

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА  
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ З РІЗНИМ  
РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 5 групи

**Тетяни МАЛУНИ**

**Науковий керівник:**

к.психол.наук, доцент,

доцент кафедри психології розвитку

**Яна ЗАПЕКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц

**Наталія ДЕМБИЦЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Поняття «мотив» та «мотивація» у психології як складові конструкти мотиваційної сфери .....	7
1.2. Теоретичні підходи до вивчення тривожності та її зв'язку з мотиваційною сферою. ....	14
1.3. Вплив воєнних дій та екстремальних ситуацій на мотиваційну сферу та рівень тривожності молоді .....	21
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	26
2.1. Концептуальна та операціональна моделі дослідження .....	26
2.2. Вибір та обґрунтування методик дослідження .....	28
2.3. Опис вибірки та процедури дослідження .....	34
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	37
3.1. Особливості взаємозв'язку тривожності, загальної життестійкості та мотивації досягнення молоді .....	37
3.2. Гендерні особливості осіб з різним рівнем тривожності: особистісна і ситуаційна тривожність та провідні мотиви діяльності.....	43
3.3. Рекомендації по зниженню рівня тривожності молоді в умовах війни ...	63
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80
Додаток А.....	80

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Повномасштабна російсько-українська війна, стала безпрецедентним деструктивним чинником для всіх сфер життєдіяльності українського суспільства. Перманентний стан загрози для життя та фізичної безпеки, втрати близьких, руйнування звичного середовища існування спричинили виникнення численних психотравматичних ситуацій та хронічного стресу. За таких екстремальних умов відбуваються глибокі зрушення у психічній сфері особистості, зокрема суттєві трансформації мотиваційних процесів.

Дослідження взаємозв'язку мотиваційної сфери та тривожності, що виникає в ситуаціях невизначеності, дефіциту інформації та загрози життєво важливим цінностям людини, в контексті воєнних реалій набуває неабиякої актуальності. Високий рівень тривожності, зумовлений перебуванням у небезпеці, може спричиняти різновекторні зміни в мотиваційній сфері індивіда. З одного боку, відбувається інтенсифікація мотивації самозбереження, пошуку шляхів нейтралізації загрози, мобілізації ресурсів для виживання. Проте з іншого боку, хронічний дистрес та тривале перебування у стані небезпеки можуть детермінувати зниження мотивації досягнення, втрату інтересу до звичної життєдіяльності та фіксацію уваги виключно на задоволенні базових потреб безпеки.

Наукове дослідження особливостей прояву мотиваційної сфери у осіб з різним рівнем тривожності в умовах війни має вагомим теоретичне та практичне значення. Від цього залежить можливість конструювання ефективних психологічних стратегій допомоги та підтримки цивільного населення й військових в екстремальних ситуаціях. Емпіричні дані щодо взаємозв'язку мотиваційних процесів та тривожності можуть стати підґрунтям для проєктування програм психологічної реабілітації, формування адаптивних копінг-стратегій подолання стресу, сприяння

психічній стійкості та адаптації до складних життєвих обставин воєнного часу.

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості мотиваційної сфери молоді з різним рівнем тривожності в умовах російсько-української війни.

**Об'єкт дослідження** – мотиваційна сфера особистості.

**Предмет дослідження** – особливості мотиваційної сфери молоді з різним рівнем тривожності в умовах російсько-української війни.

**Гіпотеза:** Існує взаємозв'язок між рівнем тривожності та характеристиками мотиваційної сфери особистості в умовах війни. У осіб з високим рівнем тривожності спостерігається більш виражена мотивація уникнення невдач, слабша мотивація досягнення успіху, нижчі показники життєстійкості та дисгармонійна структура мотиваційної сфери з домінуванням мотивації, пов'язаної із задоволенням базових потреб безпеки та виживання, порівняно з особами з низьким рівнем тривожності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз концепцій та моделей мотивації, систематизувати підходи до визначення структури мотиваційної сфери особистості; розглянути наукові погляди на природу тривожності, її види, рівні та детермінанти виникнення, а також дослідити вплив тривожності на регуляцію мотиваційних процесів особистості в екстремальних умовах.

2. Підібрати методологічний інструментарій та вибірку для дослідження мотиваційної сфери молоді з різними рівнями ситуативної та особистісної тривожності в умовах війни.

3. Дослідити взаємозв'язок між показниками тривожності та характеристиками мотиваційної сфери, а саме: силою провідних життєвих мотивів, мотивацією досягнення успіху та уникнення невдач, показниками життєстійкості.

4. Проаналізувати гендерні особливості провідних мотивів діяльності в осіб з різним рівнем тривожності.

**Теоретико-методологічні основи дослідження** особливостей мотиваційної сфери молоді з різним рівнем тривожності в умовах війни ґрунтуються на теоріях: А. Маслоу (теорія ієрархії потреб), Ф. Герцберга (двофакторна теорія мотивації), Х. Хекхаузена (мотиваційна концепція), З. Фрейда (теорія невротичної тривожності), К. Роджерса (гуманістичний підхід), С. Мадді (концепція життєстійкості), Ч.Д. Спілбергера (теорія тривожності), В.К. Вілюнаса (структура мотиваційної сфери), С.Д. Максименко (концепція мотивації та самореалізації особистості), Н.Ф. Гончаренко (концепція психосоматичних розладів), К. Хорні (теорія базальної тривожності), А. Елліс (раціонально-емотивна терапія), Г. Сельє (концепція стресу), В.Е. Мільмана (методика діагностики мотиваційної структури особистості), Р. Лазаруса і С. Фолкмана (копінг-стратегії подолання стресу).

**Методи дослідження:** теоретичні (аналітичний огляд наукових джерел, систематизація, узагальнення теоретичних концепцій); емпіричні (психодіагностичні методики: методика діагностики рівня тривожності Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакідзе), шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера, методика діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана, шкала мотивації досягнення Mehrabian Achieving Tendency Scale, тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтєва); методи математично-статистичної обробки даних (критерій Шапіро-Уїлка, коефіцієнт кореляції Спірмена, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз).

**Емпірична база дослідження:** вибірка дослідження складається з 60 респондентів (30 чоловіків і 30 жінок), віком від 18 до 25 років, що проживають на території України на даний момент.

**Теоретичне значення:** результати дослідження збагатять наукові знання щодо характеру взаємозв'язку та взаємовпливу мотиваційних процесів та тривожності в екстремальних умовах війни, поглиблять розуміння

динаміки змін у структурі мотиваційної сфери особистості під впливом хронічного стресу.

**Практичне значення:** отримані емпіричні дані можуть слугувати основою для проєктування та впровадження психологічних стратегій допомоги цивільному населенню та військовим в умовах війни, розробки програм психологічної реабілітації, тренінгів та корекційних заходів, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій подолання стресу, підвищення стійкості до впливу психотравмуючих чинників, відновлення ресурсів психічного здоров'я, сприяння процесам адаптації до складних життєвих обставин воєнного часу та збереження особистісного благополуччя.

**Структура роботи.** Робота складається з трьох розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел (69 найменувань, з них 21 – іноземною мовою). Повний обсяг курсової роботи становить 94 сторінках, основний зміст роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 11 таблиць, загальним обсягом 6 сторінок, 4 діаграми та 1 рисунок, загальним обсягом 2 сторінки.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

## 1.1. Поняття «мотив» та «мотивація» у психології як складові конструкти мотиваційної сфери

При розгляді мотивації людини як психологічного феномену, вчені зіштовхнулися з багатьма труднощами, проте, перш за все, виникла термінологічна неясність: терміни "мотивація" та "мотив" розуміються і як синоніми, і як абсолютно різні речі. У результаті, питання, пов'язані з проблемою мотивації та мотивів, залишаються, як і раніше, дискусійними й досі не мають однозначного вирішення.

У психології мотив сприймається як певне спонукання, яке спрямовує діяльність. Люди постійно залучені до різноманітної діяльності та здійснюють різну поведінку. Поведінка людини є зовнішнім аспектом її діяльності. Для відповіді на питання про причини виконання тієї чи іншої діяльності дослідниками було запроваджено конструкти мотивації та мотивів. Вивчення мотивації – це аналіз причин та факторів, які ініціюють та стимулюють активність людини, а також спрямовують, підтримують та доводять до завершення певного поведінкового акту.

Термін "мотивація" є більш широким поняттям, ніж термін "мотив". Мотив - внутрішнє спонукання до активності та діяльності суб'єкта, пов'язане з прагненням задовольнити певні потреби. Мотив, на відміну від мотивації, - те, що належить самому суб'єкту поведінки, його стійким особистісним властивостям, що спонукає до скоєння певних дій зсередини [53].

Першим про мотиви говорив А. Шопенгауер на початку ХХ століття. Поняття "мотив" характеризується дуже широким спектром змісту. Розмаїття теоретичних підходів у вивченні мотивації породжується, по-перше, різними філософськими орієнтаціями сучасних психологічних шкіл, по-друге, суперечливістю та складністю цього явища.

Поняття мотиву має неоднозначне розуміння. Мотив може бути визначений як:

- фактор, що спонукає до діяльності і пов'язаний із задоволенням потреб особистості, який включає зовнішні та внутрішні умови, що спричиняють активність та спрямованість особистості;
- об'єкт, що стимулює і визначає спрямованість діяльності, яка здійснюється для досягнення цілей;
- усвідомлена причина, що лежить в основі вибору дій та вчинків.

Поняття мотиву та мотивації поведінки вже були використані в науці на початку становлення психології. Наприклад, Вільгельм Вундт вважав, що мотиви є складовими частинами волевого акту уявлення та почуття, які стимулюють діяльність. Мотив – це внутрішній рушій, що спонукає людину до діяльності (С. Максименко) [26]. Мотив – це реальне спонукання, яке змушує людину діяти в певній життєвій ситуації, за певних умов [16].

Отже, якщо в людини є мотив – вона прагне щось робити. Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що в нього є мотивація.

Незважаючи на розбіжність поглядів більшості вчених на сутність мотиву, простежується певна закономірність у їх визначенні. Найчастіше дослідники за мотив вважають конкретний психологічний феномен. Так, погляди на мотив як потребу висвітлюються в працях А. Маслоу. Потреба розглядається як спонукальний момент виникнення мотиву або як частина чи навіть сам мотив. Потреби реалізуються в поведінці та діяльності за допомогою мотивів. У процесі виникнення та формування вони здійснюють взаємний вплив один на одного. Розвиваючись і закріплюючись, мотиви сприяють закріпленню потреби. У свою чергу й розвиток потреб сприяє ефективнішому формуванню мотивації [65]. Потребами визначаються мотиви та цілі, які взаємопов'язані й здійснюють у процесі цієї взаємодії певний вплив як на поведінку та діяльність людини, так і на її дії. Результати діяльності (поведінки) немовби за принципом зворотнього зв'язку

здійснюють вплив на формування потреб, а також цілей і мотивів. У деяких працях мотив розглядається як мета. Мотиви співвідносяться то з діяльністю, то з діями, що свідчить про відсутність жорсткого взаємозв'язку в системах “мотив – діяльність”, “ціль – дія”, “умова – операція”.

Мотиви поведінки та діяльності виникають на вищому рівні відображення потреб – їх усвідомленні. Необхідність усвідомлення потреб, перш за все, пов'язана з так званим присвоєнням потреб суспільства. У той же час частина психологів не розглядає мотив як спонукання, а навпаки – відокремлює їх. Визнаючи за мотивом спонукальну силу, ми можемо бачити, що спонукання без мотиву втрачає свою силу. Водночас прирівнювати мотив до спонукання теж немає достатніх підстав. Слід зазначити, що більшість вітчизняних і зарубіжних психологів вважають, що мотив – це не будь-яке спонукання, яке виникло в організмі людини й розуміється як стан, а внутрішнє усвідомлене спонукання, яке відображає готовність людини до дії або вчинку.

Співвідношення між діями людини та причинами, які зумовлюють та пояснюють ці дії, описує поняття мотивації. Це певна сукупність факторів (мотивів, емоційних переживань, очікувань, намагань тощо особистості), які спричиняють ту чи іншу форму активності особистості, спрямовану на зовнішній світ, явища індивідуального "Я" або інші рівні існування суцього. Можна говорити про універсальну структуру мотивації особистості, проте зміст мотивування дій та поведінки людини завжди залишатиметься суто індивідуальним, неповторним. Перш ніж розглянути психологічні механізми виникнення та розгортання вказаних явищ, звернімося до історії психологічних поглядів на природу мотивації людини [66].

Поняття мотивації має свою історію в зарубіжній та вітчизняній психології. Різноманітні аспекти мотивації навчання вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні вчені: Г. Костюк, С. Максименко, В. Сухомлинський, Ж. Піаже, А. Маслоу, О. Малихіна, В. Вілюнас, С. Занюк та інші. Вивчаючи мотиваційну складову як компонент навчальної діяльності, такі науковці, як

Г. Балл, М. Боришевський, Ю. Гільбух, С. Гончаренко, М. Дригус, О. Дусавицький, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, Н. Побірченко, І.Синиця, О. Скрипченко, Ю. Швалб та ін. визнають її провідною. За кордоном розвиток теорій мотивації йшов у двох основних напрямках: перший – мотиви та мотивація розглядали як ситуативні інваріанти поведінки людини, а другий підхід пов'язаний із розумінням мотивів і мотивації як стійких диспозицій особистості, що регулюють її поведінку відносно незалежно від ситуацій. Також є третій підхід, який поєднує дослідників, що намагалися знайти компроміс між цими двома. Хоча є інші, більш детальні класифікації, але важливо не загубити суть у безлічі різноманітних теорій мотивації [10].

У вітчизняній літературі можна зустріти різноманітні підходи до вивчення мотивації, які відрізняються за методологією та підходом до дослідження. Наприклад, Т.О. Гончаренко вивчав мотивацію як психологічне явище, що відображає активність людини, спрямовану на досягнення певної мети [37]. Він також звернув увагу на вплив соціальних факторів на мотивацію та наголосив на важливості розвитку внутрішньої мотивації, що базується на самореалізації та самодостатності людини.

Поняття мотивації дуже багатозначне, що підтверджується спробами класифікації мотиваційних явищ на зовнішні та внутрішні, динамічні та змістові, актуальні та потенційні, диспозиційні та ситуативні, дефіцитні та буттеві, позитивні та негативні, вроджені та набуті мотивації. І це далеко не повний перелік.

Сучасні наукові дослідження визначають мотивацію як складну багаторівневу структуру життєдіяльності людини. Так, А. Волянук зазначає: “мотиваційна система людини має набагато більш складну будову, ніж простий ряд заданих мотиваційних констант. Вона описується виключно широкою сферою, що включає в себе й автоматично здійснювані установки, і поточні актуальні прагнення, і галузь ідеального, яка на даний момент не є актуальною, але виконує важливу для людини функцію, надаючи їй ту

сміслову перспективу подальшого розвитку спонукань, без якої поточні турботи повсякденності втрачають своє значення". Отже, можна стверджувати, що мотивація – це складне й багатопланове явище, яке складається з системи мотивів, що інтегруються в структурі особистості. Для більш детального розуміння терміну мотивації варто ознайомитися з різними мотиваційними концепціями провідних дослідників у цій галузі [50]. Зокрема, раніше згаданий А. Маслоу, засновник гуманістичної психології, вважав, що людська діяльність залежить від незадоволених потреб, які розташовані в ієрархічній системі в залежності від їх значущості та необхідності для людини. При цьому, вищі потреби можуть виникати в людини лише в тому випадку, коли задоволено нижчі.

У мотиваційній сфері поряд з порівняно автономними механізмами, які спеціалізовані щодо окремих потреб та забезпечують вказівки за допомогою відповідних емоцій на предмети, безпосередньо їм відповідають універсальні, як це підкреслював В. Макдауголл, мотиваційні механізми, здатні виявлятися в будь-якій діяльності незалежно від її спрямованості на конкретні.

Типовий приклад такої універсальної мотиваційної системи є механізми, що забезпечують виникнення емоцій успіх-неуспіху. Надія або тривога з приводу цілей, які необхідно досягти, тільки за інтенсивністю залежить від її мотиваційного значення, тоді як за якістю – від перебігу діяльності та досвіду суб'єкта в даній ситуації: "Надією ми називаємо складне почуття, що виникає в нас під дією будь-якого сильного бажання та при передбаченні успіху;... у міру зменшення сприятливості обставин, почуття, яке міститься в нашому бажанні, змінюється непомітними градаціями від надії до тривоги і далі – до відчаю [30].

Мотиваційна система, яка відповідає за емоційне ставлення людини до навколишнього світу, не тільки забезпечує формування та збереження емоційного ставлення до інших людей, а й містить цілий реєстр потенційних реакцій на їхній стан та поведінку.

Такий тип організації мотиваційних систем, що регулює специфічні форми поведінки, не є несподіваним і принципово новим, тому що має аналоги в механізмах регуляції поведінки тварин. Тип організації інстинкту, розгалужується, з урахуванням якого, наприклад, здійснюється насиджування яєць птахами, відрізняється саме одночасною готовністю відповідати специфічними реакціями на різні стимули; ці реакції виконуються у довільному порядку залежно від послідовності ключових подразників. З боку механізмів мотивації такий інстинкт, як і мотиваційні системи людини, є сукупністю одночасно актуалізованих установок [10].

По відношенню до діяльності, суб'єкт регулює довільно, можуть бути виділені три види сукупного прояву мотиваційного процесу.

У першому з них цей процес розвивається виключно чи переважно під впливом пізнавальної активності суб'єкта, зв'язків і залежностей, виділених нею, тобто процес керується суб'єктом. Угода між суб'єктом та емоціями, що виникають, не обов'язково має бути абсолютною, між ними можуть бути відмінності та компроміси. Так, людина, поступаючись емоціями, може з повною внутрішньою згодою відкласти вбік набридлу роботу, навіть якщо вона мала намір довести її до кінця. Такі розбіжності між інстанцією суб'єкта і нею керованими, тим не менш санкціонованими емоціями не викликають конфронтації між ними та не призводять до роздвоєння прагнень. Спосіб вирішення мотиваційних завдань суб'єктом за таких умов може бути визначений як “розумний” [38].

Другий вид прояву мотиваційного процесу відрізняється відносною автономністю від намірів суб'єкта та здатністю формувати альтернативні збудження. Це зазвичай спостерігається при дії сильних провідних збуджень або в несподіваних, непередбачуваних суб'єктом ситуаціях, при відчутті ускладнень у пошуках адекватного виходу. Специфічні мотиваційні системи в таких випадках ніби перехоплюють ініціативу і намагаються нав'язати суб'єкту те чи інше рішення ситуації, яке, на противагу попередньому, можна назвати емоційним.

Здатність специфічних механізмів мотивації нав'язувати людині певні вчинки пов'язана з включенням до ланцюга похідних емоцій збудливих переживань. Такі емоції, як страх, гнів, заздрість, ревності, захоплення, подяка, повага, не є суто оціночними станами, а з них випливають певні, іноді дуже сильні, бажання. А бажання є "не що інше, як прагнення діяти".

Кожен приклад, коли людина відчуває деяке бажання, в той же час розуміючи, що реалізувати його в даній ситуації не слід або просто не можна, коли перед нею виникає дилема, чинити так, як хочеться, або так, як треба, можна розглядати як доказ здатності похідних емоцій до прояви, незалежної від планів і намірів суб'єкта, можливості паралельного розвитку санкціонованої і несанкціонованої ситуаційної мотивації. Часто роздвоєний розвиток ситуативних збуджень висловлює протиріччя між дальньою мотивацією, що підтримується та розвивається суб'єктом, та безпосередніми емоційними реакціями на ситуацію.

Утримуючись від ініційованого емоцією вчинку, людина тим не менше може виявитися нездатною встояти перед натиском мрій і роздумів, що відволікають її від діяльності, що виконується, і знижує її продуктивність [19].

Проблема різних наслідків та ефектів даного відволікаючого впливу похідних емоцій трактується в психології як стан стресу.

Третій вид прояву мотиваційного процесу відрізняється крайнім ступенем його незалежності від довільного регулювання діяльності, домінуванням над нею. В даному випадку мова йде про розвиток афектів, здатність яких нав'язувати людині певні дії іноді використовується як суттєва ознака їх визначення: «Афект - це емоційний процес, що протікає стрімко та швидко, який може дати не підконтрольну свідомому вольовому контролю розрядку у дії», «дія в стані афекту, тобто афективна дія, начебто виривається з людини, і не цілком регулюється нею» [53].

Афект нерідко вступає в суперечність із усією мотиваційною сферою особистості та її звичайною цілеспрямованою діяльністю. Не дарма здатність

афекту нав'язувати вирішення ситуацій отримала визнання в кримінальному законодавстві, передбачає меншу відповідальність за соціально небезпечні дії, скоєні в стані афекту [20].

Звичайно, всю різноманітність організації мотиваційної сфери не можна зводити до виділених видів проявів мотиваційних процесів. Однак ці три види є ключовими моментами тієї повної динаміки, а часом і драматизму змагальності, в умовах якої вищі інстанції регуляції прагнуть впоратися з механізмами ситуативного розвитку мотивації та цілеспрямовано їх використовувати.

## **1.2. Теоретичні підходи до вивчення тривожності та її зв'язку з мотиваційною сферою.**

Багато психологів з різних шкіл і напрямків досліджують тривожність, її симптоми та джерела. У психоаналізі З. Фрейд, В. Райх, К. Хорні, Е. Еріксон, у гуманістичній і когнітивній психології К. Роджерс і Дж. Келлі, а також у гештальт-психології Х. Айзенк, К. Ізард, Р. Кеттел, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, Н. Міллер, А. Спенс, С. Серазон та інші проводили експериментальні дослідження тривожності. Аналіз причин і наслідків тривожності як психічного та емоційного стану є унікальною частиною дослідження.

Стосовно поняття «тривожність» та причини її виникнення існують різні погляди.

Фрейд визначав тривожність як неприємне емоційне переживання, що є сигналом небезпеки. Зміст тривожності – відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен. Елліс стверджує, що тривожність – це відчуття неспокою та побоювань щодо ситуації з невизначеним результатом. Карен Хорні вводить термін «базальна тривожність» - глибоке почуття тривоги, безпорадності, яке виникає в дитини внаслідок проблемного спілкування з найближчими людьми [62]. У книзі Джеймса Г. Холландсворта описано, що

тривожність – це стан людей, які почуваються некомфортно та перебувають у передчутті чогось поганого в їхньому житті.

Тривожність може проявлятися в багатьох формах. Іноді тривожність супроводжується сильною панікою, жахом або страхом, коли людина може відчувати біль у грудях, задишку, прискорене серцебиття, запаморочення та дискомфорт. Тривожність також може проявлятися у вигляді небажаних, повторюваних думок і компульсивної поведінки, яку, здається, неможливо зупинити. Іноді тривога конкретно прив'язана до певної ситуації, наприклад, публічних виступів. Дехто вважає, що хвилювання – це додаткова незручність.

Діксон виділяє кілька ознак тривоги, які проявляються симптомами в нашому тілі, розумі та поведінці. Ці симптоми:

#### 1. У тілі:

- Прискорене дихання та серцебиття;
- Відчуття запаморочення;
- Відчуття «метеликів» у животі;
- Відчуття хвороби та бажання випорожнитись у будь-який спосіб;
- Сухість в роті, важке ковтання;
- Підвищена пітливість;
- Відчуття жару.

#### 2. У розумі:

- Відчуття нажаханості;
- Переконавання, що людина фізично хвора, має серцевий напад, інсульт або божеволіє;
- Думки про те, що всі люди дивляться на неї;
- Турбування про можливість втрати контролю і повстати «безглуздо» перед іншими;
- Відчуття небезпеки та необхідності втечі, безпечного місця;
- Відчуття втрати контролю, власної безпомічності.

#### 3. Поведінка:

- Виправдання, щоб не виходити на вулицю або робити щось;
- Уникнення місця або ситуації, де виникає відчуття тривоги.

Симптоми тривожності є найпоширенішою формою психоневрозу, що зустрічається в осіб з інтелектом вище середнього. Росс визначив це як «серію симптомів, які виникають внаслідок неправильної адаптації до стресів і навантажень життя». Це викликано надмірною реакцією під час спроби подолання цих труднощів [51].

К. Стронгман поділяє теорії тривожності на п'ять категорій, а саме: психоаналітична, біхевіоральна, когнітивна, екзистенціальна, фізіологічна.

Психоаналітичну теорію вперше розробив З. Фрейд. У нього було дві теорії тривожності, він розглядав її і як повсякденне явище, і як спосіб пояснення неврозів. Реалістична тривога, яка пов'язана з реальними об'єктами, є повсякденною тривоگو; її часто називають страхом, а не тривоگو. Невротична тривога являє собою несвідомий конфлікт всередині особистості, а оскільки цей конфлікт був несвідомим і людина не розуміла причину своєї тривоги, це призводило до виникнення панічної атаки [58].

Х. Айзенк розробив біхевіористичну теорію тривожності, яка спирається на більш фундаментальну теорію особистості, яка залежить від двох основних вимірів, екстраверсії/інтроверсії та невротизму. У цьому контексті невротична особистість особливо чутлива до тривоги - провокуючих стимулів, ця чутливість ґрунтується на автоматичній нервовій системі. Отже, з цієї точки зору, схильність до тривоги є спадковою. Однак тривожності можна також набути. Травматичні події призводять до безумовного страху, але потім можуть стати обумовленими, у результаті чого нові стимули викликають початкові тривожні реакції, і тривога розглядається як обумовлений страх [56].

З когнітивної теорії випливає, що люди з високим і низьким рівнем тривожності також будуть відрізнятися в когнітивній оцінці невизначеності. Більше того, людина може бути схильною до стресу і тривоги в певних стресових ситуаціях більше, ніж в інших. Айзенк зазначає, що докази ролі

когнітивної системи в поясненні відмінностей у сприйнятливості до стресу є нечіткими, але існують відмінності в когнітивному функціонуванні. Важливим аспектом цієї теорії тривожності є те, що вона привертає увагу до важливості врахування когнітивної системи поряд з фізіологічною та поведінковою, про що йдеться в роботі Стронгмана [69].

Власне фізіологічна теорія ґрунтується на поясненні того, які частини центральної нервової системи можуть бути залучені до емоцій загалом і страху, паніки чи тривожності зокрема. Вона спирається на модель людської психології, яка ґрунтується на природничих науках. Одне з найцікавіших фізіологічних пояснень емоцій належить Дж. Грею, це одна з основних теорій тривожності, яку слід розглядати в межах фізіологічного підходу. Грей розглядає систему поведінкового гальмування як основу тривоги. Він стверджує, що система поведінкового гальмування пригнічує будь-яку поведінку, яка загрожує небажаним результатом.

В екзистенціальній теорії тривожність розглядається як природний стан людини. Відмінність між страхом і тривожністю дуже незначна: страх стосується певного об'єкту, тоді як тривожність не залежить від жодного об'єкту, натомість є необхідною умовою вибору. Тривога розвивається лише після того, як розвиток самосвідомості дозволяє людині також сформулювати своє Я. Боязка людина віддаляється від об'єкта, якого боїться, тоді як тривожна людина перебуває в конфлікті і відчуває невпевненість. Цю теорію розробив Фішер, у ній виділяються п'ять компонентів умов тривожного переживання:

- Існує ідентичність, яка має форму віх на шляху до способу життя. Якщо будь-яка з цих віх опиняється під загрозою, тобто може бути втрачена, виникає тривожність.
- Існує світ, який складається з мережі стосунків і причетності до кожної віхи. Якщо щось у цьому світі здається нездоланим і світ опиняється під загрозою, то знову ж таки може виникнути тривожність.

- Існує мотивація, в якій увічнюється світ та ідентичність людини.
- Існує дія, яка пов'язана з досягненням певної віхи і яка виражає буття.
- Нарешті, існує здатність, яка є живою оцінкою невизначеної компетентності.

Багато людей стверджують, що найкраще працюють під тиском або в умовах стресу, що свідчить про те, що вони досягають успіху в обставинах, які схильні викликати тривожність або інші емоції, які зазвичай оцінюються як негативні або неприємні. Хоча ці емоції, як правило, суб'єктивно сприймаються як неприємні, вони також можуть надавати енергії, зосередженості та рішучості, що допомагає людині наполегливо працювати над досягненням майбутньої мети. Зокрема, тривожність, ймовірно, розвинулася як механізм, що допомагає людині передбачати майбутні небезпеки і працювати над тим, щоб їх уникнути під час планування майбутнього [69].

Дослідження показали, що негативні емоції, такі як тривожність, можуть бути корисними для продуктивності, але лише за умови, що тривожність інтерпретується як фасилітативна (сприятлива). Інтерпретація тривожності як фасилітатора пов'язана з оцінкою майбутніх стресових факторів як виклику, а не загрози, і, як виявилось, допомагає запобігти емоційному виснаженню в стресові моменти.

В іншому дослідженні розглядалися два способи використання тривожності для самомотивації: спираючись на інформацію або енергію, яку надає тривога. Обидві форми мотивації тривожності сприяють захисту від емоційного виснаження.

Емоційні теорії оцінки припускають, що оцінка ситуації призводить до готовності до дії, фізіологічного збудження та афекту, а ці реакції схильні мотивувати поведінку. У контексті продуктивності негативні емоції, такі як тривожність, можуть мати як виснажливі, так і сприятливі (фасилітативні)

властивості. Виснажливі властивості включають негативну самооцінку й негативні очікування. Фасилітативні властивості передбачають роботу з підвищеними зусиллями та наполегливістю [49]. Тривожність або страх можуть зосередити увагу на сприйнятті ризиків, стимулювати зусилля, спрямовані на уникнення небажаних наслідків, і таким чином сприяти досягненню мети.

Двовимірні теорії емоцій, такі як кругокомплексна модель афекту [67], припускають, що емоційний досвід можна розуміти в термінах валентності та збудження. Згідно з цією концепцією, тривожність є негативно валентною активуючою емоцією, оскільки вона суб'єктивно сприймається як неприємна і збудлива. У той час як позитивні емоції викликають мотивацію до зближення, негативні емоції, такі як страх або тривожність, часто викликають мотивацію до уникнення об'єкта страху або тенденцію до втечі з небезпечної ситуації.

Теорія контролю уваги припускає, що тривожність пов'язана зі спрямуванням більших зусиль на виконання завдання. Згідно з нею, тривожність має схильність підривати ефективність використання ресурсів обробки інформації більше, ніж фактичну продуктивність, спонукаючи до більших зусиль, посилюючи увагу до стимулів, пов'язаних із загрозою [55].

Все це свідчить про те, що принаймні за певних обставин негативні емоції, зокрема й тривожність, можуть спонукати до більшого прояву зусиль і цілеспрямованості, що Перрот описав як "функціональну цінність" негативних емоцій. Існують індивідуальні відмінності в схильності до використання тривожності як джерела мотивації (мотивації тривожності) [49].

Оскільки тривожність за певних обставин може посилити увагу до цілей, завзятість і очікування від роботи, здатність використовувати тривожність як джерело мотивації може сприяти наполегливості в досягненні цілей, продуктивності та задоволеності роботою.

Аналогічно, виявлено, що люди з високим рівнем невротизму воліють підвищувати рівень тривожності, коли вони мають виконувати когнітивно складні завдання, і такий вибір покращує їхню фактичну продуктивність. Існують додаткові докази того, що люди віддають перевагу афективним переживанням, які відповідають рисам характеру, і можуть краще працювати в таких афективних станах.

Це свідчить про те, що люди, які схильні до тривожності, можуть працювати краще, коли вони відчують тривожність. Проте інші дослідження показують, що люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати ситуації, які підвищують тривожність, як загрозу і підривають продуктивність. Здатність використовувати тривожність як джерело мотивації посилюється завдяки ясності почуттів.

Тривожність можна поділити на особистісну та ситуативну. За визначенням Спілбергера, особистісна тривожність - це відносно стійка індивідуальна характеристика, що відрізняється між людьми в схильності сприймати стресові ситуації як небезпечні або загрозливі і реагувати на такі ситуації підвищенням інтенсивності реакцій тривоги. Елліс вважає, що особистісна тривожність – це патерн реагування з тривогою навіть у ситуаціях, які не становлять загрози.

Другий тип тривожності – це ситуативна тривожність, вона розглядається як перешкода й переривання емоційної рівноваги індивіда. Припускають, що "ситуативна тривожність є або тимчасовою за своєю природою, або специфічною для певного стимулу". Інші дослідники стверджують, що тимчасове відчуття тривоги, викликане загрозливою ситуацією, називається ситуативною тривожністю. Ситуативна тривожність – це неприємне відчуття, яке може серйозно порушити здатність людини позитивно реагувати на будь-яку ситуацію і в певному середовищі. Наприклад, коли людина перебуває в екстремальній ситуації (війна), вона стає настільки тривожною, що емоційна рівновага буде поставлена під сумнів [68], [11].

### **1.3. Вплив воєнних дій та екстремальних ситуацій на мотиваційну сферу та рівень тривожності молоді**

Екстремальні ситуації та воєнні дії є надзвичайними обставинами, що створюють загрозу для життя та здоров'я людини і вимагають від неї максимальної мобілізації фізичних і психічних ресурсів для виживання та подолання цих обставин. Воєнні дії створюють екстремальну ситуацію для цивільного населення і мають руйнівний вплив на його психологічний стан.

Перш за все, загроза життю і здоров'ю викликає у цивільних осіб сильний стрес, почуття безпорадності, тривогу та страх. Крім того, руйнування житла, інфраструктури, робочих місць порушує звичний спосіб життя, позбавляє людей почуття безпеки та стабільності. Розлука з рідними, вимушена евакуація та переселення також травмують психіку. Перебування під обстрілами, в укриттях призводить до вигорання, зниження мотивації та продуктивності цивільних осіб.

Варто зазначити, що очевидці насильницьких дій та загибелі людей отримують психологічні травми та посттравматичні розлади. Постійний стрес, невизначеність майбутнього підбивають віру в себе, сенс життя, викликають апатію та відчуженість у цивільного населення. Особливо гостро воєнні дії впливають на дітей, які втрачають почуття безпеки, довіри до світу, і їхній розвиток порушується. Таким чином, екстремальні ситуації війни мають комплексний руйнівний вплив на психологічний стан цивільних осіб, викликаючи широкий спектр негативних психічних станів [8].

Відповідно всі ці екстремальні воєнні події чинять глибокий вплив на мотиваційну сферу людини, викликаючи суттєві трансформації в ієрархії потреб і мотивів. Ґрунтовне наукове осмислення цих змін представлено в численних дослідженнях психологів.

Найбільш фундаментальний внесок у вивчення даної проблеми зробив раніше згадуваний Абрагам Маслоу зі своєю відомою теорією ієрархії потреб, викладеною у праці "Мотивація і особистість". Маслоу стверджував,

що в екстремальних умовах, загрозливих для життя, відбувається регрес людини до найнижчих рівнів піраміди потреб - фізіологічних потреб і потреб у безпеці. Задоволення цих базових вітальних потреб стає пріоритетним, і всі вищі потреби - у належності й любові, повазі, самоактуалізації - відходять на задній план [65].

Цю думку поділяють і розвивають інші науковці. Зокрема, описується так званий "закон перемикання мотивів" - різке зниження для людини значущості таких вищих потреб як самоповага, визнання, творчість і гостра актуалізація вітальних мотивів самозбереження в екстремальних обставинах.

Р. Лазарус також відзначає, що при загрозливих стресових ситуаціях у людини переважають "оборонні мотиви", спрямовані на уникнення загрози та збереження фізичного і психічного благополуччя. Перебування в ситуаціях з високим рівнем небезпеки, де існує реальний ризик для життя і цілісності організму, невідворотно викликає у людини крайнє занепокоєння, посилену тривожність та пережиття інтенсивного страху. Людина в такій екстремальній ситуації відчуває загрозу своєму існуванню, що супроводжується виснажливою мобілізацією психофізіологічних ресурсів для захисту і порятунку [36].

У той же час видатний вчений Г. Сельє описує феномен "загального адаптаційного синдрому" - неспецифічної реакції організму на стрес, коли відбувається мобілізація всіх фізичних і психічних ресурсів для подолання екстремальної ситуації та виживання. Подібні ідеї висловлюють і інші дослідники та вказують, що в екстремальних ситуаціях відбувається так званий "мотиваційний зсув" - різке загострення вітальних потреб та звуження перспективи цілей особистості до найближчих, пов'язаних з виживанням.

М.С. Корольчук у фундаментальній роботі "Психофізіологія діяльності" визначає, що тривалий військовий стрес призводить до "згортання мотиваційно-потребової сфери" особистості, коли коло її активних потреб звужується переважно до елементарних фізіологічних потреб і потреби в безпеці [22].

Окремо слід звернути увагу на негативний феномен "мотиваційної ерозії". В умовах хронічного стресу у людини поступово знижується зацікавленість в будь-якій діяльності, з'являються апатія, безнадія, втрата сенсу існування, ціннісних орієнтирів та підвищується тривожність.

У своїх працях британський Майкл Ергар, фахівець з питань психологічної травми та тривожних розладів, детально описує, що за умов прямої загрози насильницької смерті, коли людина стикається з ризиком бути вбитою чи пораненою, у неї спостерігається гостра реакція тривоги, яка виражається в інтенсивних соматичних проявах – тремтінні, серцебитті, нестачі повітря, задишці.

Важливим фактором зростання тривожності під час війни є також відчуття невизначеності ситуації та непередбачуваності подальшого розвитку подій. Українські дослідники Н.В. Бамбурак та С.В. Гоцуляк у своїх роботах наголошують, що високий рівень тривоги викликає саме неможливість людини спрогнозувати загрози, оцінити ризики, передбачити розвиток подій і контролювати обставини, в яких вона опинилася [32].

Крім безпосереднього травматичного впливу бойових дій і загрози життю, значний тривожний ефект мають також втрати, яких людина зазнає під час воєнного конфлікту. Також тривожність у великій мірі посилюється втратою рідних і близьких людей, руйнуванням домівок, майна, необхідністю покинути рідні місця та стати вимушеним переселенцем. Ці травматичні обставини підривають відчуття безпеки, створюють численні додаткові стресори і глибоко порушують звичний життєвий уклад.

Вагомим чинником зростання тривожності серед цивільного населення в умовах війни є інформаційний вплив - отримання відомостей про масштаби людських втрат, руйнувань, кількість жертв серед мирних жителів. Дослідники наголошують, що потік даних про жахливі події, пов'язані з військовими діями, справляє потужний психотравмуючий вплив на людей, викликаючи у них інтенсивні негативні емоції - переляк, жах, безпорадність, і значно посилює тривожні переживання [4].

Окремо варто приділити увагу феномену "емоційного зараження" масовою тривожністю і панічними настроями, який активно поширюється серед цивільного населення у воєнний час. Це явище детально розглядає Ральф Бартон. За його спостереженнями, в умовах гострої групової тривоги, підігрітої жахливими новинами про втрати й насильство, відбуваються процеси взаємного підсилення тривожних станів, коли переживання страху і побоювань однієї людини буквально трансформуються в тривожну поведінку, що далі "заражає" інших навколишніх людей. Це створює зачароване коло, сприяючи стрімкому розповсюдженню панічних настроїв серед населення. Люди, які бачать тривогу і переляк інших, самі починають поводитись так само, зазнаючи впливу своєрідного соціального наслідування. В результаті тривожність виходить з-під контролю і охоплює все більші верстви суспільства [7].

Попередньо розглянуті чинники - загроза життю, інформаційний вплив та емоційне зараження тривожністю в умовах війни закономірно спричиняють значне підвищення рівня ситуативної тривожності у цивільного населення. Поняття "ситуативна тривожність", як раніше зазначалось, було введене відомими психологами Чарльзом Спілбергером та Річардом Лазарусом для позначення тимчасового емоційного стану людини, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, неспокою, заклопотаності та вегетативною активацією. А високий рівень ситуативної тривожності негативно впливає на широке коло психічних процесів - увагу, мислення, пам'ять, але найбільш руйнівний вплив він чинить на мотиваційну сферу людини. У стані підвищеної тривожності домінуючим стає мотив уникнення загрози, самозбереження, а решта мотивів - досягнення успіху, самоствердження, допитливості - відходять на задній план або зовсім блокуються.

Тривожність призводить до суттєвого звуження мотиваційної сфери особистості та обмеженню спектру цінностей і мотивів. На перший план виходять мотиви безпеки, збереження життя та здоров'я, а весь інший

мотиваційний простір згортається. Людина в стані підвищеної тривожності спрямовує всі сили на вирішення актуальної загрози, а все інше втрачає сенс і мотиваційну привабливість.

Підвищена тривожність має паралізуючий вплив на мотивацію досягнення. Якщо звичайний рівень тривожності може мобілізувати і стимулювати активність, то високий рівень викликає дезорганізацію поведінки, порушення процесу цілепокладання та блокує прагнення людини до певної мети. Тривалі стани високої тривожності призводять до зниження важливих базисних мотивацій як персональної причинності, самодетермінації та гідності. Людина втрачає відчуття контролю, віру у власні сили та здатність управляти подіями життя [8].

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Концептуальна та операціональна моделі дослідження**

В умовах війни, коли людина стикається з травматичними подіями, загрозами та невизначеністю, її психоемоційний стан значно порушується. Підвищений рівень тривожності стає домінуючим, оскільки людина перебуває в стані постійного напруження та стресу через реальні небезпеки.

Тривожність, як негативний емоційний стан, згубно впливає на мотиваційну сферу особистості. Страх, неспокій та песимістичні очікування знижують мотивацію досягнення успіху, натомість посилюється мотивація уникнення невдач та потенційних загроз. Енергія спрямовується не на реалізацію цілей та особистісний розвиток, а на захисні психологічні механізми виживання.

Крім того, тривога виснажує життєстійкість - здатність людини протистояти важким життєвим ситуаціям, долати перешкоди та зберігати внутрішню рівновагу. Ресурси витрачаються на боротьбу з постійним стресом, що послаблює стресостійкість, адаптивність та опірність особистості.

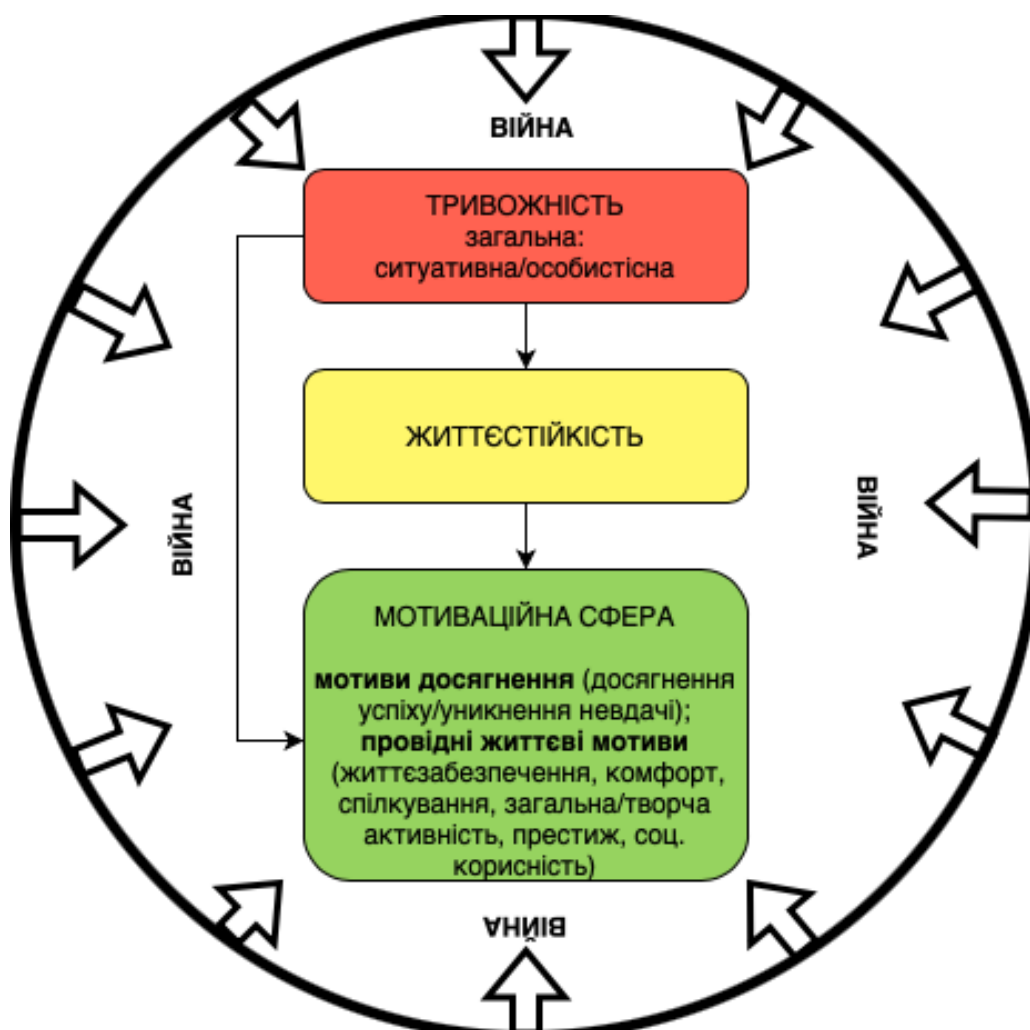


Рисунок 2.1.1. Концептуальна модель дослідження

Таблиця 2.1.1. Операціональна модель дослідження

Явище, яке досліджується	Методика дослідження	Шкали
Тривожність	-Методика діагностики рівня тривожності Дж. Тейлора; - Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера для діагностики ситуативної та особистісної тривожності	Загальна тривожність Особистісна тривожність Ситуативна тривожність
Мотиви	- Методика діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана для визначення провідних	- мотив підтримки життєзабезпечення - мотиви комфорту - статусно-престижний мотив

	життєвих мотивів респондентів; - Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) для оцінки мотивації досягнення успіху та уникнення невдач.	- мотив спілкування - мотив загальної активності - мотив творчої активності - мотив соціальної (громадської) корисності - мотив уникнення невдач - мотив досягнення успіху
Життєстійкість	Тест життєстійкості С. Мадді для виміру психологічних ресурсів долаття стресу.	Загальний рівень життєстійкості

## 2.2. Вибір та обґрунтування методик дослідження

В даній роботі для виявлення особливостей прояву мотиваційної сфери осіб з різним рівнем тривожності в умовах війни було використано 4 психодіагностичних методики, а саме:

1. Методика діагностики рівня тривожності Дж. Тейлора (в модифікації Норахідзе).
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера для діагностики ситуативної та особистісної тривожності.
3. Методика діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана для визначення провідних життєвих мотивів респондентів.
4. Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) для оцінки мотивації досягнення успіху та уникнення невдач.
5. Тест життєстійкості С. Мадді для виміру психологічних ресурсів долаття стресу.

Також були використані методи математично–статистичної обробки даних (критерій Шапіро-Уїлка, коефіцієнт кореляції Спірмена, коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт детермінації)

**Методика діагностики рівня тривожності Дж. Тейлора (в модифікації Норахідзе)** широко використовується для оцінки рівня тривожності.

Методика складається з однієї шкали самозвіту з 50 тверджень, кожне з яких описує певну ознаку тривожності. Респондент має оцінити, наскільки це твердження відповідає його власному стану, використовуючи дихотомічну відповідь "правильно" або "неправильно".

Твердження охоплюють різні аспекти переживання тривожності, такі як соматичні симптоми (серцебиття, запаморочення, пітливість тощо), емоційні прояви (нервове збудження, занепокоєння, страх), когнітивні особливості (важкість концентрації, нав'язливі думки), а також поведінкові прояви тривоги.

Підрахунок балів відбувається шляхом простого сумування відповідей "правильно" на пункти, що вказують на присутність тривожного стану. Більша сума балів відповідає вищому рівню особистісної тривожності.

Інтерпретація результатів відбувається шляхом співвіднесення сумарного балу з нормативними показниками, згрупованими у кілька рівнів тривожності - низький, помірний, високий тощо.

Модифікація Норахідзе відрізняється від оригінальної методики Тейлора лише певними змінами у формулюваннях деяких пунктів для кращої адаптації до соціокультурного контексту.

Перевагами методики є її стислість, простота застосування, валідність і надійність показників, а також можливість дослідження тривожності не лише ситуативного, а й більш генералізованого характеру як стійкої риси [1].

**Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера** є однією з найбільш поширених і визнаних у психологічній практиці для оцінювання тривожності як особистісної риси, так і як ситуативного стану.

Дана методика складається з двох окремих самозвітних шкал, що заповнюються досліджуваним самостійно.

*Перша шкала* - шкала ситуативної тривожності (СТ) - містить 20 висловлювань, які оцінюють інтенсивність переживань тривоги, напруги, занепокоєння, хвилювання в цей конкретний момент часу, у певній специфічній ситуації. Респондент має оцінити ступінь своєї тривоги зараз, використовуючи 4-бальну шкалу.

*Друга шкала* - шкала особистісної тривожності (ОТ) - також містить 20 тверджень, які стосуються стійких індивідуальних характеристик тривожності як стійкої риси особистості. Досліджуваний оцінює частоту переживання ним відчуття тривоги в типових для нього ситуаціях за тією ж 4-бальною шкалою.

Ці дві шкали дозволяють розрізнити тимчасовий стан тривожності, зумовлений конкретною ситуативною напругою, та тривожність як стійку властивість індивіда, його схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі і відповідати на них підвищенням тривоги.

Результати підраховуються шляхом простого підсумовування балів за відповідними шкалами. Діапазон можливих значень - від 20 до 80 балів для кожної субшкали. Нормативні показники розподілені на три рівні - низький, помірний та високий.

Таким чином, методика Спілбергера є валідним і надійним інструментом психодіагностики, що дає змогу диференційовано оцінити як реактивну ситуативну тривогу, так і стабільну тривожність як рису особистості. Це робить її корисним допоміжним засобом у дослідженнях різних аспектів тривожності та психоемоційних станів [68].

***Методика діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана*** призначена для дослідження мотиваційного профілю людини - домінуючих для неї мотивів життєдіяльності.

В основу методики покладена концепція мотиваційної сфери особистості, розроблена В.Е. Мільманом. Згідно з нею, мотиваційна сфера розглядається як ієрархічна система спонукань, що включає вісім основних мотиваційних тенденцій:

Для визначення особливостей мотиваційної структури особистості ми використовували методику вивчення структури мотивації особистості В.Є. Мільмана. Дана методика дозволяє виявляти такі тенденції особистості:

- мотив підтримки життєзабезпечення – відображає турботу суб'єкта про нагальні умови існування, прагнення забезпечити себе та своїх близьких матеріальними ресурсами життя

- мотиви комфорту та власної безпеки – турбота про засоби існування в досконалих, зручних, надійних проявах, що приносять більше задоволення

- статусно-престижний мотив – це мотиви підтримки життєдіяльності та комфорту, але в соціальній сфері. Відображає прагнення суб'єкта отримувати увагу та визнання оточуючих, престиж, соціальний статус у суспільстві, вплив та владу

- мотив спілкування – приєднання до групи, пристосування до соціальних норм

- мотив загальної активності відображає енергійність, прагнення суб'єкта виразити свою енергію та уміння в різних сферах діяльності;

- мотив творчої активності відображає прагнення суб'єкта використовувати власну енергію та здібності в сфері, де можливо отримати творчі результати;

- мотив соціальної (громадської) корисності – спрямованість на соціальну діяльність. Методика складається з 96 тверджень, на які потрібно відповісти за ступенем значущості для досліджуваного. Відповіді дозволяють визначити ієрархію провідних мотивів особистості.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми рангових балів для кожного з 7 мотивів. Найменший ранговий бал відповідає найбільш значущому для досліджуваного мотиву.

Результати методики дають змогу визначити домінуючі та малозначущі для неї мотиви життєдіяльності. Це важливо для розуміння внутрішніх

спонукань людини, джерел її активності, ціннісних орієнтирів та поведінкових тенденцій.

Дана методика широко використовується в різних сферах психологічної практики: профорієнтації, менеджменті, консультуванні тощо. Вона дозволяє комплексно оцінити складну мотиваційну систему особистості.

**Шкала мотивації досягнення Мехрабіана (MATS)** є стандартизованою психометричною методикою, призначеною для діагностики тенденцій особистості в мотиваційній сфері стосовно прагнення досягнень та уникнення невдач. Вона широко використовується в консультаційній практиці, менеджменті, освітній та організаційній психології.

Теоретичною основою методики є концепція мотивації досягнення успіху і уникнення невдач. Згідно з нею, поведінка людини зумовлюється двома протилежними тенденціями: прагненням до успіху через позитивні підкріплення (задоволення від досягнення, підвищення самооцінки) та страхом невдачі через можливі негативні наслідки (засудження, втрата статусу, самоповаги).

Шкала MATS складається з 30 коротких ситуативних тверджень, які відображають типові життєві ситуації у сферах професійної діяльності, навчання, сімейних стосунків та дозвілля. Респонденту пропонується оцінити ймовірність того, що він буде діяти певним чином в описаних ситуаціях за 4-бальною шкалою від -3 (дуже мало ймовірно) до +3 (дуже ймовірно).

Відповіді обробляються шляхом підрахунку сумарних балів за двома субшкалами: "Прагнення до успіху" та "Уникнення невдач". Вищий сумарний бал за певною шкалою свідчить про переважання відповідної мотиваційної диспозиції у респондента.

Крім визначення домінуючого мотиву (успіху чи уникнення невдач), MATS дозволяє оцінити загальний мотиваційний полюс особистості –

позитивну орієнтацію на досягнення чи негативну налаштованість на запобігання невдачам та захист самооцінки.

Результати за цією методикою дають змогу глибше зрозуміти мотиваційні детермінанти поведінки людини, її спрямованість на активну самореалізацію чи схильність до пасивності та уникнення ризиків, страх невдач. Ці дані можуть комплексно інтерпретуватися у зв'язку з показниками тривожності, емоційної стійкості, особистісних рис, ціннісних орієнтацій, загального мотиваційного профілю.

MATS вважається надійним і валідним психодіагностичним інструментом з широким спектром застосування: профорієнтація, відбір та навчання персоналу, індивідуальне психологічне консультування, наукові дослідження мотиваційної сфери особистості. Методика пройшла багаторічну апробацію, перекладена багатьма мовами і успішно використовується у різних культурних контекстах.

**Тест життєстійкості С. Мадді** - стандартизований психодіагностичний інструмент, розроблений американським психологом Сальватором Мадді для оцінки життєстійкості особистості як ресурсу протидії стресовим ситуаціям та збереження психічного і фізичного здоров'я.

Теоретичною основою методики є концепція життєстійкості (hardiness), запропонована самим С. Мадді. Життєстійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що є сукупністю установок і навичок, які допомагають ефективно долати стресові ситуації. Вона включає три складові: залученість, контроль і прийняття ризику.

Залученість визначається як переконаність у тому, що залученість у події навколо є важливим компонентом життя людини. Контроль - це впевненість у можливості контролювати події навколо та їхні наслідки. Прийняття ризику характеризує переконання особистості щодо можливості впливати на результати подій і сприймати передбачувані зміни як виклик і стимул для особистісного зростання.

Методика складається з 45 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою Лікерта від "зовсім не згоден" до "повністю згоден". Твердження стосуються різних аспектів життєвих установок і поведінки людини.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу життєстійкості та окремих балів за трьома субшкалами - залученість, контроль, прийняття ризику. Більш високі бали свідчать про вищий рівень життєстійкості як ресурсу подолання стресу.

Тест Мадді використовується в консультаційній практиці, корпоративному тренінгу, наукових дослідженнях. Він дозволяє виявити осіб із низьким рівнем життєстійкості, схильних до дистресу, та планувати відповідні заходи психологічної корекції і профілактики стресових розладів.

Методика адаптована багатьма мовами, пройшла багаторічну апробацію і визнана надійним та валідним інструментом психодіагностики. В Україні використовується адаптований варіант тесту, розроблений Д.О.Леонтєвим [64].

### **2.3. Опис вибірки та процедури дослідження**

Метою даного емпіричного дослідження було комплексне вивчення особливостей мотиваційної сфери, проявів тривожності та життєстійкості молоді в умовах війни. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 25 років, які перебували на території, що зазнала прямого військового впливу. Вибірку було сформовано з рівною гендерною представленістю - по 30 осіб чоловічої та жіночої статі. Така структура вибірки дозволила не лише виявити загальні тенденції, а й провести ґрунтовний аналіз можливих гендерних відмінностей.

Вік учасників 18-25 років був обраний невипадково. Цей віковий період називають періодом ранньої дорослості, коли відбувається завершення фізичного та психосексуального дозрівання, активно формується життєва перспектива, відбувається професійне та особистісне

самовизначення. У цей період особистість є високо вразливою до стресових ситуацій, які можуть призвести до деформацій у мотиваційній, емоційній та ціннісній сферах. Водночас, за сприятливих умов, вік ранньої дорослості відкриває великий потенціал для особистісного зростання та розвитку. Тому вивчення мотиваційно-емоційних характеристик саме цієї вікової групи в екстремальних ситуаціях війни має виняткову наукову та практичну цінність.

Гендерний аспект, у свою чергу, є одним з ключових детермінант розбіжностей у психологічних і поведінкових реакціях на травматичні події. Численні дослідження фіксують відмінності в сприйнятті стресу, інтенсивності емоційних переживань, схильності до тривожних та депресивних розладів у чоловіків та жінок. Чоловіки зазвичай виявляють більшу стресостійкість, тоді як жінки є більш вразливими до психоемоційного виснаження. З іншого боку, для представниць жіночої статі характерніші сильніші механізми психологічного захисту та внутрішні мотиваційні ресурси подолання кризових ситуацій. Враховуючи ці специфічні гендерні відмінності, вивчення психологічних реакцій чоловіків і жінок на стресовий вплив війни допоможе створити диференційовані підходи для надання психологічної допомоги та реабілітації постраждалого населення.

Критеріями добору респондентів були: 1) вік від 18 до 25 років; 2) проживання на території України. Формування вибірки здійснювалось методом випадкового відбору серед мешканців регіонів України.

Дослідження проводилось дистанційно в онлайн форматі з використанням гугл-форми. Респондентам було надано посилання з доступом до комплексу психометричних методик:

1. Методика діагностики рівня тривожності Дж. Тейлора (в модифікації Норахідзе).
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера для діагностики ситуативної та особистісної тривожності.

3. Методика діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана для визначення провідних життєвих мотивів респондентів.

4. Шкала мотивації досягнення (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) для оцінки мотивації досягнення успіху та уникнення невдач.

5. Тест життєстійкості С. Мадді для виміру психологічних ресурсів долаття стресу.

Усі респонденти заповнювали форму інформованої згоди перед початком тестування. Вони були поінформовані про цілі та процедуру дослідження, принципи анонімності та конфіденційності, а також можливість вільно відмовитись від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Процедура проведення дослідження повністю відповідає етичним стандартам та нормам психологічної науки.

Отримані сирі результати підлягали математико-статистичній обробці в програмному середовищі Jamovi із застосуванням таких методів: кореляційний і регресійний аналіз зв'язків між показниками методик.

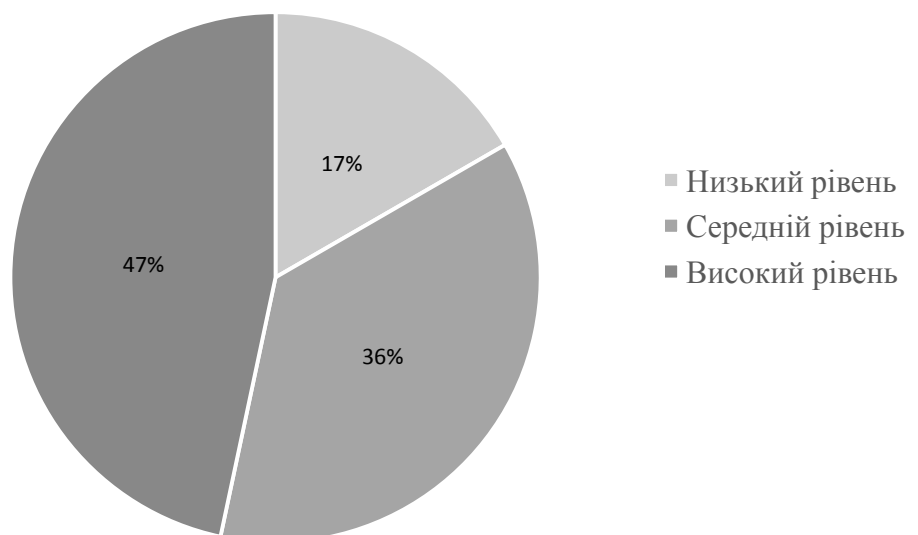
Підсумовуючи, дана вибірка та розгорнута багатоетапна процедура дослідження дозволяє отримати комплексні та достовірні емпіричні дані щодо психологічного стану молодих людей, які пережили екстремальний вплив війни. Завдяки репрезентативній структурі вибірки та чіткому дотриманню методологічних та етичних принципів, результати цього дослідження відкривають перспективи для поглибленого розуміння механізмів психічної адаптації і формування копінг-ресурсів у складних життєвих обставинах з урахуванням вікових та гендерних чинників.

# РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

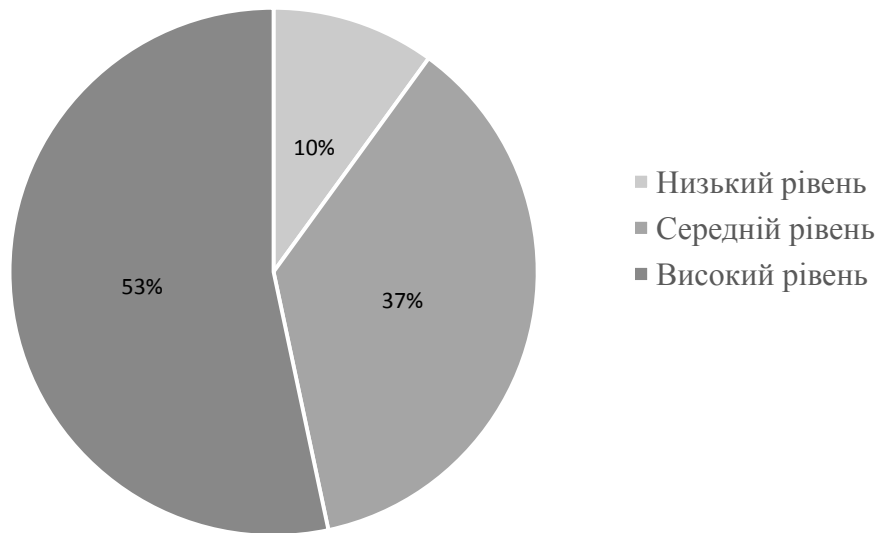
## 3.1. Особливості взаємозв'язку тривожності, загальної життєстійкості та мотивації досягнення молоді

У даному дослідженні було проведено аналіз мотиваційної сфери молоді з різним рівнем тривожності, зосереджуючись на гендерній різниці. Загалом, взяли участь 60 осіб, розділених порівну між обома групами (чоловіки та жінки).

На першому етапі досліджування пройшли тестування для виміру рівня тривожності за методикою Дж. Тейлора (в модифікації Норакідзе). Результати показали, що серед чоловіків 14 осіб (47%) мали високий рівень тривожності, 11 осіб (36%) - середній і 5 осіб (17%) - низький. Серед жінок ці показники становили 16 осіб (53%) з високим рівнем, 11 осіб (37%) з середнім та 3 особи (10%) з низьким рівнем тривожності (див. Таблицю 3.1.1 та 3.1.2).



3.1.1. Структура вибірки чоловіків за рівнем тривожності



### 3.1.2. Структура вибірки жінок за рівнем тривожності

Майже половина чоловіків (47%) та більше половини жінок (53%) продемонстрували високий рівень тривожності за цією методикою. Це може бути пов'язано з впливом психотравмуючих обставин війни, хронічного стресу, невизначеності ситуації.

Наступна фаза дослідження була проведена за допомогою методики на визначення рівня життєстійкості С. Мадді. Для визначення подальшого зв'язку з рівнем тривожності, було вирішено не досліджувати окремі шкали (залученість, контроль, прийняття ризику), оскільки найважливіше виявити рівень загальної життєстійкості, що є сумою шкал, як характеристику, що пов'язана з психологічною витривалістю та мотивацією до подолання стресогенних чинників.

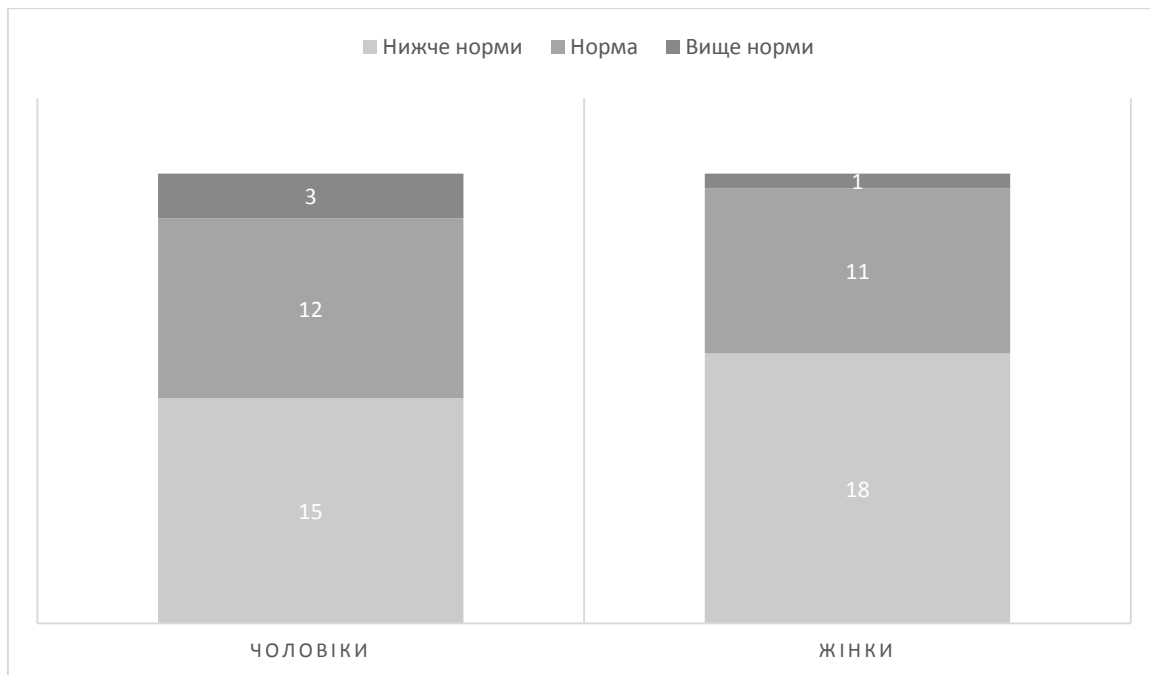


Табл. 3.1.3 Результати дослідження життєстійкості

Нижче норми	Норма	Вище норми
50%	40%	10%

Відсотковий розподіл результатів чоловіків

Нижче норми	Норма	Вище норми
60%	37%	3%

Відсотковий розподіл результатів жінок

Дане дослідження спрямоване на виявлення зв'язку між тривожністю та життєстійкістю в умовах військового конфлікту. В такій ситуації ці психологічні чинники можуть мати значний вплив на психічне здоров'я та благополуччя людей.

Для вивчення зв'язку між тривожністю та було вирішено застосувати регресійний аналіз. Оскільки дані мали нормальний розподіл за коефіцієнтом Шапіро-Уїлка на рівні значущості  $p < 0.05$ , можна використовувати параметричні методи аналізу. Життєстійкість була обрана як залежна змінна, оскільки завданням було дослідити, як тривожність впливає на психологічну стійкість людей під час війни. Тривожність розглядалася як незалежна змінна або предиктор.

Спочатку розглянемо результати для чоловіків:

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Скорегований R<sup>2</sup></b>
0.712	0.507	0.490

Табл. 3.1.4. Показники відповідності моделі чоловіків

Для чоловіків коефіцієнт кореляції  $R = 0.712$ , що свідчить про адекватність моделі. Значення коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0.507$ , тобто приблизно 50.7% варіації залежної змінної пояснюється незалежною.

<b>Предиктор</b>	<b>Оцінка</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Стандартизована оцінка</b>
Тривожність	-1.17	0.217	-5.37	<.001	-0.712

Табл. 3.1.5. Регресійний аналіз моделі – Життестійкість (чоловіків)

Можна зробити висновок, що тривожність має сильний зворотний вплив на життестійкість (стандартизована оцінка коефіцієнта = -0.712). Коефіцієнт для предиктора тривожності (-1,17) є статистично значущим ( $p < 0.001$ ), що вказує на зворотний зв'язок між змінними. Тобто зі зростанням рівня тривожності зменшуються показники життестійкості.

Далі проведено аналіз зв'язку між тривожністю та життестійкістю в жінок:

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Скорегований R<sup>2</sup></b>
0.803	0.646	0.633

Таблю 3.1.6. Показники відповідності моделі жінок

Для групи жінок також спостерігається сильний зв'язок між тривожністю та життестійкістю ( $R = 0,803$ ). Коефіцієнт детермінації ( $R^2 = 0,646$ ) показує, що 64,6% варіації в життестійкості можна пояснити варіацією тривожності.

<b>Предиктор</b>	<b>Оцінка</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Стандартизована оцінка</b>
Тривожність	-1.24	0.173	-7.14	<.001	-0.803

Табл 3.1.7. Регресійний аналіз моделі – Життєстійкість (жінок)

Стандартизована оцінка = -0.803. Коефіцієнт для предиктора тривожності (-1,24) є статистично значущим ( $p < 0.001$ ), що свідчить про зворотний зв'язок між змінними. Тобто, як і для чоловіків, чим вищий рівень тривожності у жінок, тим нижча їхня життєстійкість.

Проведене дослідження показало, що існує значний негативний зв'язок між тривожністю та життєстійкістю як для чоловіків, так і для жінок в умовах війни. Це означає, що високі рівні тривожності призводять до зниження психологічної стійкості та здатності ефективно долати стресові ситуації. Хоча для обох груп спостерігається сильний негативний зв'язок між тривожністю та життєстійкістю, цей зв'язок виявився дещо сильнішим для жінок. Коефіцієнт кореляції  $R$  для жінок становив 0,803, тоді як для чоловіків - 0,712. Коефіцієнт детермінації  $R^2$  також був вищим для жінок (0,646) порівняно з чоловіками (0,507). Це означає, що тривожність пояснювала більшу частку варіації життєстійкості в жінок (64,6%), ніж у чоловіків (50,7%).

Ці результати свідчать про те, що жінки в досліджуваній вибірці були більш вразливими до негативного впливу тривожності на їхню психологічну стійкість в умовах війни. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як гендерні відмінності в сприйнятті та переживанні стресових ситуацій, соціальними ролями та очікуваннями, а також можливими відмінностями в копінг-стратегіях.

Наступний етап дослідження полягає у виявленні сили та характеру зв'язку між показниками тривожності за методикою Тейлора та мотивацією досягнення за методикою Мехрабіана.

Результати шкали мотивації досягнення Мехрабіана (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS). показали, що серед чоловіків у 43% переважав мотив уникнення невдачі, тоді як мотив досягнення успіху домінував у 40% респондентів. У решти 17% чоловіків мотивація не була чітко вираженою. Жінки ж продемонстрували дещо вищу схильність до уникнення невдач – цей мотив переважав у 53% випробуваних. Мотив досягнення успіху був провідним у 37% жінок, а у 10% мотивація залишалася невизначеною.

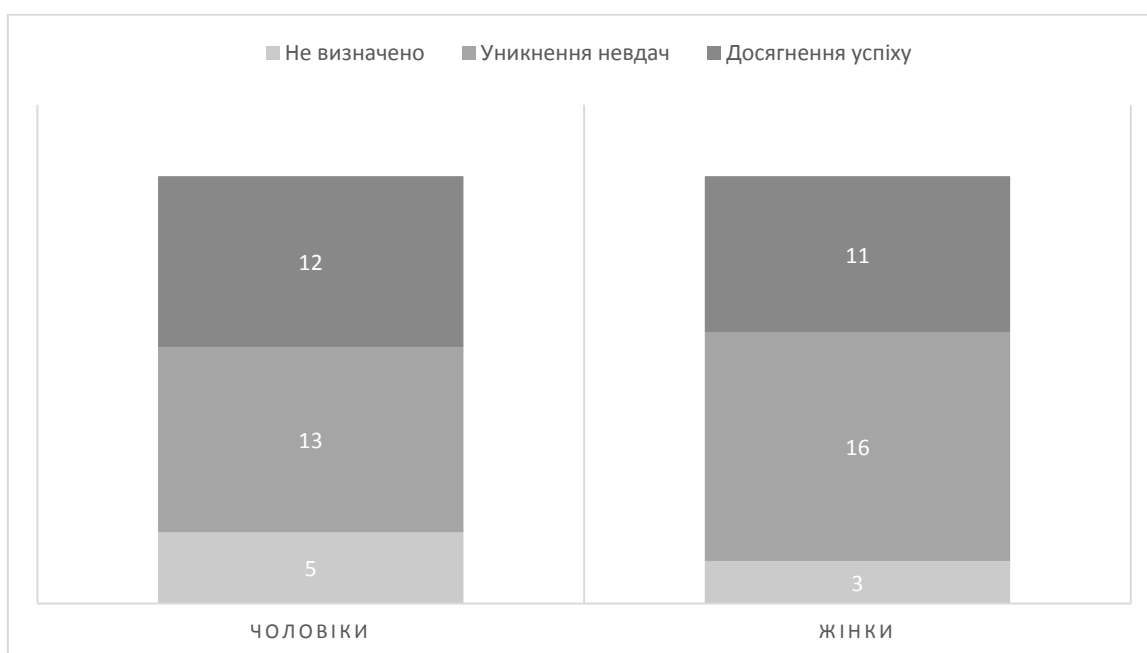


Табл. 3.1.8 Результати дослідження мотивів

Не визначено	Уникнення невдач	Досягнення успіху
17%	43%	40%

Відсотковий розподіл результатів чоловіків

Не визначено	Уникнення невдач	Досягнення успіху
10%	53%	37%

Відсотковий розподіл результатів жінок

Перш ніж перейти до дослідження зв'язку між змінними, було перевірено припущення про нормальний розподіл даних за допомогою критерію Шапіро-Вілка. Після підтвердження нормального розподілу для

вивчення зв'язку між рівнем тривожності та мотивацією досягнення був використаний параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Аналіз результатів засвідчив наявність статистично значущого оберненого зв'язку середньої сили між показниками тривожності та мотивації досягнення як для чоловіків ( $r = -0,551$ ,  $p = 0,002$ ), так і для жінок ( $r = -0,619$ ,  $p < 0,001$ ). Це означає, що зі збільшенням рівня тривожності у випробуваних обох статей знижується мотивація досягнення успіху та, відповідно, зростає спрямованість на уникнення невдач.

Отримані результати підтверджують припущення про негативний вплив підвищеної тривожності на мотиваційну сферу особистості в умовах війни. Високий рівень тривожності, зумовлений стресовими чинниками війни, пов'язаний зі зниженою впевненістю у власних силах, страхом невдач та невпевненістю в майбутньому, що, у свою чергу, призводить до переважання мотиву уникнення невдач над мотивом досягнення успіху. Таким чином, тривожність виступає дестабілізуючим фактором, що перешкоджає реалізації мотиваційного потенціалу особистості в екстремальних умовах війни.

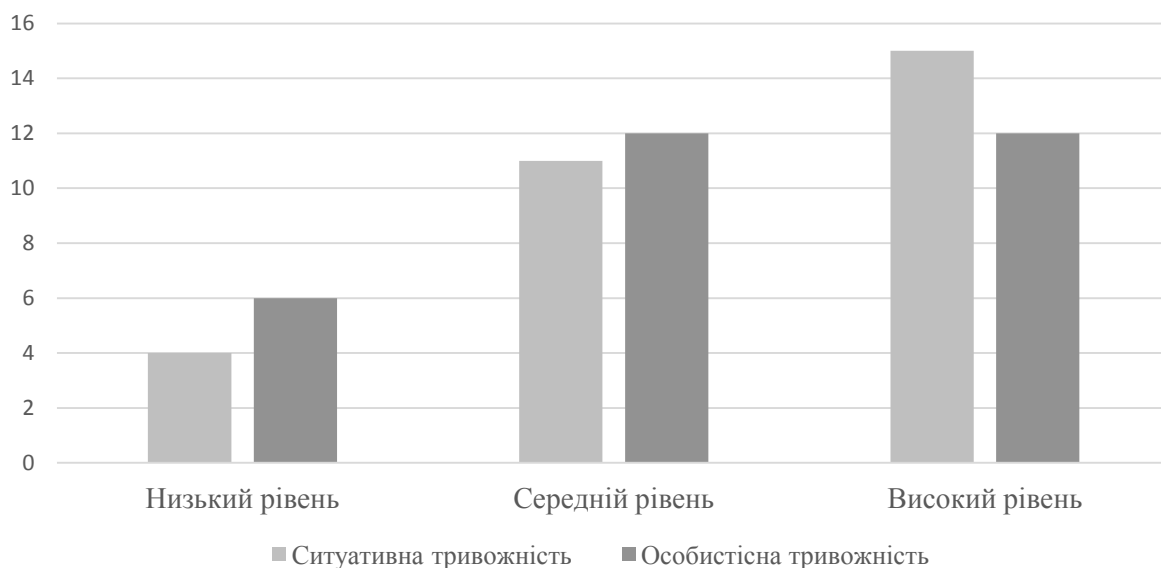
### **3.2. Гендерні особливості осіб з різним рівнем тривожності: особистісна і ситуаційна тривожність та провідні мотиви діяльності**

Оскільки методика Тейлора вимірює загальний рівень тривожності як стану, доцільно також проаналізувати показники ситуаційної та особистісної тривожності, які оцінюються за допомогою методики Спілбергера-Ханіна.

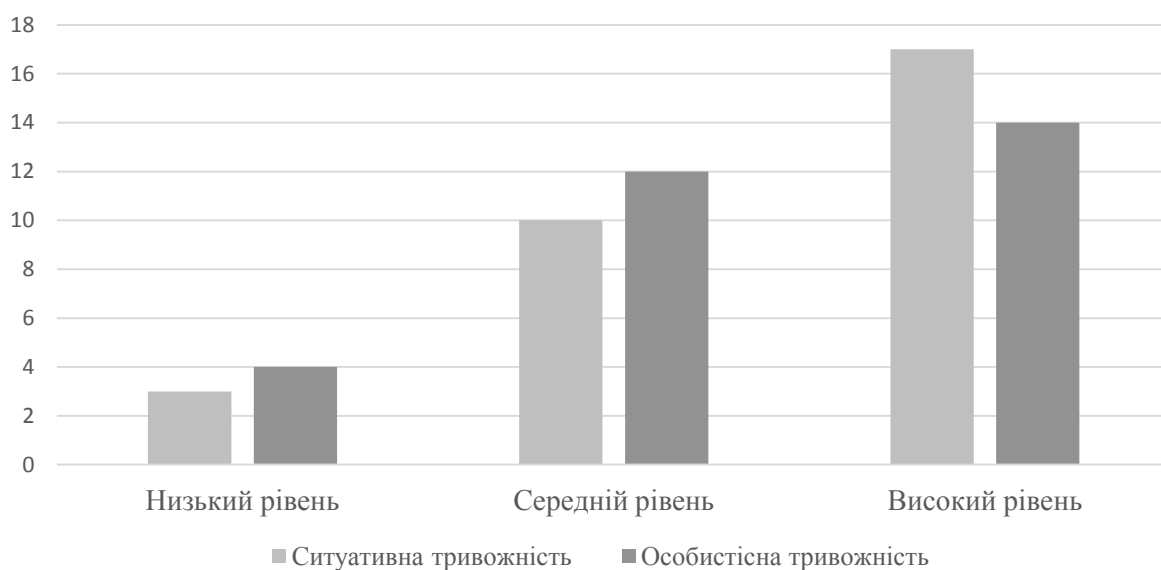
За результатами, серед чоловіків в 15 осіб високий рівень ситуаційної тривожності, в 11 – середній, у 4 – низький. Рівень особистісної тривожності високий в 12 опитаних, середній – у 12, низький – у 6.

Серед жінок, які брали участь у дослідженні, високий рівень реактивної тривожності мають 17 осіб, середній – 10 осіб, низький – 3. Високий рівень

особистісної тривожності в 14 опитаних, середній – в 12, низький – у 4. (див. Таблицю 3.2.1 та 3.2.2).



### 3.2.1. Структура вибірки чоловіків за типами тривожності



### 3.2.2. Структура вибірки жінок за типами тривожності

Високі рівні ситуативної (реактивної) тривожності серед опитаних відображають вплив стресу воєнного часу, пов'язаного із загрозою життю, невизначеністю, психотравмуючими подіями. Близько половини досліджуваних чоловіків (50%) та більшої частини жінок (57%) виявили високий рівень ситуативної тривоги. Підвищені показники особистісної тривожності як стійкої властивості особистості можуть бути як наслідком

впливу тривалого воєнного стресу, так і вказувати на схильність до тривожних переживань, яка існувала до війни. Високий рівень особистісної тривожності спостерігався в 40% чоловіків та 50% жінок.

Водночас, частина досліджуваних продемонструвала середні та низькі рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це може свідчити про кращі адаптивні ресурси, стресостійкість та психологічну стійкість цих осіб в умовах воєнного часу.

Загалом, результати вказують на значний вплив війни на психологічний стан населення, підвищення рівнів тривожності, що потребує розробки відповідних заходів психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Наступним етапом дослідження було проведення методики діагностики мотиваційної структури особистості В.Е. Мільмана. Було визначено ранг мотивів в обох групах та прокорельовано з рівнем ситуативної і особистісної тривожності досліджуваних.

		Реакт. тривожність	Особ. тривожність
Реакт. тривожність	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Особ. тривожність	Спирмен $\rho(\rho)$	0.894 <sup>***</sup>	—
	p-value	< .001	—
П	Спирмен $\rho(\rho)$	0.701 <sup>***</sup>	0.541 <sup>**</sup>
	p-value	< .001	0.002
К	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.544 <sup>**</sup>	-0.450 <sup>*</sup>
	p-value	0.002	0.013
С.ст.	Спирмен $\rho(\rho)$	0.189	0.390 <sup>*</sup>
	p-value	0.317	0.033
С.	Спирмен $\rho(\rho)$	0.397 <sup>*</sup>	0.364 <sup>*</sup>
	p-value	0.030	0.048
З.ак	Спирмен $\rho(\rho)$	0.387 <sup>*</sup>	0.459 <sup>*</sup>
	p-value	0.035	0.011
Тв.ак	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.558 <sup>**</sup>	-0.530 <sup>**</sup>
	p-value	0.001	0.003
С.к	Спирмен $\rho(\rho)$	0.429 <sup>*</sup>	0.494 <sup>**</sup>
	p-value	0.018	0.006

Табл. 3.2.3 (кореляції тривожності та мотивів чоловіків)

Примітка: \*\*\* $p \leq 0,001$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

Проаналізуємо всі результати.

- Кореляція 0,701 між ситуативною тривожністю у чоловіків та мотивом підтримки життєзабезпечення вказує на сильний позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що чим вищим був рівень ситуативної тривожності (стану реактивної тривоги як реакції на стресовий вплив ситуації війни) у чоловіків, тим більше було виражене їх прагнення забезпечити себе та своїх близьких матеріальними ресурсами для існування.

В умовах війни, коли існує загроза життю, руйнування інфраструктури та порушення звичних умов життєдіяльності, цілком природно, що високий рівень ситуативної тривожності, спричинений стресовими обставинами, буде підсилювати мотивацію підтримки базових потреб в їжі, житлі, безпеці для себе та сім'ї. Турбота про нагальні життєві умови стає пріоритетною в екстремальній ситуації військового конфлікту.

Отже, сильна позитивна кореляція вказує на те, що чоловіки з високими показниками ситуативної тривоги в умовах війни були значно більше мотивовані зусиллями щодо підтримки власної життєдіяльності та життєзабезпечення близьких.

- Наступний отриманий результат демонструє помірну негативну кореляцію (-0,544) між ситуативною тривожністю у чоловіків та мотивом комфорту на статистично значущому рівні ( $p=0,002$ ).

Негативна кореляція означає, що чим вищим був рівень ситуативної тривожності (стану тривоги як реакції на стресову ситуацію війни) у чоловіків, тим менш вираженою була їхня мотивація комфорту.

В умовах війни, коли наявна реальна загроза життю, руйнування оселі та звичного укладу, потреба в комфорті та зручностях відходить на задній план. Високі показники ситуативної тривоги, спричинені безпосереднім впливом екстремальних обставин військового конфлікту, природно

знижують значущість мотивів, пов'язаних із прагненням жити в досконалих, безпечних, зручних умовах.

В ситуації виживання людина концентрується на найбільш нагальних базових потребах, а турбота про комфорт та задоволення відходить на другий план. Тому помірна негативна кореляція цілком логічна - високий рівень реактивної тривоги через війну зменшував вираженість мотивації комфорту у чоловіків.

- Отриманий результат демонструє дуже слабку позитивну кореляцію (0,189) між ситуативною тривожністю у чоловіків та мотивом соціального статусу. Однак, ця кореляція є статистично незначущою ( $p=0,317$ ).

Статистична незначущість означає, що зв'язок між цими двома змінними не можна вважати достовірним та надійним для генералізації на всю генеральну сукупність. Імовірно, спостережувана слабка позитивна кореляція могла виникнути через впливи сторонніх факторів або випадкових коливань.

З огляду на це, інтерпретувати такий незначущий результат недоцільно, оскільки він не дає підстав робити будь-які узагальнюючі висновки щодо зв'язку між ситуативною тривожністю чоловіків в умовах війни та їхньою мотивацією соціального статусу, престижу чи визнання оточуючих.

Відсутність статистично значущого зв'язку може свідчити про те, що прояв ситуативної тривоги у чоловіків під час війни загалом не пов'язаний з їхньою мотивацією підтримувати чи піклуватися про власний статус та престиж у соціумі. Ймовірно, в екстремальних обставинах військового конфлікту ця мотивація відходить на задній план порівняно з іншими.

- Наступний результат демонструє помірну позитивну кореляцію (0,397) між ситуативною тривожністю у чоловіків та мотивацією спілкування на статистично значущому рівні ( $p=0,030$ ).

В екстремальних умовах війни, коли людина стикається з загрозами та психотравмуючими чинниками, природним є прагнення приєднатися до певної спільноти, групи для забезпечення взаємопідтримки, почуття

захищеності та соціальної інтеграції. Висока ситуативна тривожність, спричинена військовим конфліктом, може посилювати потребу у спілкуванні, об'єднанні з іншими для подолання стресу.

Помірна позитивна кореляція означає, що чоловіки з високими показниками реактивної тривоги в умовах війни були більш вмотивовані на налагодження соціальних контактів, приєднання до груп, дотримання групових норм та цінностей порівняно з тими, хто мав нижчі рівні ситуативної тривожності.

- Результати демонструють наявність помірної позитивної кореляції ( $r=0,387$ ) між рівнем ситуативної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву загальної активності на статистично значущому рівні ( $p=0,035$ ).

Ступінь кореляції є помірною, що вказує на існування виразного, однак не сильно вираженого взаємозв'язку між реактивною тривожністю чоловіків в умовах війни та їхньою мотиваційною спрямованістю на загальну активність у різних сферах життєдіяльності.

Позитивний характер взаємозв'язку свідчить про те, що більш високі показники ситуативної тривожності у чоловіків під впливом стресу військового конфлікту співіснують з вищими проявами мотивації загальної активності. Це може бути пояснено пошуком активних форм розрядки психоемоційного напруження, зумовленого переживанням тривоги, через широкий спектр діяльностей.

Припускається, що загальна активна поведінка може виступати одним із захисних копінг-механізмів для зниження рівня тривожного стану в екстремальній ситуації війни у чоловіків.

- Наступний результат демонструє негативну кореляцію середньої сили ( $r= -0,588$ ) між рівнем ситуативної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву творчої активності. Даний зв'язок є статистично значущим на високому рівні ( $p=0,001$ ).

Від'ємне значення коефіцієнта кореляції вказує на обернено пропорційний взаємозв'язок досліджуваних змінних. Сила кореляційного

зв'язку є середньою, що свідчить про його помітну вираженість та стійкість у вибірці досліджуваних осіб. Високий рівень статистичної значущості додатково підкреслює надійність виявленого взаємозв'язку і дозволяє узагальнювати дану тенденцію на генеральну сукупність.

Можна припустити, що в екстремальних обставинах війни, що супроводжуються переживанням тривоги, страху, загрозою для життя, мотивація творчої самореалізації значно знижується через переорієнтацію психічних ресурсів на вирішення базових проблем виживання та безпеки. Творча активність потребує значних психоемоційних ресурсів, які можуть бути обмеженими в стані високої ситуативної тривожності.

- Помірна позитивна кореляція ( $r=0,429$ ) між рівнем ситуативної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву суспільної корисності. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим ( $p=0,018$ ).

Позитивне значення коефіцієнта кореляції вказує на пряму залежність між аналізованими змінними. Тобто, вищі показники ситуативної тривожності, спричиненої стресом воєнного часу, у чоловіків супроводжувалися більшою вираженістю мотивації суспільної корисності та спрямованістю на соціальну діяльність. Сила виявленого взаємозв'язку є помірною, що свідчить про його стійку присутність у вибірці, однак не надто високий ступінь вираженості.

Можливим поясненням виявленої тенденції може бути те, що в умовах війни, коли людина стикається з численними загрозами, втратами та страхами, актуалізується прагнення робити посильний внесок у суспільні справи, допомагати іншим постраждалим, захищати країну як спосіб самореалізації та відчуття причетності до важливої мети. Висока тривожність може супроводжуватися пошуком ресурсів для її зниження через залучення до соціально-значущої діяльності на благо суспільства.

- Наступні результати демонструють помірну позитивну кореляцію ( $r=0,541$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та

вираженістю мотиву підтримки життєзабезпечення. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим на високому рівні ( $p=0,002$ ).

Сила кореляційного зв'язку є помірною, що свідчить про його виразність, однак не надто високий ступінь вираженості в досліджуваній вибірці. Можливим поясненням отриманого результату може бути той факт, що особистісна тривожність як риса характеру, що зумовлює схильність сприймати багато ситуацій як загрозові, може посилювати потребу в забезпеченні базових умов життєдіяльності як засобу зниження суб'єктивного переживання загрози та невпевненості. В умовах війни ця тенденція може підсилюватися під впливом реальних небезпек та ризиків.

- Результати виявили помірну негативну кореляцію ( $r=-0,450$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву комфорту на статистично значущому рівні ( $p=0,013$ ).

Від'ємне значення коефіцієнта кореляції вказує на обернено пропорційний взаємозв'язок між аналізованими змінними. Виявлена тенденція демонструє, що більш високі показники особистісної тривожності як стійкої індивідуальної риси у чоловіків пов'язані з меншою вираженістю їхньої мотивації комфорту та прагнення до зручних, безпечних умов існування. Ступінь сили кореляційного зв'язку є помірним, що свідчить про його стійку присутність у вибірці досліджуваних осіб, проте не надто сильну.

Можна припустити, що чоловіки з високими рівнями особистісної тривожності схильні сприймати більшість ситуацій як потенційно загрозові, що може знижувати значущість потреби у комфорті та безпеці. В умовах війни, коли загрози стають реальними, мотивація комфорту може відходити на задній план порівняно з більш нагальними потребами виживання та безпеки. Крім того, стан постійної тривоги сам по собі може зумовлювати дискомфорт і напруження, що згладжує прагнення до зручностей і задоволення.

- Наступні результати демонструють наявність помірної позитивної кореляції ( $r=0,390$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та

вираженістю мотиву соціального статусу. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим ( $p=0,033$ ).

Сила виявленого кореляційного зв'язку є помірною, що вказує на його чітку присутність та виразність у вибірці досліджуваних осіб, однак не надто високий ступінь вираженості. Такий взаємозв'язок може бути через компенсаторну роль мотивації соціального статусу для зниження рівня особистісної тривожності. Особи з високим рівнем тривожності можуть прагнути підвищення свого статусу, престижу та уваги від інших як засобу самоствердження та відчуття власної значущості, що сприяє нівелюванню тривожних переживань.

- Помірна позитивна кореляція ( $r=0,364$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву спілкування. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим ( $p=0,048$ ).

Отриманий результат може бути пояснений потребою осіб з високою особистісною тривожністю в належності до групи, соціальній підтримці та схваленні як засобах зниження тривожних переживань та відчуття невпевненості. Приєднання до певної спільноти, дотримання її норм може сприяти формуванню почуття захищеності та безпеки для високотривожних індивідів. В екстремальних умовах війни, коли загрожують численні небезпеки, мотивація спілкування у високотривожних чоловіків може виступати механізмом психологічного захисту через пошук підтримки та включеності в соціальні групи.

- Отримані результати демонструють наявність помірної позитивної кореляції ( $r=0,459$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву загальної активності. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим на високому рівні ( $p=0,011$ ).

Ймовірним поясненням такого результату може бути те, що особистісна тривожність як схильність сприймати широкий діапазон ситуацій як загрозливі, супроводжується підвищеним збудженням і напругою. Загальна активність у різних сферах може виступати своєрідним

способом розрядки надмірної психічної та фізичної активації у високотривожних осіб.

Водночас, активна поведінка може бути спробою компенсувати невпевненість та знизити рівень тривожного стану через реалізацію певних видів діяльності. В умовах війни ця тенденція може підсилюватися через постійну мобілізацію ресурсів для подолання екстремальних ситуацій.

- Помірна негативна кореляція ( $r=-0,530$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву творчої активності. Даний зв'язок є статистично значущим на високому рівні ( $p=0,003$ ).

Від'ємне значення коефіцієнта кореляції вказує на обернено пропорційний взаємозв'язок між досліджуваними змінними. Можливе пояснення виявленої тенденції може полягати в тому, що для чоловіків з високою особистісною тривожністю характерним є постійне очікування негативних подій та переживання хронічного стану загрози, невпевненості. Це може знижувати їхні ресурси на творчу активність, яка потребує значних зусиль, концентрації уваги та креативності. Крім того, тривожність як властивість часто супроводжується надмірною самокритичністю, недовірою до власних здібностей, що може гальмувати розкриття творчого потенціалу.

- Останні результати виявили помірну позитивну кореляцію ( $r=0,494$ ) між рівнем особистісної тривожності у чоловіків та вираженістю мотиву суспільної корисності. Даний кореляційний зв'язок є статистично значущим на високому рівні ( $p=0,006$ ).

Така тенденція може пояснюватися тим, що для чоловіків залучення до суспільно-корисних видів діяльності може виступати способом самореалізації, підвищення самооцінки та життєвого сенсу. Відчуття власної потрібності та причетності до важливих соціальних справ може частково нівелювати негативний вплив тривожних переживань. В умовах війни мотивація суспільної корисності у тривожних чоловіків може бути посилена прагненням долучитися до захисту та відбудови країни, допомоги

постраждалим як одного із засобів впоратися з наслідками травматичних подій та стресу.

Загалом, дана закономірність може відображати компенсаторну стратегію чоловіків щодо реалізації мотивів вищого порядку через соціально-корисну діяльність для подолання тривожних станів та зниження невизначеності.

Порівнюючи результати кореляційного аналізу між ситуативною тривожністю та мотиваційними чинниками з одного боку, та особистісною тривожністю і мотивами - з іншого, можна виявити певні відмінності та закономірності.

При високих показниках ситуативної тривожності, зумовленої безпосереднім впливом стресорів воєнного середовища, у чоловіків спостерігалася тенденція до посилення мотивів, пов'язаних із задоволенням базових потреб та забезпеченням виживання. Зокрема, виявлено сильний позитивний зв'язок із мотивом підтримки життєзабезпечення, а також помірні позитивні кореляції з мотивами спілкування, загальної активності та суспільної корисності. Така картина може відображати переорієнтацію мотиваційних ресурсів на вирішення нагальних питань збереження життя та безпеки в екстремальних умовах війни.

Водночас, високі рівні ситуативної тривоги негативно корелювали з мотивами комфорту та творчої активності у чоловіків. Це може пояснюватися тим, що в ситуаціях гострої загрози та стресу потреби в зручностях і самореалізації відходять на другий план порівняно з питаннями виживання.

З іншого боку, особистісна тривожність як стійка індивідуальна риса демонструвала дещо інші взаємозв'язки з мотиваційними чинниками у чоловіків. Зокрема, виявлено помірні позитивні кореляції з мотивами підтримки життєзабезпечення, соціального статусу, спілкування, загальної та суспільної корисності. Це може свідчити про те, що високотривожні чоловіки схильні компенсувати невизначеність та загрозу шляхом посилення мотивації

щодо забезпечення базових потреб, соціальної інтеграції та самореалізації через суспільно-корисну діяльність.

Разом з тим, особистісна тривожність негативно корелювала з мотивами комфорту та творчої активності у чоловіків, як і в випадку із ситуативною тривожністю. Це може відображати загальну тенденцію знижувати прагнення до зручностей та креативної самореалізації в умовах загроз та невизначеності на користь більш нагальних життєвих потреб.

Загалом, в контексті війни та прагнення чоловіків захистити свою країну, родину, проявити корисність для суспільства, високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності певним чином детермінують спрямованість їх мотивації. Ситуативна тривога, викликана гострим військовим стресом, сильніше пов'язана із задоволенням базових біологічних потреб та потребами в безпеці, активності та соціальній підтримці. В той же час, особистісна тривожність як риса більшою мірою співвідноситься з мотиваційними тенденціями щодо забезпечення стабільного існування, статусу, причетності до групи та суспільно значущої діяльності.

Проте обидва види тривожності пов'язані із зниженням значущості мотивів комфорту та творчої активності в умовах загроз воєнного конфлікту. Це може відображати процес переорієнтації мотиваційних ресурсів на копінг-стратегії подолання стресу та виживання, при якому потреби вищого рівня відходять на задній план.

Отже, взаємозв'язки ситуативної та особистісної тривожності з мотиваційною сферою у чоловіків хоч і мають певні відмінності, проте загалом демонструють спрямованість психічної активності на вирішення питань самозбереження, соціальної інтеграції та самореалізації через соціально-корисну діяльність як засобів протистояти екстремальним умовам війни.

		Реакт. тривожність	Особ. тривожність
Реакт. тривожність	Спирмен $\rho(\text{rho})$	—	
	p-value	—	
Особ. тривожність	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.842 <sup>***</sup>	—
	p-value	< .001	—
П	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.445 <sup>*</sup>	0.441 <sup>*</sup>
	p-value	0.014	0.015
К	Спирмен $\rho(\text{rho})$	-0.472 <sup>**</sup>	-0.472 <sup>**</sup>
	p-value	0.009	0.008
С.ст	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.243	0.450 <sup>*</sup>
	p-value	0.196	0.013
С	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.437 <sup>*</sup>	0.363 <sup>*</sup>
	p-value	0.016	0.049
З.ак	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.294	0.367 <sup>*</sup>
	p-value	0.115	0.046
Т.ак	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.378 <sup>*</sup>	0.396 <sup>*</sup>
	p-value	0.039	0.030
С.к	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0.624 <sup>***</sup>	0.595 <sup>***</sup>
	p-value	< .001	< .001

Табл. 3.2.4 (кореляції тривожності та мотивів жінок)

Примітка: \*\*\* $p \leq 0,001$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

Проаналізуємо результати жінок.

- Спостерігається помірна позитивна кореляція як між ситуативною тривожністю та мотивом підтримки життєзабезпечення ( $r=0,445$ ), так і між особистісною тривожністю та даним мотивом ( $r=0,441$ ). Обидва коефіцієнти є статистично значущими на рівні  $p < 0,05$ .

Помірний рівень кореляції може пояснюватися кількома факторами. По-перше, хоча жінки традиційно відіграють важливу роль у забезпеченні побуту та турботі про сім'ю, в сучасному суспільстві ця модель не є настільки жорсткою. Жінки нерідко мають професійну кар'єру, фінансову незалежність, розділяють обов'язки з чоловіками. Відповідно, мотив підтримки життєзабезпечення може не бути домінуючим для всіх жінок.

По-друге, в умовах війни саме чоловіки часто безпосередньо залучені до бойових дій, забезпечення оборони та виживання країни. Тому для них мотив життєзабезпечення може бути більш вираженим та тісніше пов'язаним з рівнем тривожності.

Крім того, жінки можуть спрямовувати свою турботу та активність не лише на забезпечення базових потреб, а й на інші аспекти, такі як психологічна підтримка близьких, збереження сімейних цінностей та традицій, що знижує пріоритет мотиву життєзабезпечення.

Також варто враховувати індивідуальні відмінності – деякі жінки можуть сильніше орієнтуватися на кар'єру, самореалізацію чи соціальну активність, ніж на забезпечення базових потреб.

Тому помірний рівень кореляції між тривожністю та мотивом підтримки життєзабезпечення у жінок може бути зумовлений різноманітністю гендерних ролей, пріоритетів та моделей поведінки в сучасному суспільстві, а також специфікою воєнної ситуації, коли чоловіки можуть брати на себе більшу відповідальність за виживання та захист. Разом з тим, ця помірна кореляція свідчить, що в умовах війни турбота про базові потреби все ж залишається важливим мотиваційним чинником для багатьох жінок, особливо тих, які переживають підвищену тривожність.

- Аналізуючи результати кореляції між рівнями тривожності та мотивом комфорту у жінок, спостерігається помірний негативний зв'язок. Коефіцієнти кореляції близькі до -0,5 і є статистично значущими ( $p < 0,01$ ).

Негативна кореляція вказує на те, що чим вищі показники ситуативної та особистісної тривожності у жінок, тим менше вони орієнтовані на задоволення потреби в комфорті, зручностях та безпеці. Це цілком логічно в умовах війни, коли на перший план виходять більш нагальні потреби виживання, захисту близьких, адаптації до екстремальних обставин.

Для багатьох жінок в цей період базові фізіологічні та екзистенційні потреби, пов'язані із забезпеченням елементарних умов існування,

відсувають на задній план прагнення комфорту, зручностей, розкоші. Високий рівень тривожності може підсилювати цю тенденцію, оскільки людина з підвищеною тривожністю більше сконцентрована на загрозах, небезпеці, ніж на власних бажаннях комфорту.

Водночас, негативний зв'язок є помірним, а не сильним. Це може свідчити про те, що для певної частини жінок потреба в комфорті все ж зберігає свою значущість навіть в умовах військового часу. Можливо, це жінки з більш високим соціально-економічним статусом, ресурсами, які дозволяють їм зберігати орієнтацію на звичний рівень життя.

Порівнюючи з результатами щодо мотиву підтримки життєзабезпечення, простежується певна закономірність - високий рівень тривожності пов'язаний з орієнтацією на базові потреби виживання і водночас нижчою значущістю потреби в комфорті. Тобто, в екстремальних воєнних умовах відбувається певне переформатування мотиваційних пріоритетів жінок з акцентом на найбільш нагальні потреби.

- Розглядаючи зв'язок між рівнями тривожності та статусно-престижним мотивом (С.ст.) у жінок, спостерігається певна відмінність в результатах для ситуативної та особистісної тривожності.

Кореляція ситуативної тривожності та статусно-престижного мотиву є слабкою ( $r=0,243$ ) і статистично незначущою ( $p>0,05$ ). Це може свідчити про те, що підвищена ситуативна тривожність, спричинена безпосереднім впливом стресових факторів військового часу, не тісно пов'язана з прагненням жінок до високого соціального статусу, престижу чи влади. В екстремальних умовах такі мотиваційні спрямування можуть відходити на другий план, поступаючись базовим потребам безпеки та виживання.

Натомість, кореляція між особистісною тривожністю як стійкою рисою та статусно-престижним мотивом є помірною ( $r=0,45$ ) і статистично значущою ( $p<0,05$ ). Це може бути пов'язано з тим, що жінки з високим рівнем особистісної тривожності схильні демонструвати більшу заклопотаність своїм соціальним становищем, потребу у визнанні, прагнення

до впливу та влади як способу компенсації невпевненості та тривожних переживань.

Подібна тенденція узгоджується з концепцією "мотиву досягнення" А. Адлера та теорією "Прагнення до переваги" А. Адлера. Згідно з цими підходами, прагнення до влади, впливу може бути спробою підвищити свою цінність та компенсувати комплекси неповноцінності. Саме особистісна тривожність як стійка риса може сприяти формуванню таких комплексів та відповідної мотиваційної спрямованості.

Таким чином, в умовах війни ситуативна тривожність у жінок менш пов'язана з статусно-престижними мотивами, ніж базова особистісна тривожність. Це може бути зумовлено специфікою ситуації та пріоритетами мотиваційної сфери в екстремальних умовах.

- Аналізуючи зв'язок рівнів тривожності з мотивом спілкування (С) у жінок, можна помітити певні цікаві тенденції.

Спостерігається помірна позитивна кореляція між ситуативною тривожністю та мотивом спілкування ( $r=0,437$ ,  $p<0,05$ ). Це може свідчити про те, що в умовах війни, які провокують підвищену ситуативну тривожність у жінок, зростає потреба в комунікації, прагнення приєднатися до групи, отримати підтримку від оточення. Афіліативна потреба може виступати своєрідним буфером проти негативного впливу стресу.

Дані результати узгоджуються з теорією афіліативної тенденції Ш. Шехтера, згідно з якою люди, які переживають тривогу, прагнуть наблизитися та взаємодіяти з іншими для зниження негативних емоцій. Отже, високий рівень ситуативної тривоги в жінок може компенсуватися підвищеною мотивацією до спілкування, пошуком соціальної підтримки.

Що стосується особистісної тривожності, то її позитивна кореляція з мотивом спілкування є дещо слабшою ( $r=0,363$ ,  $p<0,05$ ), хоча й статистично значущою. Це може вказувати на те, що базова особистісна тривожність не так сильно пов'язана з потребою спілкування, як ситуативна. Можливо, жінки

з високою особистісною тривожністю розвинули інші копінг-стратегії або їхня комунікативна потреба менше залежить від рівня тривоги.

Загалом, можна припустити, що в екстремальних умовах війни мотив спілкування виступає важливим ресурсом для жінок із підвищеною тривожністю, особливо ситуативною. Комунікація та підтримка близького оточення можуть сприяти зниженню негативного впливу стресу. Водночас, індивідуальні відмінності в особистісних рисах жінок можуть визначати різну роль афіліативної мотивації.

- Розглядаючи взаємозв'язок між рівнями тривожності та мотивом загальної активності (з.ак) у жінок, спостерігаються певні відмінності результатів для ситуативної та особистісної тривожності.

Кореляція ситуативної тривожності з мотивом загальної активності є слабкою ( $r=0,294$ ) і статистично незначущою ( $p>0,05$ ). Це може свідчити про те, що підвищена ситуативна тривожність, викликана безпосередньо стресовими факторами воєнного часу, не тісно пов'язана з прагненням жінок до високої енергійності та активності в різних сферах життя.

Натомість, особистісна тривожність як стійка риса помірно позитивно корелює ( $r=0,367$ ,  $p<0,05$ ) з мотивом загальної активності. Це узгоджується з деякими психологічними концепціями та емпіричними даними. Зокрема, особи з високою особистісною тривожністю можуть компенсувати її через підвищену загальну активність, зануреність у різні види діяльності. Така гіперактивність може виступати захисним механізмом, способом відволіктися від тривожних думок та переживань.

Крім того, помірний рівень активності та стресу може бути корисним та сприяти мобілізації ресурсів організму. Таким чином, певний рівень особистісної тривожності у поєднанні з загальною активністю може виконувати адаптивну функцію, допомагаючи жінкам впоратися зі складною життєвою ситуацією.

Варто також враховувати можливий вплив індивідуальних особливостей копінг-стратегій жінок. Ті, що схильні до проблемно-

орієнтованого копінгу, можуть проявляти підвищену активність як спосіб долати труднощі та стреси.

Результати вказують на те, що в умовах війни особистісна тривожність у жінок більше пов'язана з прагненням до високої активності, енергійності, ніж ситуативна тривога. Це може бути проявом захисних механізмів, копінг-стратегій та адаптаційних ресурсів особистості.

- Спостерігається помірною позитивна кореляція як між ситуативною ( $r=0,378$ ,  $p<0,05$ ), так і особистісною тривожністю ( $r=0,396$ ,  $p<0,05$ ) і мотивом творчої активності. Це може вказувати на те, що для багатьох жінок творчість, самовираження та реалізація власного потенціалу виступають ресурсом у подоланні підвищеної тривожності в умовах війни.

З одного боку, заняття творчою діяльністю можуть допомагати знизити рівень ситуативної тривоги через відволікання від стресових факторів, самовираження емоцій, зосередження на продуктивному процесі. Згідно з принципом компенсації за А. Адлером, творчість може бути способом подолання комплексів та тривожних переживань ситуативного характеру.

З іншого боку, особистісна тривожність як стійка риса теж виявляє помірний позитивний зв'язок з творчою мотивацією. Це узгоджується з уявленнями про роль творчості у самоактуалізації особистості (А. Маслоу), творчість розглядається як спосіб знаходження рівноваги, гармонізації внутрішніх конфліктів та тривожних тенденцій.

Водночас, незважаючи на статистичну значущість, коефіцієнти кореляції є помірними, а не високими. Це може вказувати на те, що хоча творча активність і виступає певним ресурсом для жінок із підвищеною тривожністю, проте не є єдиним чинником її подолання. Вплив можуть мати й інші особистісні та ситуативні фактори.

Результати свідчать, що в екстремальних умовах війни мотив творчої активності позитивно пов'язаний як з ситуативною, так і особистісною тривожністю у жінок. Це узгоджується з уявленнями про творчість як ресурс, засіб гармонізації внутрішніх конфліктів та самоактуалізації особистості.

- Аналізуючи зв'язок між рівнями тривожності та мотивом соціальної (громадської) корисності (с.к) у жінок, можна помітити досить високі коефіцієнти позитивної кореляції, які є статистично значущими на рівні  $p < 0,001$ .

Кореляція ситуативної тривожності з даним мотивом становить  $r = 0,624$ , що свідчить про помірно високий (середній) позитивний зв'язок. Для особистісної тривожності коефіцієнт кореляції дещо нижчий ( $r = 0,595$ ), але також знаходиться в діапазоні помірно високих значень.

Такі результати можуть вказувати на те, що в умовах війни, коли жінки стикаються з підвищеним рівнем стресу та тривожності як ситуативної, так і особистісної, вони можуть знаходити ресурс у прагненні бути корисними суспільству, здійснювати соціально значущу діяльність.

Мотив соціальної корисності може відігравати кілька важливих функцій. По-перше, він може надавати певний сенс та наповнювати життя сприйняттям значущості своїх дій для оточуючих, що є особливо цінним в екстремальних умовах війни. По-друге, занурення у соціальну активність на благо інших може виступати способом відволіктися від власних тривожних переживань.

Крім того, слід враховувати соціально-культурні чинники та гендерні ролі. В українському суспільстві традиційно існує очікування, що жінки повинні виконувати важливу роль у наданні допомоги, підтримці, збереженні моральних цінностей. Тому в складних умовах війни ці соціальні очікування можуть посилюватися та сприяти вищій вираженості мотиву соціальної корисності у жінок з високою тривожністю.

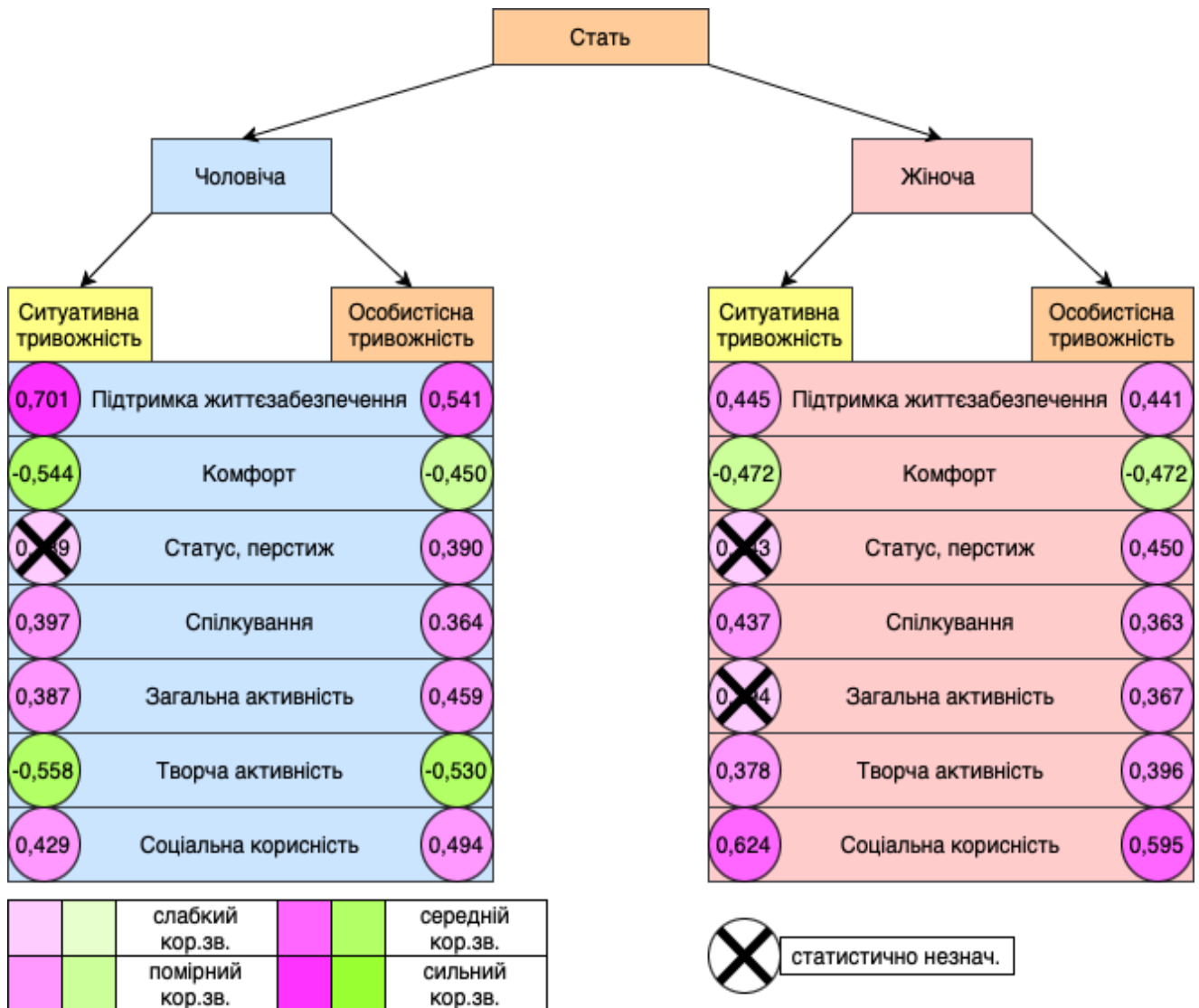
Загалом, дані вказують на те, що мотив здійснювати діяльність на благо суспільства може бути дійсно важливим мотиваційним ресурсом для багатьох тривожних жінок в умовах війни. Він може надавати сенс їхньому існуванню, полегшувати переживання тривоги та відповідати соціальним очікуванням.

Підсумовуючи результати аналізу взаємозв'язків між рівнями тривожності (ситуативної та особистісної) і різними мотиваційними тенденціями у жінок в умовах війни, можна виділити кілька ключових тенденцій. Підвищені показники тривожності у жінок виявляють помірний позитивний зв'язок із прагненням підтримувати життєзабезпечення та задовольняти базові потреби виживання для себе та близьких. В екстремальних умовах даний мотив стає одним з пріоритетних, особливо на тлі високої особистісної тривоги. Водночас, рівні тривожності мають зворотній помірний негативний зв'язок з мотивом комфорту та безпеки, тобто бажання зручностей відходить на другий план в порівнянні з нагальними потребами виживання.

Статусно-престижний мотив виявляє помірний позитивний зв'язок лише з особистісною, а не ситуативною тривожністю. Можливо, жінки з високою базовою тривожністю прагнуть соціального статусу як компенсації невпевненості. Як ситуативна, так і особистісна тривога помірно пов'язані з мотивом спілкування, що вказує на потребу жінок в афіліації та підтримці оточуючих в складних життєвих обставинах. Особистісна тривожність виявляє помірний позитивний зв'язок з прагненням до загальної активності, що може бути захисним механізмом або адаптивною стратегією подолання внутрішнього напруження через гіперактивність. Творча активність теж позитивно пов'язана з обома видами тривожності, що узгоджується з уявленнями про творчість як ресурс подолання внутрішніх конфліктів та самоактуалізації особистості.

Найбільш виражений зв'язок спостерігається між підвищеними рівнями тривожності та мотивом соціальної (громадської) користі для жінок. Можливо, здійснення суспільно-корисної діяльності надає сенс існуванню в екстремальних умовах і відповідає гендерним очікуванням. Таким чином, в жінок з високою тривожністю під час війни спостерігається певна переорієнтація мотиваційних пріоритетів на задоволення нагальних потреб виживання, прагнення спілкуватися і отримувати підтримку, здійснювати

соціально значущі види діяльності. Водночас, творча активність, загальна активність та прагнення статусу можуть відігравати роль додаткових ресурсів у подоланні тривожних станів. Особистісна тривожність більше пов'язана з мотиваційними тенденціями, ніж ситуативна, оскільки є стійкою рисою особистості.



Таблиця 3.2.5. Кореляційна матриця взаємозв'язків мотивації і тривожності в розрізі статті

### 3.3. Рекомендації по зниженню рівня тривожності молоді в умовах війни

Дане дослідження виявило ряд проблемних моментів, які потребують уваги та комплексного підходу до їх вирішення. Підвищений рівень тривожності як у чоловіків, так і в жінок в умовах війни є серйозним викликом, оскільки тривожність може негативно впливати на психологічне

благополуччя, здатність приймати рішення та продуктивно функціонувати. Тому необхідно розробити програму заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності [33].

По-перше, слід організувати регулярні сесії індивідуального та групового психологічного консультування і терапії. Кваліфіковані психологи та психотерапевти зможуть допомогти учасникам дослідження зрозуміти джерела їхньої тривожності, навчити способів її подолання та сформуванню більш адаптивних патернів мислення та поведінки. Крім того, групові сесії дозволяють учасникам відчувати підтримку та розділити свій досвід з іншими, що також сприятиме зниженню тривожності.

Паралельно з психологічною допомогою, рекомендується впровадити практики релаксації, такі як медитація, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація. Ці техніки допоможуть учасникам краще керувати фізіологічними проявами тривожності, такими як прискорене серцебиття, напруження м'язів та порушення дихання. Регулярна практика релаксаційних вправ може значно покращити загальний психологічний стан учасників.

Для жінок, згідно з результатами, рекомендується заохочувати їх до творчої діяльності, оскільки це може знизити рівень тривожності. Це може бути художня творчість, письменництво, музика, танці або інші види мистецтва. Важливо створити умови та можливості для жінок реалізовувати свій творчий потенціал, що дозволить їм відволіктися від негативних думок та емоцій і знайти джерело натхнення та задоволення.

Окрім роботи з тривожністю, необхідно приділити увагу підвищенню мотивації досягнення успіху як у чоловіків, так і у жінок. Результати показали, що в більшості учасників переважає мотивація уникнення невдач, що може стримувати їхній розвиток та самореалізацію. Тренінги з розвитку навичок цілепокладання, планування та досягнення цілей можуть бути корисними для формування більш здорової мотивації досягнення. Під час цих тренінгів учасники зможуть навчитися визначати реалістичні та значущі

для них цілі, розбивати їх на менші завдання та крок за кроком рухатися до їх виконання.

Крім того, впровадження програми наставництва та менторства може надати додатковий поштовх для підвищення мотивації досягнення успіху. Більш досвідчені учасники зможуть ділитися своїми історіями успіху, надихати інших на досягнення власних цілей та допомагати долати перешкоди на шляху до них [6].

Важливо також заохочувати учасників до участі у волонтерських або громадських ініціативах, що дозволить їм відчувати власну значущість та корисність для суспільства. Це може стати потужним мотиватором для подальшої самореалізації та розвитку.

Окремої уваги потребують гендерні особливості у структурі мотиваційної сфери учасників. Для чоловіків рекомендується запропонувати програми професійного розвитку та кар'єрного зростання, які дозволять реалізувати їхню мотивацію підтримки життєзабезпечення. Це можуть бути курси підвищення кваліфікації, тренінги з розвитку навичок лідерства, менеджменту чи підприємництва. Важливо надати чоловікам можливості для професійної та фінансової самореалізації в безпечних умовах.

Для жінок рекомендується залучати їх до соціально-корисної діяльності, волонтерства, благодійності, що відповідає їхній потребі в соціальній корисності. Це може бути робота у притулках для постраждалих від війни, організація благодійних заходів, допомога вразливим категоріям населення тощо. Така діяльність дозволить жінкам реалізувати свою потребу у значущості та корисності для суспільства.

Важливим аспектом успішної реалізації цих рекомендацій є міжвідомча співпраця. Необхідно налагодити тісну взаємодію між психологами, соціальними працівниками, державними установами та громадськими організаціями для комплексного підходу до вирішення виявлених проблем. Обмін досвідом та кращими практиками між фахівцями з різних регіонів

також є вкрай важливим для вдосконалення методів психологічної допомоги та підтримки учасників дослідження.

Можна використати декілька простих технік самопомоги:

1. Візуалізаційна техніка "Книжка з малюнком" дозволяє тимчасово відсторонитися від тривожних думок та переживань через їх символічне відображення. Потрібно зосередитись на диханні, уявити розгорнутий альбом з чистими аркушами. Уявити на сторінках образ, метафору чи символ, що уособлює поточну тривогу або неприємні відчуття. Вдивіться у деталі малюнка, потім заверніть сторінку й закрийте альбом. Продовжуйте займатися повсякденними справами, уявляючи альбом поруч як нагадування про відкладену проблему. У будь-який момент можна повернутися до свого внутрішнього альбому і розгорнути його знову. Ця практика дозволяє дистанціюватися від тривожних переживань, не придушуючи їх, а перетворюючи на символічний образ, сприяючи кращій концентрації та даючи ресурс для подальшої роботи зі складними емоційними станами.

2. Створення "Плану самопомоги". Складається індивідуальний план дій для подолання періодів підвищеної тривожності чи стресу. План може включати релаксаційні техніки, вправи на зосередження уваги, контакти підтримки, заняття, що заспокоюють (хобі, музика тощо). Наявність такого плану допоможе швидко мобілізувати ресурси для подолання негативних станів.

3. Ведення "Щоденника вдячності". Щодня перед сном записується 3-5 речей, за які людина вдячна. Це можуть бути прості події, люди, предмети. Така практика допомагає зміщувати фокус на позитивні аспекти життя, сприяє формуванню оптимізму та зниженню тривожності. Важливо концентруватися на деталях і відчуттях вдячності.

4. Постановка конкретних цілей, візуалізація їх досягнення. Фокусування на позитивних аспектах життя, культивування оптимістичного світогляду. Поступова зміна звичок і поведінкових патернів на більш конструктивні. Залучення близького оточення для підтримки і спільної

роботи над проблемою. Регулярний самоаналіз емоцій, думок, тригерів для саморозуміння. Використання мотивуючих афірмацій, мантр, формулювання внутрішніх спонукань до змін. Усвідомлення глибинних цінностей і смислів як рушійних сил мотивації [11].

Реалізація цих рекомендацій вимагатиме значних зусиль та ресурсів, але є вкрай необхідною для покращення психологічного стану та адаптації учасників дослідження в умовах війни. Лише комплексний підхід, що враховує різні аспекти проблеми, може забезпечити ефективне подолання наслідків травматичних подій та сприяти особистісному зростанню та розвитку учасників [8].

## ВИСНОВКИ

На сучасному етапі досліджень, можна констатувати факт того, що мотиваційна сфера особистості вважаються одними з найважливіших системних явищ, що зібрала в собі величезну кількість понять, а також має свої особливості і змістові аспекти.

Ця сфера є дуже важливою в житті, оскільки життєдіяльність людини в значній мірі залежить від стимулювання її поведінкових актів, психічних процесів. А як ми вже дослідили психічна стимуляція поведінки особистості пов'язана саме з мотиваційною сферою.

Ключовими поняттями цієї сфери є поняття «мотиву» та «мотивації». Визначень цих термінів є надзвичайно багато, адже проводилось безліч досліджень різними психологами та науковцями. Ці поняття складаються в єдину сферу, яка містить потреби, наміри, цілі і здатність досягти її.

Повномасштабна війна стала безпрецедентним психотравмуючим чинником, який призвів до масштабних негативних наслідків для психічного стану та психологічного благополуччя українського населення. Постійна загроза життю, руйнування звичного середовища існування, страх за власну безпеку та безпеку близьких, втрати, перебування в умовах хронічного стресу та дефіциту ресурсів - всі ці деструктивні фактори спричинили глибинні зрушення в емоційній та мотиваційній сферах особистості.

Тому було вирішено провести емпіричне дослідження, що мало на меті вивчити особливості прояву мотиваційної сфери у осіб з різним рівнем тривожності в умовах російсько-української війни.

1. Для теоретичного аналізу концепцій та моделей мотивації, а також систематизації підходів до визначення структури мотиваційної сфери особистості було розглянуто основні теорії мотивації та погляди на природу мотиваційних процесів. Зокрема, досліджено біологічні теорії інстинктів, психоаналітичні погляди на джерела людської мотивації (З.Фрейд, А.Адлер, К.Юнг, Е.Еріксон), гуманістичну теорію самоактуалізації (А.Маслоу),

когнітивні теорії, диспозиційну концепцію джерела активності особистості, ціннісно-вектору модель мотивації та ін.

Було систематизовано підходи до вивчення мотиваційної сфери та виокремлено основні групи теорій. Визначено, що мотиваційна сфера є складною багаторівневою динамічною системою, що включає різні потреби, мотиви, цілі, інтереси, установки, диспозиції, цінності, ідеали тощо. Її структура містить такі основні компоненти: потреби (джерело активності), мотиви (рушійні сили поведінки), цілі (цілеутворюючі мотиви), емоції (регулятори спрямованості і інтенсивності мотивації). Сукупність цих елементів забезпечує формування мотиваційної готовності до діяльності та програмування поведінки особистості.

Розглядаючи наукові погляди на природу тривожності, її види, рівні та детермінанти виникнення, було з'ясовано, що тривожність – це психічний стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги, хвилювання, застрягання на думках про потенційні невдачі та негаразди. За природою походження вона поділяється на реактивну (ситуативну) і особистісну. Тривожність може проявлятися на низькому, помірному та високому рівнях.

Висвітлено фактори, які впливають на формування та підвищення рівня тривожності: генетична схильність, особливості сімейного виховання, емоційний дисонанс, психотравмуючі події, хронічний стрес, незадоволеність життям, військові дії, надзвичайні ситуації тощо. Звертаючись до специфіки російсько-української війни, було окреслено її роль як безпрецедентного психотравмуючого чинника, що призвів до масштабних негативних наслідків для психічного стану та психологічного благополуччя населення. Встановлено, що тривожність разом з іншими станами дистресу негативно впливає на мотиваційну сферу людини, змінюючи ієрархію цінностей, гальмуючи особистісне зростання та знижуючи продуктивність діяльності.

2. З метою дослідження прояву мотиваційної сфери у молоді з різними рівнями ситуативної та особистісної тривожності в умовах війни була

сформована вибірка з 60 осіб юнацького віку (18-25 років), з яких 30 осіб чоловічої статі та 30 осіб жіночої.

Для діагностики рівнів тривожності та характеристик мотиваційної сфери респондентів було підбрано відповідний методологічний інструментарій.

3. Результати підтвердили гіпотезу про наявність взаємозв'язку між показниками тривожності та характеристиками мотиваційної структури в екстремальних воєнних обставинах.

Насамперед, слід відзначити, що більшість респондентів юнацького віку, які взяли участь у дослідженні, продемонстрували підвищені рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Згідно з результатами стандартизованої методики діагностики тривожності Дж. Тейлора, високий рівень тривожності був виявлений у 47% чоловіків та 53% жінок вибірки. Аналогічним чином показники ситуативної та особистісної тривожності за відомою шкалою Спілбергера мали високі та середні значення у переважної більшості респондентів обох статей. Такі результати цілком закономірні та очікувані, оскільки хронічний вплив психотравмуючих стресових чинників збройного конфлікту, постійна загроза життю та безпеці, руйнування звичного середовища існування є потужними детермінантами розвитку тривожних станів і тривожності як стійкої особистісної риси. Отримані дані засвідчують вразливість психічного здоров'я молодих людей до негативного впливу екстремальних умов війни.

Для з'ясування взаємозв'язку між особистісною і ситуативною тривожністю та провідними мотивами життєдіяльності особистості респондентів був проведений кореляційний аналіз, що дозволив виявити низку цікавих закономірностей. По-перше, як для чоловіків, так і для жінок спостерігалася наявність сильного позитивного зв'язку між показниками ситуативної та особистісної тривожності і вираженістю мотиву підтримки життєзабезпечення, тобто прагнення до елементарного фізичного виживання та задоволення базових вітальних потреб. Така закономірність є цілком

логічною та очікуваною, оскільки в екстремальних умовах війни, коли основні цінності людського існування – життя та здоров'я опиняються під постійною загрозою, природним чином актуалізується вищезазначений мотив як головний життєвий пріоритет і рушійна сила поведінки особистості. В той же час, для обох статей виявлено помірну негативну кореляцію тривожності з мотивом комфорту, що можна пояснити зниженням значущості прагнення до комфортних побутових умов існування в ситуації воєнного конфлікту, коли на перший план виходять більш фундаментальні потреби безпеки та виживання.

4. Аналізуючи гендерні відмінності у взаємозв'язках тривожності та мотиваційних характеристик, можна помітити деякі цікаві тенденції. Зокрема, у чоловіків спостерігався помірний позитивний зв'язок показників тривожності з такими мотивами як спілкування, загальна активність та суспільна корисність. Це може вказувати на те, що в умовах війни для чоловіків зростає цінність міжособистісної комунікації, активного способу життя та діяльності, спрямованої на благо суспільства як ресурсів подолання стресових впливів та надання сенсу існуванню. Для жінок, у свою чергу, спостерігалася помірна позитивна кореляція між тривожністю та мотивами підтримки життєзабезпечення, спілкування, творчої активності та соціальної корисності. Особливо сильний позитивний зв'язок був виявлений між рівнем ситуативної тривожності та мотивом суспільної (громадської) корисності. Це може відображати високу значущість для жінок в умовах війни суспільно-корисної діяльності, волонтерства, благодійності тощо як ресурсу стрес-долаючої поведінки.

Цікавими також виявилися результати дослідження взаємозв'язку тривожності та життєстійкості - інтегративної характеристики особистості, що визначає психологічну витривалість та стресостійкість. За допомогою регресійного аналізу було виявлено сильний негативний вплив показників тривожності на життєстійкість респондентів. Причому характерною особливістю виявилася більша сила цього зв'язку для жінок, ніж для

чоловіків. Зокрема, коефіцієнт детермінації свідчить, що варіація тривожності пояснює близько 50% варіації життєстійкості у чоловіків та аж 64% - у жінок. Іншими словами, високі рівні тривожності більшою мірою знижують психологічні ресурси жінок щодо подолання стресу та протистояння руйнівному впливу екстремальних чинників, ніж у чоловіків. Дана тенденція може бути обумовлена гендерними відмінностями в реагуванні на стресові події, різними способами переживання та подолання стресу, а також можливими відмінностями у ролях, соціальних очікуваннях та копінг-стратегіях представників різних статей.

Результати шкали мотивації досягнення Мехрабіана продемонстрували переважання мотиву уникнення невдач над мотивом досягнення успіху як у чоловіків (43% проти 40%), так і у жінок (53% проти 37%). Аналіз кореляційних зв'язків виявив наявність статистично значущого оберненого зв'язку середньої сили між показниками тривожності за Тейлором та мотивацією досягнення за Мехрабіаном ( $r=-0,551$  для чоловіків та  $r=-0,619$  для жінок). Це означає, що зі зростанням рівня тривожності у респондентів обох статей знижується мотивація досягнення успіху та зростає спрямованість на уникнення невдач. Високий рівень тривожності, зумовлений стресовими чинниками війни, пов'язаний зі зниженою впевненістю у власних силах, страхом невдач та невпевненістю в майбутньому.

Загалом, отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок, що війна та пов'язані з нею психотравмуючі події підвищили рівень тривожності, особливо ситуативної, серед населення. Високотривожні особи характеризуються змінами в структурі мотиваційної сфери, де провідними є споживацькі мотиви, пов'язані з підтримкою життєзабезпечення, підтримкою контакту, ймовірно з рідними, та соціальною корисністю. На задній план відходить комфорт, творча активність і в цілому активність. Зі зростанням тривожності знижується життєстійкість, а відповідно переважає мотив уникнення невдач.

Дане дослідження дасть змогу поглянути на всі раніше описані характеристики як взаємопов'язані, що допоможе поглибити знання та розробити ще більше методик і принципів для подолання стресу, зниження тривожності та розвинути мотиваційну сферу відповідно.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алексєєва М.І. Мотиви навчання учнів: посіб. для вчителів. – К.: Рад. шк., 1974. – 120 с.
3. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 3(53). 2019. С. 25–29.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4. 2021. С. 80–86.
5. Богданов, С. О., Гірник, А. М., Лазаренко, Б. П., Савінов, В. В., Соловійова (2016). Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. Проблеми політичної психології, 4(18), 40-61.
6. Бобков, О. (2019). Мотивація працівників: теорія та практика. Київ: Видавництво ХХІ.-№2.-с.12-13.
7. Войтенко, О. В., Т. Л. Ткачук, (2017). Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. Врачебное дело, 7, 140-145.
8. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. Humanitarium. 2018. Том 41, Вип. 1. С.44–50.
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології : Збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 120-128 с.
10. Гнатюк О.В. - Формування мотивації до навчальної діяльності здобувачів освіти в умовах нової української школи київ. – 2007.

11. Горенко М.В., 2023. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. Вісник Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Серія Психологія, Випуск 2, с. 115-128.
12. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія Політологія, Психологія, Комунікації. №2. 2011. С. 282.
13. Дідик Н. М. Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 12. – С. 36–43 , с. 36
14. Ерастова Л. Є. Психологічні чинники подолання дисгармонійного розвитку характеру молодшого школяра. – Одеса, 2005. – 18 с.
15. Іванцова Н. Б. Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. 6. – К., 2010. – С. 106–113. , с. 112
16. Канюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2002 – С. 238-248
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 45–55.
18. Климчук В.О. Феномени розвитку внутрішньої мотивації / В. О. Климчук // Соціальна психологія. – 2008. - №6 (32). – С. 70-77.
19. Коваль, Л. (2020). Внутрішня мотивація як ключовий фактор успіху. Психологія та суспільство, 3(2), 45-62.
20. Кретті, Б. Дж. Психологія в сучасному спорті: моногр. / Б.Дж. Кретті. – 1987. – 203 с.
21. С. Б. Кузікова / Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XIII. – Ч. 4. – К., 2011. – С. 191–203.
22. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / М.С. Корольчук – К.:Ельга; Ніка-Центр, 2008. – 400 с.

23. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально-стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 120-128.
24. Макаренко Н. М. Психологічні чинники розвитку креативного мислення майбутніх практичних. – К., 2008. – 20 с.
25. Макарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 82 с.
26. Максименко С.Д., В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. Загальна психологія: підруч. для студентів вищ. навч. закл. // За заг. ред акад. С.Д. Максименко – К.: Форум. – 2000. – 543с.
27. Міхеєва, Л., Кулешова, О. (2023). Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. Psychology Travelogs, (3), 28–39.
28. Наумчик Н. В. Психологічна зрілість особистості сучасних студентів – Ч. 2. – К., 2010. – С. 183–189.
29. Національна академія Державної прикордонної служби України, 2019. Збірник наукових праць, Том 14, № 3.
30. Пилюян, Р.А. Підготовка спортсменів з врахуванням особливостей їхньої мотивації / Р.А. Пилюян // Теорія і практика фізичної культури. – 1988. – № 3. – С. 34-35.
31. Платинюк О. Б. Соколова І. М. Модель формування непсихотичних психічних розладів у учасників бойових дій, які одержали поранення. Експериментальна та клінічна медицина. 2020. № 3 (88). С. 65-75.
32. Романова Ю. В. Ціннісні детермінанти розвитку професійного мислення майбутніх психологів. – К., 2014. – 21 с.
33. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.

34. Садова І. І. Психологічні чинники виникнення конфліктів у системі «вчитель – учні» початкової школи. – К., 2009. – 21 с.
35. Секрет І. В. Психологічні чинники побудови іншомовного письмового тексту – К., 2002. – 19 с.
36. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. С. 260-272.
37. Т.Є. Гончаренко. Мотивація вивчення іноземної мови як соціальна функція освіти. – 2009.
38. Тарас, А. Е. Психологія спорту: хрестоматія / А. Е. Тарас. – К.: АСТ, 2005. – 352 с.
39. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5 (19). С. 3 – 10.
40. Тишук Л. І. Психологічні чинники запобігання синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу. – К., 2008. – 19 с.
41. Харко, О. С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 14, 45-50.
42. Чабанюк Н.І. Основні детермінанти розвитку мотивації/ Н.І.Чабанюк// Проблеми загальної та педагогічної психології. – Ч. 6. – К., 2010. – С. 376–384.
43. Федоренко А. Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезадаптації у майбутніх психологів-практиків. – К., 2008. – 23 с.
44. Войтенко, О. В., Т. Л. Ткачук, (2017). Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. Врачебное дело, 7, 140-145.

45. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. *Humanitarium*. 2018. Том 41, Вип. 1. С.44–50.
46. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології : Збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. 120-128 с.
47. Шевченко О. В. Ціннісно-сміслові детермінанти процесу самовдосконалення особистості. – Ч. 2. – К., 2012. – С. 395–402.
48. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці– К., 2005. – 37 с.
49. A.C. Parrott, 2002. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. Volume 71, Issue 4, p. 837-844.
50. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
51. Dixon, W. (1989). *Managing Anxiety: How to Master Your Fears*. Gower Publishing Company.
52. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances*. Lyle Stuart.
53. Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
54. Eysenck MW, Derakshan N. 1997. Cognitive biases for future negative events as a function of trait anxiety and social desirability. *Personality and Individual Differences* 22: 597–605.
55. Eysenck, H.J. (1967). *The Biological Basis of Personality*. Charles C. Thomas Publisher.
56. Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
57. Freud, S. (1940). *An Outline of Psycho-Analysis*. W. W. Norton & Company.

58. Freud, S. A General Introduction to Psycho-Analysis. J.Riviere (Trans.), New York: Liverwight, 1935
59. Frijda, N.H. (1986). The Emotions. Cambridge University Press.
60. Gray, J.A. (1982). The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. Oxford University Press.
61. Hollandsworth, J.G. (1988). Lectures on Psychology. University of Texas Press.
62. Horney, K. (1937). The Neurotic Personality of Our Time. W.W. Norton & Company.
63. LiR. A theory of conceptual intelligence: thinking, learning and giftedness/ R. Li. – NY: Praeger Publishers, 1996. – 322 p.
64. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. - Apr. 44. – P. 279-298.
65. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.
66. Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). Educational and Psychological Measurement, 53(3), 801-813.
67. Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 39(6), 1161–1178.
68. Spielberger, C. D. (Ed.). Anxiety and Behavior. New York:Academic Press.
69. Strongman, K.T., 1995. Theories of Anxiety. New Zealand Journal of Psychology, Vol. 24, No. 2, pp. 4-10.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора

**Інструкція:** «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

#### «Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

## Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

## Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

#### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4

14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

### Визначення рівня мотивації досягнення успіху (опитувальник А. Мехрабіана)

Інструкція. «Опитувальник складається з ряду тверджень, що торкаються окремих сторін характеру, а також думок і відчуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним з тверджень, використовуйте наступну шкалу:

- +3 - повністю згоден.
- +2 - згоден.
- +1 - швидше згоден, чим не згоден.
- 0 - нейтральний.
- 1 - швидше не згоден, чим згоден.
- 2 - не згоден.
- 3 - абсолютно не згоден.

### **Опитувальник (форма А)**

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, чим побоююся отримання поганої.
2. Якби я повинен був виконати складне, незнайоме мені завдання, то я вважав за краще б зробити його з ким-небудь, чим трудитися над ним поодиноці.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не упевнений, що зможу їх вирішити, чим за легкі, які знаю, що вирішу.
4. Мене більше привертає справа, яка не вимагає напруги, в успіху якої я упевнений, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.
5. Якби у мене щось не виходило, я швидше приклав би всі сили, щоб з цим справитися, чим перейшов би до того, що у мене може добре вийти.
6. Я віддав перевагу б роботі, в якій мої функції добре визначені і зарплата вище середньою, роботі з середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначити свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, чим художньою.
8. Я віддав перевагу б важливій важкій справі, хоча вірогідність невдачі в ній дорівнює 50 %, справі достатньо важливій, але не важкій.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, чим рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі небагато кому.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з товаришами.
11. Якщо я зібрався грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, чим у важку, таку, що вимагає роздумів.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших, чим тим, де всі учасники приблизно рівні під силу.
13. У вільний від роботи час я опановую яку-небудь гру швидше для розвитку своїх умінь, чим для відпочинку і розваг.

14. Я швидше вважатиму за краще зробити якусь справу так, як я вважаю потрібним, нехай навіть з 50-процентним ризиком помилитися, чим робити її, як мені радять інші.
15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, в якій початкова зарплата буде 1000 рублів і може залишитися в такому розмірі невизначений час, чим роботу, в якій початкова зарплата рівна 300 рублів і є гарантія, що не пізніше чим через півроку я отримуватиму 2500 рублів.
16. Я швидше став би грати в команді, чим змагатися один з секундоміром в руці.
17. Я вважаю за краще працювати не щадивши сил, поки повністю не задовольнюся отриманим результатом, чим прагну закінчити справу швидше і з меншою напругою.
18. На іспиті я віддав перевагу б конкретним питанням за пройденим матеріалом, чим питанням, що вимагають для відповіді висловлювання своєї думки.
19. Я швидше вибрав би справу, в якій є деяка вірогідність невдачі, але є і можливість досягти більшого, чим таку, в якій моє положення не погіршиться, але істотно не покращиться.
20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну «пронесло», чим порадію гарній оцінці.
21. Якби я міг повернутися до однієї з незавершених справ, то я швидше повернувся б до важкого, чим до легкого.
22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити яку-небудь помилку, чим думаю про те, як правильно її вирішити.
23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до кого-небудь за допомогою, чим стану сам продовжувати шукати вихід.
24. Після невдачі я швидше стаю все більш зібраним і енергійним, чим втрачаю всяке бажання продовжувати шукати вихід.
25. Якщо є сумніви в успіху якого-небудь справи, то я швидше не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в цьому активну участь.
26. Коли я беруся за важку справу, я швидше побоююся, що не справлюся з цим, чим сподіваюся, що воно вийде.
27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, чим коли несучи за свою роботу особисту відповідальність.
28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, чим знайоме завдання, в успіху якого я упевнений.

29. Я працюю продуктивно над завданням, коли мені конкретно указують, що і як виконувати, чим коли переді мною ставлять завдання лише у загальних рисах.

30. Якби я успішно вирішив якусь задачу, то з великим задоволенням узявся б ще раз вирішувати аналогічну задачу, чим перейшов би до завдання іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, чим тривога і неспокій.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, чим намагаюся їх реально здійснити.

### **Опитувальник (форма Б)**

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, чим побоююся отримання поганої.

2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не упевнена, що зможу їх вирішити, чим за легкі, які знаю, що вирішу.

3. Мене більше привертає справа, яка не вимагає напруги і в успіху якої я упевнена, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.

4. Якби у мене щось не виходило, я швидше приклала б всі сили, щоб з цим справитися, чим перейшла б до того, що у мене може добре виходити.

5. Я віддала перевагу б роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньою, роботі з середньою зарплатою, в якій я повинна сама визначати свою роль.

6. Сильніші переживання у мене викликаються страхом невдачі, чим надією на успіх.

7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературу ніж літературі розважального жанру.

8. Я віддала перевагу б важкій справі, де вірогідність невдачі рівна 50 %, чим справі достатньо важливій, але не важкій.

9. Я швидше вивчу розважальні ігри, які відомі більшості людей, чим рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі небагато кому.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають тертя з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну «пронесло», чим порадію гарній оцінці.

12. Якби я збиралася грати в карти, то я швидше зіграла б в розважальну гру, чим у важку, таку, що вимагає роздумів.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша за інших, чим тим, де учасники приблизно рівні по силі.
14. Після невдачі я швидше стаю зібранішою і енергійнішою, чим втрачаю всяке бажання продовжувати справу.
15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість успіхи.
16. У нових невідомих ситуаціях у мене швидше виникає хвилювання і неспокій, чим інтерес і цікавість.
17. Я швидше спробую приготувати нове цікаве блюдо, хоча воно може погано вийти, чим стану готувати звичне блюдо, яке зазвичай добре виходило.
18. Я швидше займусь чимось приємним і необтяжливим, чим стану виконувати щось, як мені здається, що того стоїть, але не дуже захоплююче.
19. Я швидше витрачу весь свій час на здійснення однієї справи, чим докладу зусиль виконати за цей же час дві-три справи.
20. Якщо я захворіла і вимушена залишитися удома, то я використаю час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, чим почитати і попрацювати.
21. Якби я жила з декількома дівчатами в одній кімнаті і ми б вирішили влаштувати вечірку, я вважала за краще б сама організувати її, чим щоб це зробила якась інша дівчина.
22. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, чим стану сама продовжувати шукати вихід.
23. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникають інтерес і азарт, чим тривога і неспокій.
24. Коли я беруся за важку справу, я швидше побоююся, що не справлюся з нею, чим сподіваюся, що воно вийде.
25. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, чим тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.
26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, чим завдання знайоме, в успіху якого я упевнена.
27. Якби я успішно вирішила якусь задачу, то з великим задоволенням узялася б вирішувати ще раз аналогічну, чим перейшла б до завдання іншого типу.
28. Я працюю продуктивно над завданням, коли переді мною ставлять завдання лише у загальних рисах, чим коли мені конкретно указують, що і як виконувати.

29. Якщо при виконанні важливої справи я допускаю помилку, то частіше я розгублююсь і впадаю у відчай, ніж швидко беру себе в руки і намагаюся виправити положення.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, чим намагаюся їх реально здійснити.

Ключ до форми А:

+1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ до форми Б:

+1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

### **Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» В.Є. Мільмана.**

Перед вами 14 тверджень, що стосуються ваших життєвих прагнень і деяких сторін вашого способу життя. Просимо вас висловити ставлення до них по кожному з 8 варіантів відповідей (а, б, в, г, д, е, ж, з), проставивши у відповідних клітинах бланка відповідей одну з наступних оцінок кожного твердження:

“++” - Так, згоден,

“+” - Мабуть згоден,

“=” - Коли як,

“-“ - Ні, не згоден,

“?” - не знаю.

Намагайтеся відповідати швидко, не замислюйтесь довго над відповідями, відповідайте на питання послідовно, від 1а до 14з. Слідкуйте за тим, щоб не плутати клітини. На всю роботу у вас повинно піти не більше 20 хвилин.

1. У своїй поведінці в житті потрібно дотримуватися наступних принципів:

- а) «час - гроші», потрібно прагнути їх більше заробити;
- б) «головне - здоров'я», потрібно берегти себе і свої нерви;
- в) вільний час потрібно проводити з друзями;
- г) вільний час потрібно віддавати сім'ї;
- д) потрібно робити добро, навіть якщо це дорого обходиться;
- е) потрібно робити все можливе, щоб завоювати місце під сонцем;
- ж) потрібно купувати більше знань, щоб зрозуміти причини і сутність того, що відбувається навколо;
- з) потрібно прагнути відкрити щось нове, створити, винайти.

2. У своїй поведінці на роботі потрібно слідувати таким принципам:

- а) робота - це вимушена життєва необхідність;
- б) головне - не допускати конфліктів;
- в) потрібно прагнути забезпечити себе спокійними зручними умовами;
- г) потрібно активно прагнути до просування по службі;
- д) головне - завоювати авторитет і визнання;
- е) потрібно постійно вдосконалюватися в своїй справі;
- ж) у своїй роботі завжди можна знайти цікаве, то, що може захопити;
- з) потрібно не тільки захопитися самому, але і захопити роботою інших.

3. Серед моїх справ у вільний від роботи час велике місце займають наступні:

- а) поточні, домашні;
- б) відпочинок, розваги;
- в) зустрічі з друзями;
- г) громадські справи;
- д) заняття з дітьми;
- е) навчання, читання необхідної для роботи літератури;
- ж) хобі;
- з) підробітку.

4. Серед моїх робочих справ багато місця займають такі:

- а) ділове спілкування (переговори, виступи, обговорення та ін.);
- б) особисте спілкування (на теми, не пов'язані з роботою);
- в) громадська робота;
- г) навчання, підвищення кваліфікації, отримання нової інформації;
- д) робота творчого характеру;
- е) робота, безпосередньо впливає на заробіток (відрядна, додаткова);
- ж) робота, пов'язана з відповідальністю перед іншими;
- з) вільний час, відпочинок, перекури.

5. Якби мені додали додатковий вихідний день, я б, швидше за все, витратив його на те, щоб:

- а) займатися поточними домашніми справами;
- б) відпочивати;
- в) розважатися;
- г) займатися громадською роботою;
- д) займатися навчанням, отримувати нові знання;
- е) займатися творчою роботою;
- ж) робити справу, в якому відчуваєш відповідальність перед іншими;
- з) робити справу, що дає можливість заробити.

6. Якби у мене була можливість повністю по-своєму планувати робочий день, я б став, швидше за все, займатися:

- а) тим, що становить мої основні робочі обов'язки;
- б) спілкуванням з людьми у справах (переговори, обговорення та ін.);
- в) особистим спілкуванням (розмовами, не пов'язаними з роботою);
- г) громадською роботою;
- д) навчанням, отриманням нових знань, підвищенням кваліфікації;
- е) творчою роботою;
- ж) роботою, виконуючи яку відчуваєш відповідальність і користь;
- з) роботою, за яку можна отримати більше грошей.

7. Я часто розмовляю з друзями і знайомими на такі теми:

- а) де що можна купити, як добре провести час;
- б) про спільних знайомих;
- в) про те, що бачу і чую навколо;
- г) як домогтися успіху в житті;
- д) про роботу;
- е) про свої захоплення (хобі);
- ж) про свої успіхи та плани;
- з) про життя, книгах, кінофільмах, політиці.

8. Моя робота дає мені, перш за все:

- а) достатні матеріальні засоби для життя;
- б) спілкування з людьми, дружні відносини;
- в) авторитет і повагу оточуючих;
- г) цікаві зустрічі і бесіди;
- д) задоволення безпосередньо від самої роботи;
- е) почуття своєї корисності;
- ж) можливість підвищувати свій професійний рівень;
- з) можливість просування по службі.

9. Найбільше мені хочеться бути в такому суспільстві, де:

- а) затишно, хороші розваги;
- б) можна обговорити хвилюючі тебе питання;
- в) тебе поважають, вважають авторитетом;
- г) можна зустрітися з потрібними людьми, зав'язати корисні відносини;
- д) можна придбати нових друзів;
- е) бувають відомі, заслужені люди;
- ж) всі пов'язані спільною справою;
- з) можна проявити і розвинути свої здібності.

10. я хотів би на роботі бути поруч з такими людьми:

- а) з якими можна поговорити на різні теми;
- б) яким я міг би передавати свої знання і досвід;
- в) з якими можна більше заробити;
- г) які мають авторитет і вагу на роботі;
- д) які можуть навчити чогось корисного;
- е) які змушують тебе ставати більш активними у роботі;
- ж) які мають багато знань і цікавих ідей;
- з) які готові підтримати тебе в різних ситуаціях.

11. До теперішнього часу я маю у своєму житті в достатній мірі:

- а) матеріальне благополуччя;
- б) можливість цікаво розважатися;
- в) хороші умови життя;
- г) хорошу сім'ю;
- д) можливість цікаво проводити час в суспільстві;
- е) повагу, визнання і подяку інших;
- ж) почуття корисності для інших;
- з) створене щось цінне, корисне.

12. Я думаю, що, займаючись своєю роботою, маю на достатньому ступені:

- а) хорошу зарплату, інші матеріальні блага;
- б) хороші умови для роботи;
- в) хороший колектив, дружні взаємини;
- г) певні творчі досягнення в ній;
- д) хорошу посаду;
- е) самостійність і незалежність;
- ж) авторитет і повагу колег;
- з) високий професійний рівень.

13. Найбільше мені подобається, коли:

- а) немає насущних турбот;
- б) колом комфортне, приємне оточення;
- в) колом пожвавлення, весела метушня;
- г) належить провести час у веселому товаристві;
- д) відчуваю почуття змагання, ризику;
- е) відчуваю почуття активного напруги і відповідальності;
- ж) занурений в свою роботу;
- з) включений в спільну роботу з іншими.

14. Коли мене осягає невдача, не виходить те, що дуже хочу:

- а) я засмучуюсь і довго переживаю;
- б) намагаюся переключитися на що-небудь інше, приємне;

- в) гублюся, злюся на себе;
- г) злюся на те, що мені завадило;
- д) намагаюся залишатися спокійним;
- е) перечікую, коли пройде перша реакція, і спокійно аналізую те, що сталося;
- ж) намагаюся зрозуміти, в чому я був винен;
- з) намагаюся зрозуміти причини невдачі і виправити становище.

### **Обробка результатів.**

Відповіді випробуваного переводяться в бали:

- «++» - 3 бали,
- «+» - 2 бали,
- «=» - 1 бал,
- «-» Або «?» - 0 балів.

### **Тест життєстійкості С. Мадді**

**Інструкція.** «Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»»).

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.

20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

### **Обробка результатів**

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

До тесту додаються середні і стандартні відхилення загального показника і субшкал, отримані результати порівнюються з нормативними показниками. Загальний показник 0-61 балів свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий рівень життєстійкості.