*» Дж. Тейлор для визначення рівня тривожності, тоді результати можуть показати такі, що тривожність у жінок зрілого віку перебуває у рівні високому, потім до середнього, а надалі до нижче середнього і низьких рівнях. Це можна пояснити тим, що жінки зрілого віку стоять перед важливим періодом становлення та

В реалізації себе в обраному фаху та спеціальності, внаслідок чого ми побачили вияв високого та середнього рівня тривожності особистості.



Згідно результатів проведеного дослідження у середньому та високому рівні самооцінки відповідає адекватній або прийнятній самооцінці особистості. Жінка зрілого віку з такою самооцінкою достатньо може у гармонії і правильному співвідношенні дивитись на власні можливості та відповідні здібності, може ставити перед собою завдання та більш реальні цілі, володіє комунікабельністю. Відповідно до цього рівня поведінка жінки в основному виражається неконфліктністю, та якщо ситуація складається конфліктним чином від інших людей, тоді вона поводить себе відповідно та адекватно реагує. У висновку відмінність жінок зрілого віку з середнім та високим рівнем самооцінки відповідає повагою до себе та ближніх, щира любов до самої себе, притаманне відчуття власної гідності, жінка як особистість може транслювати всьому світу свою позитивну енергію. Така жінка буде зважати на думку інших людей,

В поважати цінності людей, які її оточують, при цьому не засуджуючи і не даючи їм якоїсь оцінки. Така жінка у зрілому віці буде задоволеною собою та своїм життям, не знаходитиме часу для оплакування якихось минулих невдач або неуспіхів.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор

Рівень прояву тривоги	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	20
Середній рівень (з тенденцією до високого)	45
Середній рівень (з тенденцією до низького)	20
Високий рівень	15
Дуже високий рівень	0

Жінка у зрілому віці знаючи вже свої слабкі та сильні сторони своєї особистості знаючи та усвідомлюючи свій рівень самооцінки не буде їх приховати, а навпаки впевнено демонструвати свою позицію та чітко висловлювати свою думку. Жінка не буде нав'язувати свою власну думку комусь іншому, не буде щось доводити або вступати в гострі суперечки, буде зважувати на те, якщо її думка важлива і потрібна, тоді вона і висловиться. Таке світосприйняття відображається у зовнішності особистості і ознакою цього відповідають струнка постава, відкритий погляд очей, впевнена хода та спокійний врівноважений голос.

З огляду на результати все ж таки до низького рівня самооцінки відноситься менша кількість досліджуваних жінок. Особистість такого рівня характеризується невпевненістю у своїх не тільки у словах та вчинках, а думки можуть бути часто тривожними, відрізняються меншою активністю у своїй діяльності, проте вимогливі до себе та своїх близьких, перекладають відповідальність на інших, можуть постійно помилки у інших людей та їх

В

недоліки. Підсвідомо жінка, з таким рівнем буде намагатись звинуватити когось, вважати інших невідповідних або нерівних собі задля уявного підвищення своєї власної самооцінки, відповідно ця невпевненість породжує різні комплекси особистості, зокрема і відчуття неповноцінності.

Жінки з низьким рівнем самооцінки часто конфліктують, у спілкуванні можуть виражатись нецензурною лайкою, при чому сам конфлікт чи суперечка можуть з'являтися через нетерплячість до інших людей та через власні не повноцінні комплекси, коли намагається компенсувати за рахунок інших людей. Низький рівень самооцінки жінки зрілого віку проявляється у застрягаючому вигляді тривожного стану. Така особистість не додає собі впевненості, часто буває нерішучою та сором'язливою, досить часто може ображатись по дрібницям, стає обережною у стосунках та постійно потребує схвалення та підтримки близьких людей. Якщо взяти до уваги, що занижена самооцінка формується ще у дитячому віці та в залежності від виховання, то тоді може трансформуватися у адекватну або неадекватну поведінку в майбутньому. Такого складу жінка може бути нестерпною та неприємною для оточуючих людей через особисту прискіпливість до найменших дрібниць, це може провокувати конфліктність з друзями та родиною. Таке світосприйняття жінки відображається у її зовнішності, яка позначається невпевненою поставою тіла, плечі сутулі, втягнута у шию голова, під час спілкування не завжди дивиться в очі співбесіднику.

До дуже високого рівня самооцінки у жінки в зрілому віці притаманні достатньо значній кількості досліджуваних осіб та свідчить, швидше про психологічну незрілість особистості. Така жінка неправильно оцінює особисту поведінку, діяльність, вчинки, події та ситуації у житті, важко сприймає чужу думку та точку зору на подію окрім особистої, при будь якій конфліктній ситуації вона твердо впевнена у тому, що права і її істина, та хоче, щоб слово права залишалось за нею. Жінці з завищеною самооцінкою важко визнати свою провину, важко вибачатися перед іншими. Характерною особливістю такої жінки може бути, що якщо не виконались певні завдання чи плани, то це не її

В

провина і відповідальності вона за це не візьме, а й навпаки, знаходитиме кого б можна було у цьому звинуватити ба навіть не важливо чи це близькі їй люди чи чужі. Близьке оточення жінки та її друзів мають особливе місце у житті жінок з завищеною самооцінкою. Життя жінки може характеризуватись певним критерієм досягнення, тому що вона веде з ними суперництво за першість, так як бажає бути кращою у всьому. Критику зі сторони інших людей не сприймає та не допускає, розуміючи під цим проявом неповагу до себе, зневагу до її думки, тому сміливо може про це сказати.

В основі поведінки жінок зрілого віку з дуже високим рівнем самооцінки як і з низьким рівнем самооцінки закладені комплекси неповноцінності особистості, які можуть приховувати. Тому, не беручи до уваги думку інших людей і поводитись зневагою до них, вони будуть намагатись компенсувати свої комплекси, в тому числі і неповноцінності та при цьому намагатись викликати у інших людей почуття провини або сорому. Особистості з таким рівнем самооцінки проявлятимуть егоїстичність, ставитимуть на перше місце тільки особисті інтереси, часто люблять повчати інших, бути не толерантними у розмові до співбесідника.

В

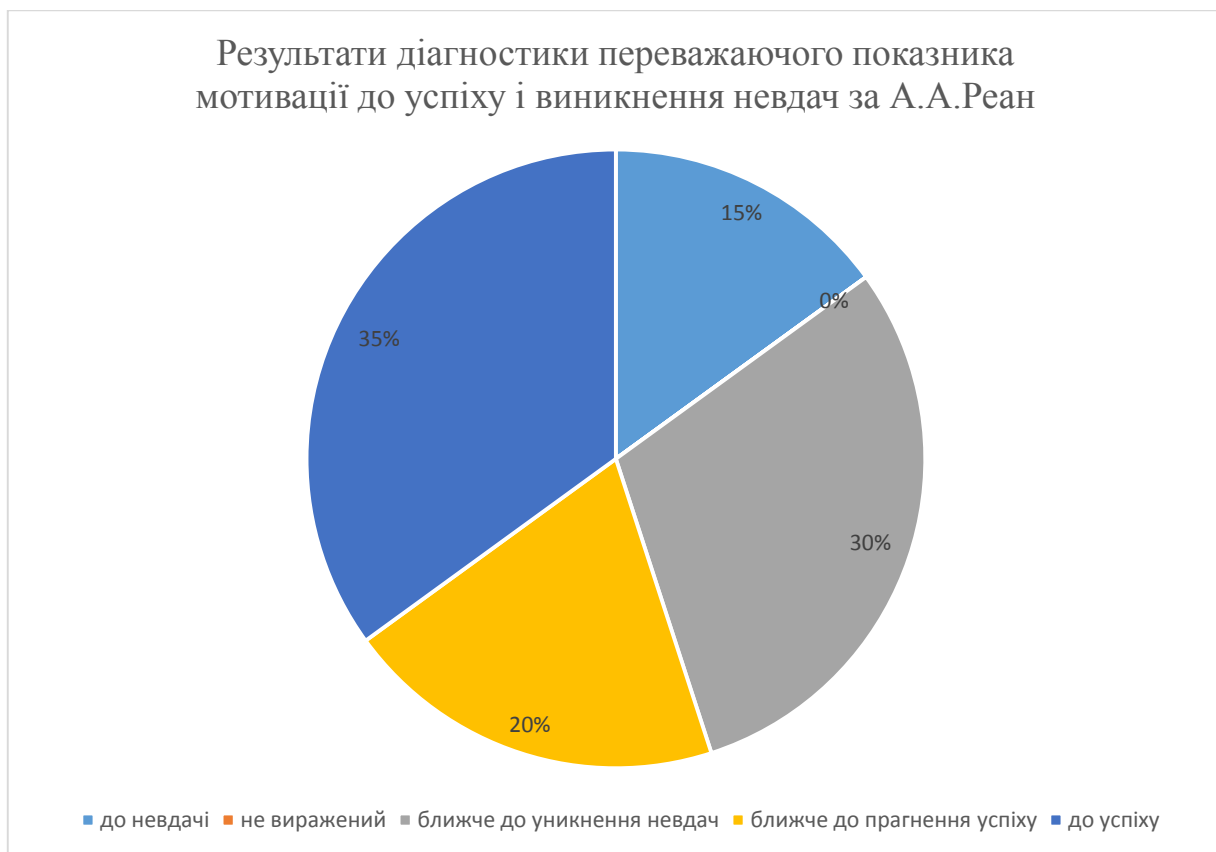


Рис.2.5

Згідно результатів опитування досліджуваних осіб, більшість з них володіють мотивацією задля досягнення успіху. Таку мотивацію сміливо можемо відзначити як позитивну. Особистість з відповідним типом мотиваційного налаштування на успіх у справах, починаючи себе у бідь якій діяльності буде націлена на позитивні зрушення, перешкоди на шляху для такої особистості це як стимул до самовдосконалення та набуття нових навиків.

Таблиця 2.4

Результати проведення діагностичної методики переважаючого показника мотивації до успішності та уникнення невдач згідно методики «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан

Рівні мотивації на успіх	Кількість опитаних (у%)
До невдачі	15
Не виражений	0
Рівень ближче до уникнення невдач	30

В

Рівень ближче до прагнення успіху	20
До успіху	35

Таблиця 2.5

Зведені результати дослідження за методикою діагностики напрямку локуса контролю осіб Дж. Роттера

№ п/п	Екстернальний тип	Інтернальний тип
Респондент 1	12	10
Респондент 2	3	19
Респондент 3	4	18
Респондент 4	15	7
Респондент 5	18	4
Респондент 6	7	15
Респондент 7	6	16
Респондент 8	3	19
Респондент 9	9	13
Респондент 10	14	8
Респондент 11	7	15
Респондент 12	1	21
Респондент 13	6	16
Респондент 14	3	19
Респондент 15	9	13
Респондент 16	3	16
Респондент 17	15	7
Респондент 18	2	20
Респондент 19	0	22
Респондент 20	6	16
Респондент 21	2	20
Респондент 22	5	17

В

Респондент 23	4	18
Респондент 24	5	17
Респондент 25	13	9
Респондент 26	9	13
Респондент 27	7	15
Респондент 28	3	19
Респондент 29	0	22
Респондент 30	17	5
Респондент 31	16	6
Респондент 32	5	17
Респондент 33	18	4
Респондент 34	7	15

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою діагностики рівня прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе)

№	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Низький рівень
Респондент 1	0	0	0	7	0
Респондент 2	0	0	0	0	2
Респондент 3	0	0	20	0	0
Респондент 4	0	31	0	0	0
Респондент 5	0	29	0	0	0
Респондент 6	0	0	22	0	0
Респондент 7	0	0	0	8	0
Респондент 8	0	0	24	0	0
Респондент 9	0	31	0	0	0
Респондент 10	0	0	0	7	2

В

Респондент 11	0	0	20	0	0
Респондент 12	0	0	17	0	0
Респондент 13	0	0	0	0	3
Респондент 14	0	0	0	0	2
Респондент 15	0	31	0	0	0
Респондент 16	0	0	21	0	0
Респондент 17	0	0	0	14	0
Респондент 18	0	0	0	15	0
Респондент 19	0	0	19	0	0
Респондент 20	0	28	0	0	0
Респондент 21	0	33	0	0	0
Респондент 22	0	31	0	0	0
Респондент 23	0	0	0	0	4
Респондент 24	0	0	17	0	0
Респондент 25	0	0	0	0	2
Респондент 26	0	0	0	0	9
Респондент 27	0	0	0	0	4
Респондент 28	0	0	19	0	0
Респондент 29	0	0	17	0	0
Респондент 30	0	0	20	0	0
Респондент 31	0	0	23	0	0
Респондент 32	0	0	21	0	0
Респондент 33	0	0	17	0	0
Респондент 34	0	0	19	0	0

У кожної людини мотиваційною потребою завжди слугувати визнання. Такі особистості впевнені у своїх силах та вчинках, вони відповідальні за себе та своїх близьких, рішучі та ініціативні, займають активну позицію, але все рівно потребують схвалення, та визнання у суспільстві. Особистості, що мають високу мотивацією до успіху відрізняються своїм наполегливим станом та маю

В

чітку цілеспрямованість для досягнення цілі. Такі жінки частіше відчуватимуть необхідність у активному спілкуванні та діяльності, впевнено крокують до своєї заповітної мрії, швидко можуть зорієнтуватись у новому середовищі або складних ситуаціях, де приймають самостійні рішення, проявляють ініціативність, з бажанням відстоюють особисту думку та йдуть вірним шляхом до мети. У діяльності своєї роботи, яка їх надихає, вони стають наполегливими, зазвичай мають таку справу, яка найкраще може дати початок розвитку всього потенціалу жінки. Серед опитаних, мотиваційний стимул також є ближче до уникнення невдач. Такі жінки мають позитивну мотиваційну модель поведінки налаштовані до досягнення успіху, можуть з активністю та цілеспрямовано йти до мети, але властивість особистості з тривожністю високого рівня здебільшого заважає змінити думки про невдачу та неуспіх, тому їхня концентрація зосереджена на думках про майбутні невдачі та як можливо їх уникнути. Жінки такого рівня тривожності зазвичай можуть ставити собі достатньо реалістичні та досяжні плани, які можуть реалізовувати без поспіху, в спокійному темпі при стабільних умовах та не піддаватись ризику. Стараються враховувати усі можливі перешкоди та ризики у справах, можуть обдумувати все завчасно та покроково. Проблеми та труднощі, які в виникають на шляху до цілі можуть дезорієнтувати людину, в результаті тривожність буде зростати. Тому жінка, які вмотивовані на уникнення невдач можуть завчасно мати наготові методики та способи подолання власної тривожності у критичних ситуації або стресових, можуть працювати над підвищенням впевненості та власної самооцінки при цьому наповнюючи свої думки позитивно емоційною складовою, це як приємні спогади та моменти у житті.

Менша частина осіб, що були опитувані у дослідженні мають мотивацію до ближчого прагнення успішності. Жінки зрілого віку, з такою мотивацією мають позитивне налаштування задля досягнень власної мети, більше націлена на позитивний результат, на прагнення досягти успіху, здатні та можуть впевнено рухатись до мети, але тривожність заважає їм доводити будь-які справи до завершення, продумувати як здолати перешкоди або щось починати у

В напрямку своєї цілі. Жінки часто самі обраховують ризики і оцінюють раціональність кожного кроку. Такі жінки зрілого віку можуть бути надійними у стосунках з партнером, можуть бути хорошими виконавцями, тому що в силу їх тривожності думають про відповідні наслідки своїх вчинків і добре обмірковують всі ризики поразок.

Найменша кількість частки опитуваних у дослідженні притаманно все ж мотивація на невдачу. Сміливо віднесемо її до негативної мотивації. Жінки зрілого віку з таким типом мотиваційного ресурсу потребує уникнення невдачі, осоромлення або осудження. Мотиваційним фундаментом такої особистості лежить у ідеї завжди негативних очікувань, невпевненість у власних силах та низька самооцінка.

Особистості з мотивацією на невдачу переважно наділені тривожністю, їх впевненість у собі є слабкою. Вони можуть уникати відповідальних завдань та роботи, їх буде супроводжувати відчуття тривоги, страху, якщо від них очікують якісного результату роботи, при цьому не можуть швидко сконцентруватись на виконанні завдання, їх думки переповнені побоювань через те, що не виправдають те, що від них очікують. Відповідно відданість роботі буде зниженою та не активною. Особистість, розпочинаючи будь яку справу або діяльність налаштована на негативний результат, тому боїться невдачі справи, а відповідно осуду та сорому. Думки сповнені про можливі шляхи уникнення або відкладання справи, щоб невдача її не спіткала. Задля якісних інтерпретаційних результатів, що отримали, було проведено аналіз статистичних даних за допомогою критерію *рангової кореляції Спірмена*.

Так, в процесі дослідження кореляційних аналізів згідно даних було з'ясовано такі напрямки безпосереднього зв'язку між цими показами: – від критерію індивідуально-психологічного рівня тривожності осіб зрілого віку до критерію самооцінки особистості спостерігається позитивний напрямок зв'язку $\rho = 0,996$ при цьому значення $p > 0,05$; Тому, відповідний *коефіцієнт кореляції Спірмена* (ρ) буде дорівнювати 0,996. Отже, ρ спост 0,05. – між критеріями індивідуального психологічного показника тривожності особистості та критерію

В

мотивації до успіху особистості та відповідно уникнення невдачі особистості спостерігається позитивний напрямок зв'язку: $\rho = 0,992$ при $p > 0,05$; Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.992. Число ступеню свободи з позначкою (f) становить 38. В результаті ρ спост (0,05) – між критерієм індивідуально-психологічного показника тривожності та критерієм переважаючого локуса контролю спостерігається позитивний напрямок зв'язку: $\rho = 0,996$ при $p > 0,05$; Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.996.

2.3.Оцінка ефективності впливу психо-корекційної програми тривожності жінок зрілого віку

В ході експерименту було проведено формуючий етап зі зниження тривожності осіб зрілого вік, основою якого є психо-корекційна програма, що складається з 7 занять з арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії за допомогою комплексу вправ. Заняття проводилися в групі з 34 жінками зрілого віку протягом 7 занять. Обсяг вибірки- 34особи, що склалися з жінок віком від 35 до 58 років. Програма включала декілька етапів та підготовлено 7 тем. До кожної теми було проведено по одному заняттю. І вже протягом першого заняття жінки вивчали та досліджували власні індивідуально-особистісні особливості, зокрема тривожність. Протягом другого заняття – займалися тілесно-орієнтованою терапією для зняття м'язових зажимів, на третьому занятті - емоційної релаксації. З кожною новою темою заняття жінки зрілого віку все краще навчилися ідентифікувати власні емоції, розуміти механізм появи та розвитку тривожності. Таким чином, в завершальні етапи програми жінки змогли вивчити та оволодіти декількома техніками для подолання тривожності або зниження та вивільнення власних емоцій. Можна було спостерігати як з кожним етапом емоційний стан жінок покращувався, а тривожність та напруга знижувались. На завершальному етапі останнього заняття психо-корекційної програми жінки зрілого віку опрацьовували зниження тривожності за допомогою методу арт-терапії. Колективно виконали малюнок у легкому та невимушеному оточенні та навчилися як можна без еталонних шаблонів презентувати себе та свою діяльність, активність у суспільстві. На основному контролі експерименту було проведено повторний вимір тривожності особистості в експериментальній групі жінок зрілого віку. Порівняння результатів цих рівнів тривожності особистості у групах ще не отримувала експериментального впливу. Тому, завершальною стадією експериментального дослідження тривожності особистості стала повторна діагностика рівня тривожності осіб зрілого віку.

Відповідно до аналогу попереднього дослідження були підраховані бали за методикою *«Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор»*

В

Після того, що як ми впровадили психо-корекційну програму було з'ясовано, що рівень тривожності жінок зрілого віку, що позував високий рівень набув зниження майже до середнього рівня тривожності особистості з гнучкою тенденцією до низького рівня або до нижче середнього рівня. До впровадження психо-корекційної програми показники тривожності за методикою оцінки рівня тривожності саме були такими, що 15% досліджуваних (це 6 опитувальних) має високий рівень тривожності особистості, а от 45% (це 18 опитувальних) мають середній (з потенціалом до високого) рівень тривожності особистості.

Після застосування та проходження жінками психо-корекційної програми покази тривожності за методикою оцінки рівня тривоги за Дж.Тейлором у модифікації В.Г.Норакідзе були такі, що досліджувані з високим рівнем та середнім рівнем тривожності близькі до низького рівня знижувався на 54% відсотки. Та для більш деталізованого експерименту проведемо та зробимо порівняння результату у експериментальних груп. Ці результати експерименту відображаємо у таблиці.

Таблиця 3.2.1.

Результати після групової психокорекції із подолання тривожності жінок зрілого віку

№	Рівень тривожності досліджуваній за певною методикою	Кількість респондентів у %	
		Експериментальна група	
		Констатуючий	Контрольний
<i>За методикою «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілберґера</i>			
1	Низький рівень	14,7	46,4
2	Середній рівень	35,6	31,2
3	Високий рівень	49,7	22,4
<i>Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривоги В.В.Бойко</i>			

В

5	Низький рівень	53,7	69,2
6	Середній рівень	36,2	25,4
7	Високий рівень	10,1	5,4
<i>Проективна методика "Неіснуюча тварина»</i>			
9	Низький рівень	75	
10	Середній рівень	21,4	
11	Високий рівень	3,6	
<i>Результати дослідження за методикою діагностики рівня прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе)</i>			
12	Низький рівень	40	78
13	Середній рівень	45	13,5
14	Високий рівень	15	8,5

Ці показники у даній таблиці свідчать про позитивні зміни та досить високий показник зниження рівня тривожності у респондентів саме після корекційного впливу експерименту. Динамічний успіх проявляється в тому, що у респондентів відбулися позитивні зміни в самій оцінці проблем та труднощів, з якими зіштовхуються жінки зрілого віку. Це говорить звичайно про ефективність проведеного експерименту, а також про зміни, які можуть відбуватися внаслідок психо-корекційної роботи з емоційною сферою у жінок зрілого віку.

2.4. Практичні рекомендації жінкам щодо подолання тривожності

Для подолання тривожності у жінок зрілого віку, самим головним завданням є усвідомлення цієї проблеми та сильним бажання працювати над її усуненням. Доведено, що тривожність можна самостійно подолати чи знизити рівень, а можна з допомогою психолога у консультуванні чи терапії. Важливо знати, що психолог володіє спеціальними інструментами та технологіями, що можуть бути недоступні або не знайомі для звичайної людини. Психолог може надати саме з професійного погляду та резюмування свою допомогу, в той час як самостійне подолання для жінки проблем тривожності, страху та хвилювання може виявитися не настільки результативним або навіть тимчасовим подоланням. На даний час, та й у зв'язку з ситуацією в Україні військових дій, послуги з надання психологічної допомоги широко надаються навіть на безоплатній основі.

Для самостійного подолання тривожності у жінок зрілого віку, маємо наступні практичні рекомендації:

- зміщення фокусу уваги з проблеми, що наразі не вимагає негайного вирішення на розслабляючий вид діяльності або тієї справи, яка до вподоби;
- відволіктись або відсторонитись від тригерів, завдяки логічному підходу;
- постаратись знизити рівень значимості, усвідомлення проблеми до рівня вже існуючих, важливіших питань;
- володіти завчасно запасним планом або декількома у випадку непередбачуваних ситуацій;
- пошук додаткової просвітницької інформації, а саме як інші люди справлялись з тією самою проблемою;
- подбати про своє здоров'я, зайнятись спортом, все те, що може розслабити та підвищити активність;
- призупинитись на шляху до досягненні цілі, щоб щось у ній змінити або навпаки саму ціль;
- постійно нагадувати собі про власні досягнення та здобуті власні цінності;

В

- ділитися своїми переживаннями чи то з рідними людьми чи зі спеціалістом;
- знайти час для себе, щоб займатись улюбленою справою, яка буде приносити додатковий ресурс та задоволення;
- нейромоторна діяльність, здійснювати від руки записи на аркуші паперу про тривожність, про те, що турбує найбільше в даний момент.

Для подолання тривожності у жінок зрілого віку існують практичні методики:

«Хочу. Буду. Вирішую.»

Мета тренінгу: самоконтроль та самоаналіз у жінок зрілого віку.

Обладнання: Необхідні для роботи аркуші паперу, ручки або маркери.

Хід роботи: треба написати 10 або більше речень, що починатимуться зі слів *Я хочу... Я буду... та Я вирішую...* і треба розписати, які рішення ви приймаєте на дану ситуацію «тут і тепер».

Потім застосувати техніку *«Розслаблююче дихання»* або ця техніка ще відома як дихання за Наді Шодхана:

Мета техніки на релаксацію, зниження рівня напруги та заспокоєння нервової системи.

Інструкція: Великим пальцем правої руки затуліть праву ніздрю носа, так щоб не надходило туди повітря, а тоді робимо повільний вдих, а потім видих через ліву ніздрю носа. Далі відкриваємо праву ніздрю носа, а ліву закриваємо вказівним пальцем руки. Знову робимо вдих-видих. Так, змінюючи положення пальця на ніздрі носа для дихання, та проводимо близько 15-20 циклів дихання.

Техніка «Кислий Лимон»

Мета техніки полягає у фізичній розслабляючій релаксації, зниження тривоги та напруги і заспокоєння.

В

Інструкція: сісти у зручне крісло: руки мають бути розслаблені та покладені на коліна долонями вверх, плечі та голова теж розслаблені та опущені, очі бажано тримати закритими. Подумки треба уявити собі, що ви тримаєте в правій руці лимон. Тепер починайте поволі його стискати доти, поки не почнете відчувати, що "вичавили" з нього весь сік, тоді розслабляєтесь. Необхідно запам'ятати всі свої відчуття, а тепер знову уявіть собі, що лимон знаходиться вже у вашій лівій руці. Тепер повторіть вправу. Надалі розслабтеся і знову намагайтеся запам'ятати свої відчуття. Пізніше постарайтесь виконайте вправи умовного «вичавлення» соку лимону одночасно двома руками. Розслабтеся та понасолоджуйте спокійним станом нервової системи.

Техніка «Лист»

Мета методики: релаксація, зняття напруженого стану та заспокоєння

Інструкція: необхідно написати все, що з вами сталося та що вас непокоїть та тривожить на аркуші паперу, пишiть не зупиняючись, та все що прийде в голову, навіть якщо у реченні немає логічності. Після написання листа відчуєте неодмінне полегшення стану, тривожність знизиться. Ви можете завести щоденник і витративши на це 20 хвилин щодня хоча б протягом 3 днів відчуєте зміни у психоемоційній складовій вашої особистості.

Масажування активних точок

Мета техніки: значне зниження напруження та тривоги.

Інструкція: покласти пальці обох рук середній та вказівний на точки, що знаходяться посередині на лобі де проходить лінія брів та волосся тобто вертикальною віссю точок десь посередині зіниці очей, тепер трохи потримайте пальці на цих точках допоки не відчуєте виникнення під пальцями теплоти або певної пульсації і у своїй уяві малювати позитивне вирішення питання чи проблеми, голову тримайте прямо, при цьому не напружуйте ні шию а ні підборіддя, далі візьміть руками за вуха так, щоб ваш великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші ваші пальці були спереду, тепер промасажуйте

В

вуха зверху вниз, ніби їх розгортаючи до потилиці, пройшовши до мочки вуха, та м'яко промасаруйте її. Спробуйте це повторити чотири рази.

Враховуючи, що творчий досвід, який жінки отримують під час роботи вдома, можуть використати у своєму майбутньому на практиці та якійсь діяльності, якщо впровадити у навчальний процес більше практичних завдань з зниженням рівня або подолання тривожності. Якщо займатись у подібних заходах, то активність може сприяти саморозвитку особистості, підвищення самооцінки внутрішнього потенціалу особистості та впевненості у собі. Схожа комплексна робота має позитивний вплив на загальний рівень розвитку когнітивних здібностей у жінок зрілого віку, може спонукати до бажання брати участь у різних завданнях по програмі корекційної діяльності.

Таким чином відбувається використання творчих здібностей особистості, її вільна імпровізація, можуть виникати незвичайні ідеї, що даватимуть додаткові здібності, про які жінка зрілого віку можливо навіть не здогадувалась. Безпосередньо, така практична діяльність, може призвести до змін майбутньої діяльності, де кожна жінка може мати можливість відчувати себе дотичним до психології. Спробувати собі, можливо уявно, працювати з вигаданою або реальною проблемою. Особливою умовою таких завдань є контроль зі сторони викладача за подіями, що розвиваються у групі. Таким чином, використовуючи у навчальному процесі такі види завдань, то протягом періоду всього навчання, може сприяти не тільки профілактиці тривожності особистості а й розкриттю творчого потенціалу у жінок зрілого віку, можливості змінювати свій напрям у процесі саморозвитку та самореалізації.

Під час пошуку діяльності для жінки з'ясовано, що одним із зниження рівня тривожності виступає саме психокорекція. Тому впровадження методів психо-корекційних програм має успіх та сприяє профілактиці як появи так і зниженню тривожності особистості, підвищенню її самооцінки на мотиваційне спрямування. Психо-корекційні програми для зниження рівня тривожності у жінок визначила основу у проведенні занять засобами тілесно-орієнтованої та арт-терапії, креато-терапії, метод ароматичної релаксації, музикотерапії, заняття

в

спортом, вербалізацію пережитої тривожності у вигляді довірчого вільного спілкування

Психо-корекційна програма зі зниженням тривожності у жінок:

1) арт-терапії, як одна з найбільш зарекомендованих методик, що полягає у виді вільних замальовок, записів, де не враховується якість малюнка або декілька сторінок орфографічник розмальовок Методика дає вільний вихід всім нашим переживанням та сумнівам, дозволяє легко поглянути на них з іншого боку, навіть з боку малюнка;

2) застосування вербалізації пережитої тривожності особистості у вигляді довірливого спілкування або багаторазового обговорювання того, що дійсно хвилює та тривожить жінку;

3) використання креато-терапії – як спосіб подолання або значного зниження тривожності засобами творчості;

4) зайнятись спортивними видами розслаблення м'язів або ручною працею;

5) використовувати дихальні методики та вправи, які допоможуть розслабитись та переключитися, зняти м'язове напруження та заспокоїти думки;

6) застосування програми тренінгових занять щодо подолання тривожності;

7) застосування методів ароматичної релаксації або музикотерапії, для гармонізації емоційного стану.

Висновки до другого розділу

У дослідження взяло участь 34 жінки, віком від 35 до 58 років. Дане емпіричне дослідження проводилось у три етапи. Для дослідження тривожності було підбрано та використали тест *«Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера*, також використали метод дослідження експрес-діагностику схильності особистості до немотивованої тривоги по методу В.Бойко та застосували у дослідженнях нестандартну проєктивну методику "Неіснуюча тварина". Результат проведених досліджень надав характеристику кожному з досліджуваних нашої вибірки за певним рівнем параметру тривожності тесту *«Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера*. До низького рівня тривожності особистості характерно у процентному відношенні 14,7 %; до середнього рівня тривожності –35,6%; до високого рівня тривожності відносяться 49,7% досліджуваних.

Під час пошуку діяльності для жінки з'ясовано, що одним із методик по зниженню рівня тривожності виступає саме психокорекція. Тому впровадження методів психо-корекційних програм має успіх та сприяє профілактиці як появи так і зниженню тривожності особистості, підвищенню її самооцінки на мотиваційне спрямування. Психо-корекційні програми для зниження рівня тривожності у жінок визначила основу у проведенні занять засобами тілесно-орієнтованої та арт-терапії, креато-терапії, метод ароматичної релаксації, музикотерапії, заняття спортом, вербалізацію пережитої тривожності у вигляді довірчого вільного спілкування

Психо-корекційна програма зі зниженням тривожності у жінок:

1) арт-терапії, як одна з найбільш зарекомендованих методик, що полягає у виді вільних замальовок, записів, де не враховується якість малюнка або декілька сторінок орфографічних розмальовок. Методика дає вільний вихід всім нашим переживанням та сумнівам, дозволяє легко поглянути на них з іншого боку, навіть з боку малюнка;

В

2) застосування вербалізації пережитої тривожності особистості у вигляді довірливого спілкування або багаторазового обговорювання того, що дійсно хвилює та тривожить жінку;

3) використання креато-терапії – як спосіб подолання або значного зниження тривожності засобами творчості;

4) зайнятись спортивними видами розслаблення м'язів або ручною працею;

5) використовувати дихальні методики та вправи, які допоможуть розслабитись та переключитися, зняти м'язове напруження та заспокоїти думки;

7) застосування методів ароматичної релаксації або музикотерапії, для гармонізації емоційного стану.

Для подолання тривожності у жінок зрілого віку, самим головним завданням є усвідомлення цієї проблеми та сильним бажання працювати над її усуненням. Доведено, що тривожність можна самостійно подолати чи знизити рівень, а можна з допомогою психолога у консультуванні чи терапії. Важливо знати, що психолог володіє спеціальними інструментами та технологіями, що можуть бути недоступні або не знайомі для звичайної людини. Психолог може надати саме з професійного погляду та резюмування свою допомогу, в той час як самостійне подолання для жінки проблем тривожності, страху та хвилювання може виявитися не настільки результативним або навіть тимчасовим подоланням. На даний час, та й у зв'язку з ситуацією військових дій в Україні, послуги з надання психологічної допомоги широко надаються навіть на безоплатній основі.

Висновки

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка вимальовує тенденції схильності особистості до тривоги та тривожності, передбачає як особистість сприйматиме ситуації, які несуть загрозу та небезпеку, та яка поведінка буде їй притаманна.

Період життя людини, що є певним проміжним етапом охоплює приблизно зрілий вік людини в межах від 40 до 60 років. Звичайно ці вікові межі можуть бути досить умовними, тому що жінка у зрілому віці може сама або зараховувати або не відносити себе до вікової категорії, що залежить від особливостей її життя: це і вік дітей, самопочуття та здоров'я, кар'єра, професійні та соціальні досягнення. Відповідно тому у різних вікових категоріях жінок тривалість зрілого дорослого віку може бути різною [4].

Якщо взяти до уваги життя та діяльність людини у віковій категорії 40—60 років, то все буде залежати від самого сприйняття людиною, на який вік вона себе відчуває, до якої вікової категорії вона сама себе відносить. У жінки такого віку може відчуватись спектр неприємних хвилювань і тривожності, а також думок щодо даремного втраченого часу, починають відчуватись перші симптоми та сум за втратою молодості, послабленням здоров'я та порушення психологічного стану. Згідно певних спостережень настає рівновага та певний баланс у житті, що може свідчити прив'язаність до своєї сім'ї, та може зберігатись відчуття до особистісного розвитку та потенціалу. Та вже після 50 років спостерігається домінування переживань дорослості та зрілості, наслідком задоволення можуть стати сімейне життя та успіхи власних дітей. Особистість в такий період все частіше з плином часом задумуватися над сенсом та цілями у житті, що досягнула та що не здійснила.

Спираючись на отримані результати дослідження ми можемо зробити висновок про те, що рівень тривожності жінок знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості осіб зрілого віку. Так, в умовах зміни роботи, роду діяльності (здобуття іншої

В

професії), розлучення, душевних переживань якихось втрат більшість жінок мають середній рівень тривожності рівень, що говорить про хвилювання.

У дослідження взяло участь 34 жінки, віком від 35 до 58 років. Дане емпіричне дослідження проводилось у три етапи. Для дослідження тривожності було підбрано та використали тест *«Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера*, також використали метод дослідження експрес-діагностику схильності особистості до немотивованої тривоги по методу В.Бойко та застосували у дослідженнях нестандартну проєктивну методику "Неіснуюча тварина". Результат проведених досліджень надав характеристику кожному з досліджуваних нашої вибірки за певним рівнем параметру тривожності тесту *«Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера*. До низького рівня тривожності особистості характерно у процентному відношенні 14,7 %; до середнього рівня тривожності –35,6%; до високого рівня тривожності відносяться 49,7% досліджуваних.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дає можливість стверджувати, що у більшості опитуваних респондентів є підвищений рівень тривожності особистості та як наслідок цього є достатньо занижений рівень самооцінки та мотиваційного потенціалу у жінок. Отримані результати дослідження за різними методиками можуть вказувати про те, що рівень тривожності у жінок зрілого віку знаходяться в основному на середньому рівні, а це свідчить про гармонійний рівень розвитку особистості у осіб зрілого віку. Тому в умовах зміни роботи, роду діяльності (здобуття іншої професії), розводу, душевних переживань більшість жінок мають середній рівень тривожності рівень, що говорить про хвилювання. За даним результатами на діагностику особистої самооцінки, визначили, що особи жіночого роду мають середні і високі показники. Результати діагностики мотивації до досягнення та прагнення успіху та уникнення поразок, можемо ствердити, що жінки зрілого віку можуть мати найбільшу виражену мотивацію як до успіху так і до уникнення невдач.

Під час експериментальних досліджень з'ясовано, що одним із методик по зниженню рівня тривожності виступає саме психокорекція. Згідно отриманих даних після корекційного впливу *за методикою діагностики рівня прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе)* до низького рівня тривожності відноситься 78%, до середнього 13,5%, до високого 8,5%. Тому впровадження методів психо-корекційних програм має успіх та сприяє профілактиці як появи так і зниженню тривожності особистості, підвищенню її самооцінки на мотиваційне спрямування. Психо-корекційні програми для зниження рівня тривожності у жінок визначила основу у проведенні занять засобами тілесно-орієнтованої та арт-терапії, креато-терапії, метод ароматичної релаксації, музикотерапії, заняття спортом, вербалізацію пережитої тривожності у вигляді довірчого вільного спілкування.

Психо-корекційна програма зі зниження тривожності жінок визначила основний зміст проведення психо-корекційних занять та вправ засобами тілесно-орієнтованої та арт-терапії, креато-терапії, методи ароматичної релаксації, музикотерапії, які здатні згармонізувати емоційний стан у жінок зрілого віку.

Також важливо зазначити серед досить ефективних методів є заняття спортом та заняття улюбленою роботою або хоббі, що приносить задоволення. Вільне спілкування у довірливій атмосфері та проговорювання тем для жінки, які викликають занепокоєння та тривогу знаходить певне структурування проблеми, а відповідно і зовсім інший погляд на ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахмедов Т.И. «Психологические проблемы тревожности» Медицинская психология, Харьковская медицинская академия последипломного образования, 2005, 8 с.
2. Астапов В.М. Феномен тревоги с позиции функционального подхода: автореферат кафедра психологічни наук: 19.00.13/ В.М. Астапов.– М., 2002, 42 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – Л.: ЛГУ, 1988, 270 с.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И. Фильдштейна / Л.И. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1997, 352с.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
6. Герасимова А. Ю. «Снижение тревожности в процессе обучения», научный журнал НИУ ИТМО. Серия «Экономика и экологический менеджмент», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики», 2008 г., 5 с.
7. Голмогорова А. Б., Краснова В. В.«Социальная тревожность и студенческая дезадаптация» Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / 2011, 15 с.
8. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М.: Про свещение, 1964, 332 с.
9. Левитов, Н.В. Вопросы психологии характера / Н.В. Левитов. – М.: Совре менный гуманитарный университет, 2009, 293с.
10. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. А.Багрянцевой. – М.: Изд-во «Ин ститут общегуманитарных исследований», 2005, 416с.

11. Мэй Р. М 97 Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001.— (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89), 384 с.

12. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МОДЭК, 2011. 400с.

13. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб., 2008, 85-99 с.

14. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів.— 1940–1942, Т. 14, 35 с. 65

15. Хьелл Ларри. Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторовой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009, 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)

16. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – М., 1995, 248 с.

17. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж : Истоки, 1998, 205 с.

18. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Мысль, 2011. 240 с.

19. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Соколова Е. Д. Методика многостороннего исследования личности / Предисл. Т. Барлас. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство «Березин Феликс Борисович», 2011. 320 с. 20. Райх В. Анализ личности / Пер.: С. Ю. Романюк, Т. В. Русин, Я. Л. Шапиро. Москва : Ювента, 1999. 333 с.

21. Елліс Х.С., Ешбрук П.В. «Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять» // Афект, пізнання та соціальна поведінка / Ред. К. Фідлер, Дж. Форгас. - Торонто: Хогрефе, 2018, 25–43 с

22. Фрейд З. Психология бессознательного / пер. с нем. А. Выхирева, И. Полякова. Санкт-Петербург : Азбука, 2014. 224 с.

23. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: В 3-х т. Т. 2. Москва : Смысл, 1997. 213 с.
24. Юнг К. Человек и его символы / пер. И. Сиренко, С. Сиренко, Н. Сиренко. Москва : Серебряные нити, 2002. 296 с.
25. Бужас Т. М. Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. М. Бужас // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 28-39.
26. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – №2. – С. 19-26.
27. Ключко В. Е., Галажинский Э. В. Самореализация личности: системный взгляд / Под ред. Г. В.

Додатки

Додаток А

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійна
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скута
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучена
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожена
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнена в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружена
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволена
17. Я стурбована
18. Я дуже збуджена і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистої тривожності

1. У мене буває піднесений настрій
2. Я буваю дратівлива
3. Я легко впадаю в розпач
4. Я хотіла би бути такою ж щасливою, як і інші
5. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
6. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

В

7. Я спокійна, урівноважена та зібрана
 8. Мене турбують можливі труднощі
 9. Я дуже переживаю через дрібниці
 10. Я буваю цілком щаслива
 11. Я все приймаю близько до серця
 12. Мені не вистачає впевненості в собі
 13. Я відчуваю себе беззахисною
 14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
 15. У мене буває хандра
 16. Я буваю задоволена
 17. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
 18. Буває, що я відчуваю себе невдахою
 19. Я врівноважена людина
 20. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи
- Варіанти відповідей: - ніколи, -майже ніколи, -часто, -майже завжди

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає»[

Додаток Б

Методика експрес-діагностики схильності до невмотивованої тривожності
(В. В. Бойко)

Інструкція: На запропоновані ситуації вам необхідно дати відповідь «так» або «ні».

опитувальник

1. У дитинстві ви були полохливою, боязкою дитиною.
2. Дитиною ви боялися залишатися одна в будинку (можливо, боїтеся і зараз).
3. Вас іноді переслідує думка, що з вами може статися щось страшне.
4. Ви лякаєтеся під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою (лякалися в дитинстві).
5. У вас часто буває почуття сильного внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої біди, неприємності.
6. Вам страшно спускатися в темний підвал.
7. Вам часто сняться страшні сни.
8. У вашій уяві зазвичай часто виникають страшні думки, коли близькі без попередження затримуються.
9. Ви найчастіше турбуєтеся, як би чого не сталося.
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі їдуть на відпочинок, у відрядження, за кордон.
11. Вам страшно літати літаком (або їздити поїздом).

Інтерпретація результатів: чим більше ствердних відповідей ви дали, тим виразніше виражена дисфункціональність обговорюваного стереотипу емоційного поведінки:

10-11 балів - необґрунтована тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною частиною вашої поведінки;

5-9 балів - у вас є деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше - схильності до тривожності немає.

Додаток В

Проектна методика «Неіснуюча тварина». За допомогою нього можна досліджувати загальну тривожність, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ людини, те як вона сприймає оточуюче середовище.

Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: “Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям”. За потреби людину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

Інтерпретацію методики «Неіснуюча тварина»:

Тип тварини: реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання. Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

В

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку. Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність. Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі. Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність. Надоригінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло “тварини” – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції. З кінцівками, спрямованими назовні – екстравертність. Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.