

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

На правах рукопису

ГУЛЬКО ГАННА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 159.923.3

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ
ДОСЯГНЕННЯ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
КРУПЕЛЬНИЦЬКА Людмила Францівна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ.....	12
1.1. Психологічні механізми та чинники тривожності.....	12
1.2. Роль досягальної активності у розвитку особистісної тривожності.....	25
1.3. Ситуація досягнення як каталізатор актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру.....	36
Висновки до розділу 1.....	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ.....	49
2.1. Емпірична модель дослідження чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.....	49
2.2. Характеристика дослідницької вибірки.....	54
2.3. Обґрунтування загальної методики та методів дослідження.....	62
2.3.1. Організація та етапи дослідження.....	62
2.3.2. Обґрунтування вибору методів дослідження.....	70
2.3.3. Методика дослідження форми мотивації досягнення: опис, апробація, стандартизація.....	75
Висновки до розділу 2.....	81
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ.....	83
3.1. Порівняльний аналіз особистісних властивостей в ситуації досягнення та нейтральній ситуації.....	83

3.2. Психологічна структура «комплексу досягнення».....	90
3.3. Емпіричне визначення чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру.....	106
3.4. Особливості актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру школярів та студентів	126
3.5. Аналіз диспозиційних складників «комплексу досягнення».....	134
Висновки до розділу 3.....	140
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПРОТИДІЇ ТРИВОЖНИМ ПРОЯВАМ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ	142
4.1. Обґрунтування та загальна схема формувального впливу	142
4.2. Структура та зміст тренінгу.....	143
4.3. Оцінка ефективності тренінгової програми.....	149
Висновки до розділу 4.....	156
ВИСНОВКИ.....	158
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	161
ДОДАТКИ.....	180

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗНО –	зовнішнє незалежне оцінювання
КНУ –	Київський національний університет імені Тараса Шевченка
МДУ –	мотивація досягнення успіху
МУН –	мотивація уникнення невдачі
ОТ –	особистісна тривожність
СТ –	ситуативна тривожність
УГЛ КНУ –	Український гуманітарний лицей Київського національного університету імені Тараса Шевченка
УФМЛ КНУ –	Український фізико-математичний лицей Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ВСТУП

Актуальність дослідження. Невизначеність і непередбачуваність життя, поява нових соціальних викликів активізують мобілізаційні ресурси та актуалізують досягальну активність людини. Це виявляється у психологічній сфері в посиленні тривожності, дратівливості, сенситивності, виснаженості тощо.

У психології існують напрями досліджень, в контексті яких вивчається тривожність й асоційовані з нею психологічні аспекти (Ю. Л. Ханін, Ч. Спілбергер, Г. С. Салліван, Д. Макклеланд, Дж. Мендлер, С. Б. Саразон, А. М. Прихожан), мотивація досягнення і її психологічні чинники (Дж. Аткинсон, М. Р. Вінтерботом, Х. Хекхаузен, Л. Кемлер, Х. Томе, В. С. Мерлін, В. І. Шкуркін, О. Б. Орлов).

Вчені диференціюють тривогу як складне емоційне явище, та тривожність як стійку рису особистості (Ю. Л. Ханін, В. Девідсон, В. Полдінгер). Зокрема, виокремлено: типи тривожності та механізми її розвитку (В. Р. Кисловська, Л. С. Славина, Р. Мартені та ін.), складові (О. П. Бізюк), особливості взаємозв'язку з мотивацією досягнення (Х. Хекхаузен, Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, К. Девідсон, С. Саразон, Д. Найчоллс, Р. Вайте) тощо.

Специфіку досягальної активності та феномен мотивації досягнення розкрито у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, в яких йдеться про сутність (Д. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен, Є. П. Ільїн), функції (А. Мехрабіан, В. М. М'ясищев), структуру (М. Ш. Магомед-Емінов) та чинники (Ж. Нюттен, А. К. Маркова, Ю. М. Орлов, О. Л. Ковальова, Т. О. Гордеєва) її існування. Емпіричні дослідження мотивації досягнення дозволили виявити її форми – індивідуальну та соціальну (Д. Мацумото) і дві незалежні мотиваційні тенденції – досягнення успіху та уникнення невдачі (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен).

Разом з тим, у сучасній психології украї мало емпіричних даних щодо особливостей, чинників та психологічних наслідків актуалізації особистісних

властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. Недостатньо визначеною залишається структура комплексу характеристик, що виникає в особистості внаслідок тривалого перебування у ситуації досягнення та пов'язана з такими негативними проявами, як зниження працездатності, труднощі комунікації, послаблення адаптаційних ресурсів тощо. Виявлення існуючих зв'язків між особистісними властивостями тривожного спектру та мотивацією досягнення, визначення чинників їх актуалізації у ситуації досягнення постають як важливі і поки що не вирішені завдання, що і зумовило вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами темами. Дисертаційна робота виконана в рамках теми наукових досліджень факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка: «Розвиток цілісної особистості в контексті соціальних змін: соціальні, психологічні та педагогічні аспекти» (номер державної реєстрації 0114U003481). Тема дисертації затверджена на засіданні вченої ради факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (протокол № 6 від 14 січня 2014 року).

Мета дослідження – виявити психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення та охарактеризувати психологічну структуру комплексу досягнення.

Відповідно до мети було сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати сутність мотивації досягнення та тривожності особистості, їх види, форми, структуру, взаємозв'язок та його чинники.
2. Охарактеризувати психологічну структуру комплексу досягнення.
3. Виявити диспозиційні складники в структурі комплексу досягнення.
4. З'ясувати психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

5. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу для мінімізації та попередження виникнення тривожних проявів особистості в ситуації досягнення.

Об'єкт дослідження – особистісні властивості тривожного спектру.

Предмет дослідження – психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: а) *теоретичні* – аналіз, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно проблеми взаємозв'язку тривожності та мотивації досягнення, його особливостей та чинників; б) *емпіричні* – спостереження, метод поздовжніх зрізів, психодіагностичні методики: «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев), експрес-діагностики неврозу (К. Хек, Х. Хесс), діагностики мотивації успіху і остраху невдачі (А. О. Реан), авторська методика визначення форми мотивації досягнення – для дослідження компонентів комплексу досягнення; методика оцінки міри задоволеності потреб (А. Маслоу), тест з визначення соціально-психологічного типу особистості (В. М. Мініяров), визначення рівня соціалізованості (М. І. Рожков), «Шкала самооцінки і рівня домагань» (Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Прихожан), визначення ціннісних орієнтацій (Ш. Шварц), діагностики особистісної креативності (Е. Е. Тунік), багатофакторного дослідження особистості 16 PF (Р. Кеттел), визначення структури мотивації школяра (М. В. Матюхіна) – для визначення психологічних чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру; авторська анкета дослідження соціально-демографічних характеристик респондентів; в) *математично-статистичної обробки даних* – описової статистики, кореляційний, факторний, регресійний аналізи, критерій порівняння парних вибірок (t-критерій Ст'юдента). Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою програми «SPSS» 17-ї версії та «Microsoft Office Excel 2007».

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 274 особи віком від 13 до 26 років – учні Українського гуманітарного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Українського фізико-математичного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка, середніх загальноосвітніх шкіл м. Києва №97, №155, №174, №296, студенти та випускники Київського національного університету імені Тараса Шевченка. З них 241 особа перебувала у ситуації досягнення та 33 – у нейтральній ситуації. До вибірки формувального етапу залучено 96 осіб із загальної кількості респондентів.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає у тому, що *вперше*:

– визначено поняття комплексу досягнення як структури чинників психологічного та ситуативного характеру, які можуть призводити до невротизації у ситуації досягнення;

– встановлено, що компоненти комплексу досягнення мають ознаки диспозиційності;

– визначено психологічні чинники та структуру процесу актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру та встановлено найбільший вплив на цей процес мотиву уникнення невдачі, типу та специфічних рис особистості, характеру структури креативності, рівня самооцінки та незадоволеності базових потреб;

– *уточнено* зміст поняття «особистісні властивості тривожного спектру», яке одночасно позначає складові і прояви тривожності як явища, що формується внаслідок тривалого переживання стану тривоги;

– *розширено та вдосконалено уявлення* про особистісні властивості тривожного спектру в ситуації досягнення, до них належать: емоційний дискомфорт, тривожна оцінка перспективи, астеничний та фобічний компоненти тривожності та потреба у соціальному захисті;

– *доведено*, що на підвищення рівня емоційного дискомфорту, як компонента тривожності, у ситуації досягнення впливають мотив уникнення

невдачі у структурі мотивації досягнення та індивідуальна форма мотивації досягнення;

– *розкрито* особливості актуалізації тенденцій мотивації досягнення, а саме: схильність осіб з переважанням мотиву уникнення невдачі в ситуації досягнення у гомогенній за рівнем здібностей групі значно частіше переживати стан тривоги, ніж особи з тенденцією досягнення успіху;

– *розроблено* психодіагностичний інструментарій для дослідження індивідуально та соціально орієнтованої форм мотивації досягнення;

– *розроблено та апробовано* психологічний тренінг упередження тривожних проявів у ситуації досягнення.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін за напрямом «Психологія», для корекції стилю взаємодії суб'єктів навчального процесу з метою зменшення впливу стресогенних чинників на успішність навчання. Розроблена програма психологічного тренінгу може бути застосована працівниками психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів з метою формування в особистості коректного стилю поведінки в ситуації досягнення.

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** у роботу навчальних закладів міста Києва: Українського гуманітарного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка №141 від 4 червня 2014 р.); Українського фізико-математичного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка №1060/68–27 від 15 червня 2015 р.); факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка №016/156 від 8 квітня 2016 р.); психологічного табору для сучасних дітей «ELECTeens» (довідка №42 від 11 квітня 2016 р.).

Особистий внесок здобувача. У статті «Психологічні особливості взаємодії суб'єктів навчальної діяльності», опублікованій у співавторстві з О. В. Бондар, автору дисертації належить обробка результатів дослідження та

оформлення тексту статті. З наукової праці, написаної у співавторстві, у дисертації викладено тільки ті ідеї, які сформульовані здобувачем.

Надійність та достовірність отриманих результатів забезпечено методологічною обґрунтованістю основних положень, репрезентативною вибіркою, застосуванням взаємодоповнювальних методів кількісного та якісного аналізу, адекватних меті, об'єкту, предмету та завданням дослідження, достатнім обсягом емпіричного матеріалу, його опрацюванням статистичними методами.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідалися на наукових конференціях: VII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми емпіричних досліджень у психології» (Київ, 2013 р.), XII Міжнародній науковій міждисциплінарній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Шевченківська весна» (Київ, 2014 р.), III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» (Переяслав-Хмельницький, 2014 р.), «Global scientific unity 2014» (Прага, Чехія, 2014 р.), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (Київ, 2014 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні погляди на актуальні питання педагогічних та психологічних наук» (Одеса, 2014 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (Одеса, 2015 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень» (Київ, 2016 р.).

Публікації. За результатами дисертації опубліковано 19 наукових праць, у тому числі, 6 статей у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 стаття, що входить до наукометричних баз, 2 статті у зарубіжних періодичних виданнях, 9 тез доповідей у збірниках матеріалів конференцій, 1 методичні рекомендації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 197 найменувань (з них 29 – іноземною мовою). Основний обсяг дисертації викладено на 157 сторінках. Загальний обсяг становить 249 сторінок. Робота містить 24 таблиці (на 11 сторінках), 26 рисунків (на 13 сторінках) та 14 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГОЛІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

1.1. Психологічні механізми та чинники тривожності

Серед найбільш актуальних проблем, що виникають у практичній діяльності людини, особливе місце займають проблеми, пов'язані з психічними станами. У ряду різних психічних станів, які є предметом наукового дослідження, найбільша увага приділяється стану, що позначається в англійській мові терміном «anxiety», що перекладається на українську як «занепокоєння», «тривога».

Важливо відзначити, що в англійській мові для обох видів застосовується одне і те ж слово – anxiety, але при цьому вчені розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, яка виявляється в схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги. Найбільш яскраво це розмежування показано у Ч. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, Р. Б. Кеттела, І. Г. Саразона [113, 151, 190].

У психологічному словнику даються такі визначення тривоги і тривожності: «тривога (англ. anxiety) – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки»; «тривожність (англ. anxiety) – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення. І розглядається вона як особистісне утворення і/або як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів» [91].

Основним завданням теоретичного аналізу, який ми проводимо у параграфі 1.1, є визначення особистісних властивостей тривожного спектру. Для розв'язання цього завдання спочатку необхідно розвести поняття тривоги і тривожності.

Вивченню стану тривоги традиційно приділяється значна увага як зарубіжними (В. Девідсон, Ч. Спілбергер), так і вітчизняними дослідниками (Т. Немчин, Н. В. Тарабрина, Ю. Л. Ханін та ін.) [151, 190, 193].

Одним з перших зацентрував увагу на стані занепокоєння та тривоги З. Фрейд. Він охарактеризував даний стан як емоційний, такий, що включає в себе переживання очікування і невизначеності, відчуття безпорадності [148].

Відповідно до поглядів різних учених, тривога визначається як:

- відчуття невизначеної загрози, характер і час виникнення якої не піддаються передбаченню, почуття дифузійного побоювання і тривожного очікування (В. Полдінгер [188]);

- невизначене занепокоєння (А. Кемпінські [120]);

- результат виникнення або очікування фрустрації і найбільш інтимний (і обов'язковий) механізм психічного стресу (Ф. Б. Березін [11]);

- чутливість до небезпеки, яка виникає в потенційно небезпечних ситуаціях і виконує адаптивну функцію (С. Л. Соловійова [135]);

- «суб'єктивне почуття побоювання і небезпеки, що насувається», зазвичай негативно забарвлене, яке спрямоване в майбутнє, на протипагу таким емоціям, як співчуття і почуття провини (Е. Р. Хорнблоу [177]);

- стійкий психічний стан, що характеризується зворотністю при нормалізації соматичного стану і соціальних умов і визначається як стійкий стан невизначеної загрози, характер і спрямованість якої невідомі (В. П. Соколов, Л. Є. Панін [105]);

- внутрішня психологічна умова, що забезпечує формування оптимальних способів саморегуляції діяльності та має адаптивне значення (А. Є. Ольшаннікова, І. В. Пацявічус [102]).

Ч. Спілбергер центральним елементом тривоги вважає відчуття загрози, тому що стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе у собі актуально чи потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди [193].

Свої визначення поняттю «тривога» давали також і В. М. Астапов, Р. Лазарус, А. М. Прихожан, Р. Мартені та ін. [113, 180]. Але, у більшості випадків, термін «тривога» все-таки спирається на визначення Ч. Спілбергера і використовується для опису неприємного за своїм емоційним забарвленням стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, похмурих передчуттів, а на фізіологічному рівні пов'язаний з активацією автономної нервової системи [135]. Тому інтерпретація тривоги як емоційного стану є панівною в сучасній психології [73].

В емоційній сфері особистості тривогу зближують, але при цьому і диференціюють, з переживанням страху. Розмежування тривоги і страху традиційно базується на критерії, введеному в психіатрію К. Ясперсом, відповідно до якого тривога відчувається поза зв'язком з будь-яким стимулом («вільно плаваюча тривога»), в той час як страх співвідноситься з певним стимулом і об'єктом («опредметнена», конкретизована тривога) [135].

Відповідно до теорії диференціальних емоцій (К. Ізард, С. Томкінс), страх – фундаментальна емоція, а тривожність – стійкий комплекс, що утворюється у результаті поєднання страху з іншими фундаментальними емоціями: «тривожність складається з домінуючої емоції страху і взаємодії страху з однією або декількома іншими фундаментальними емоціями, особливо зі стражданням, гнівом, провинною, соромом і інтересом» [50, с. 331].

Крім того, страх може бути елементом процесу розгортання тривоги, який Ф. Б. Березін описував як динамічний ряд станів (тривожний ряд). Цей процес розгортається у порядку наростання тяжкості, вираженості, інтенсивності стану: першим виникає відчуття внутрішньої напруженості,

яке переростає у гіперстезичні реакції, потім слідує власне тривога і страх, який проявляється як відчуття невідворотності насування катастрофи, наслідком якого може бути формування тривожно-фобічного порушення. Нейрофізіологічною основою тривожних емоційних станів є надлишкова активація неспецифічної ретикулярно-гіпокампіальної системи. А пов'язані з тривогою іпохондричні прояви (гіперстезичні реакції) розглядаються як розлад сприйняття і когнітивних процесів, що приводить до посилення і неадекватної інтерпретації соматичних відчуттів [11, 135].

Літературні дані свідчать також про те, що прояви тривоги діляться на два основних види: мобілізуючий і демобілізуючий. Мобілізуючий проявляється у підвищеній активності (аж до агресивності), в підвищеному апетиті тощо, демобілізуючий – в заціпенінні, здерев'янінні, раптовій втраті інтересу, в апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється при наявності стійкої тривожності [116, с. 110].

Таким чином, тривога найбільш часто визначається як негативний емоційний стан, спрямований в майбутнє, який виникає у ситуаціях невизначеності і очікування, з дефіцитом інформації і непрогнозованим результатом, та проявляється в «очікуванні неблагополучного розвитку подій» [135].

Отже, підсумовуючи, слід зазначити, що тривогу найчастіше розглядають як емоційний стан, а тривожність – як властивість особистості.

Тривожність оцінюють як «центральну проблему сучасної цивілізації» (Р. Мей, Е. Еріксон), як найважливішу характеристику нашого часу [113, 178]. Їй надається значення основного «життєвого почуття сучасності».

Говорячи про тривожність, психологи розуміють під нею цілий ряд різних явищ.

Так, у роботах К. Роджерса тривожність розглядається як емоційна реакція на внутрішньоособистісні протиріччя. До аналогічних висновків на підставі зовсім інших теоретичних установок прийшли і вітчизняні дослідники (Н. Імедадзе, М. С. Неймарк, В. Р. Кисловська, Л. С. Славіна), які

вивчали як саму тривожність, так і утворення, до яких вона входить у якості складової [60, 113, 135].

На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, занепокоєння, неспокій, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує невдачею, неможливістю прийняти рішення тощо. На фізіологічному рівні реакції тривожності проявляються в посиленні серцебиття, частому диханні, збільшенні хвилинного обсягу циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [113].

Тривожність є внутрішньою характеристикою людини, але в той же час сильно залежить від ситуації. Тому вчені вирізняють тривожність як диспозицію та тривожність як стан. Ч. Д. Спілбергер пише про це розрізнення так: «Стан тривожності (Т-Стан – ситуативна, реактивна тривожність) характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози й напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи.

Тривожність як риса особистості (Т-Властивість – особистісна, диспозиційна тривожність), очевидно, означає мотив або надбану поведінкову диспозицію, яка змушує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять загрозу, спонукуючи реагувати на них Т-Станами, інтенсивність яких не відповідає величині об'єктивної небезпеки».

Значення Т-Диспозиції і Т-Стану у того самого досліджуваного повинні певним чином корелювати. У того, хто має високий показник по Т-Диспозиції, в загрозованих для самооцінки ситуаціях, Т-Стан проявляється помітніше, ніж у індивіда з більш низьким показником. Крім залежності по інтенсивності, варто також очікувати й взаємозв'язок по екстенсивності: чим сильніше представлена в індивіда Т-Диспозиція, тим ширше коло ситуацій,

які можуть переживатися як загрозові й такі, що викликають Т-Стан [136; 151; 193, с. 354–358].

У вітчизняній психології визначення тривоги як стану також є базовим для визначення тривожності як властивості особистості. Тривожність, на думку А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського [109], це схильність індивіда до переживання тривоги, очікування неблагополучного результату у відносно нейтральних, що не містять реальної загрози, ситуаціях (В. Р. Кисловська [60]) і є системною властивістю, яка проявляється на всіх рівнях активності людини (Ж. М. Глозман [26]). Тобто тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика людини, що дає уявлення про її схильності: а) сприймати досить широке коло ситуацій як таких, що є загрозовими для її самооцінки, самоповаги і престижу; б) реагувати на ці ситуації проявом стану тривоги.

На думку ряду авторів, тривалий стан тривоги може стати властивістю особистості, переходячи у особистісну рису – тривожність [135].

Тривожність також поділяють на відкриту, тобто свідомо пережиту і демонстровану в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги, та приховану – різною мірою не усвідомлювану і демонстровану або надто спокійно, з нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть його запереченням, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки.

У ряді робіт описується також невмотивована тривожність, що характеризується безпричинними або погано зрозумілими очікуваннями неприємностей, передчуттям лиха, можливих втрат. Психіка таких людей постійно перебуває в стані напруги, а поведінка може обумовлюватися дисфункціональним емоційним стереотипом, який мало піддається контролю з боку свідомості, що в загальних рисах зближує стан тривоги і афекту [25, 186].

Крім того, виділяється стійка тривожність в якій-небудь сфері – окрема, «зв'язана» (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна та ін.), і загальна, «розлита», яка вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх

значущості для людини. Л. І. Божович, В. Р. Кисловська також розрізняють адекватну тривожність, що є відображенням неблагополуччя людини в тій чи іншій області, хоча конкретна ситуація може не містити загрози, і неадекватну тривожність, або власне тривожність – в благополучних для індивіда областях дійсності [14, 60].

Тривога і тривожність – складні і багатогранні поняття, у яких сходяться не лише афективні, але й інші компоненти, які грають важливу роль у розумінні цих понять. О. П. Бізюк визначив основні структурні складові тривожності, які розкривають змістовий характер афективного стану [12]: емоційний дискомфорт, астеничний і фобічний компоненти тривожності, тривожна оцінка перспективи та потреба у соціальному захисті. Ці компоненти є складними і неоднозначними поняттями. Психологічно вони є одночасно і сторонами одного феномену – тривожності – і автономними компонентами загальної структури тривожності як властивості. Саме тому найкращим терміном для їх пояснення може стати категорія спектру – як розподіл значень однієї змінної у своїй багатогранності, взаємопов'язаності та єдності.

З огляду на розглянуті позиції вітчизняних та зарубіжних авторів, можемо визначити особистісні властивості тривожного спектру як стійкі властивості особистості, що є складовими і проявами тривожності як багатогранного явища, які формуються внаслідок тривалого переживання стану тривоги, стають невід'ємною частиною характеру, приймаються людиною без критики і є своєрідними способами адаптації до умов соціокультурного середовища. Передумовою розвитку таких рис особистості є або прогресуюче захворювання, або певні зовнішні і внутрішні чинники, психологічні та соціальні фактори, які в майбутньому можуть призвести до захворювання.

До таких особистісних властивостей належать емоційний дискомфорт, астеничний та фобічний компоненти тривожності, тривожна оцінка перспективи, потреба у соціальному захисті.

Емоційний дискомфорт у більшості випадків пов'язаний з наявністю емоційних розладів, зниженим емоційним фоном або незадоволеністю життєвою ситуацією, емоційною напруженістю, елементами ажитації.

Астенічний компонент вказує на переважання у структурі тривожності втоми, розладів сну, млявості і пасивності, швидкої стомлюваності.

Фобічний компонент позначає відчуття незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної непотрібності. Люди з переважанням цього компоненту не завжди можуть сформулювати джерело своїх тривог і в бесіді апелюють головним чином до феноменології «хронічних» страхів, що періодично зростають у залежності від внутрішнього стану або загострення зовнішньої ситуації.

Тривожна оцінка перспективи тісно пов'язана з фобічним компонентом, але у ній чітко простежуються проекція страхів не на поточний стан справ, а у перспективу, загальна занепокоєність у майбутньому на тлі підвищеної емоційної чутливості.

Потреба у соціальному захисті пов'язана з проявами тривожності у сфері соціальних контактів або зі спробами людини розглядати соціальне середовище як основне джерело тривожного напруження і невпевненості в собі [12, с. 3–14].

Експериментальними дослідженнями тривожності займалися Д. Тейлор, Ч. Спілбергер, Х. Айзенк, Р. Кеттел, К. Ізард, Н. Міллер, А. Спенс, С. Саразон, Ф. Д. Фінчам, В. Полдінгер [172, 188, 193, 196]. Серед представників російської психології великий доробок внесли А. Прихожан, Ф. Березін, Ю. Ханін, В. Столін [11, 113, 151].

Дослідження тривожності як стійкої особистісної характеристики змушує звернути особливу увагу на причини її виникнення і закріплення у структурі особистості.

Одним з істотних питань, важливих для розуміння причин тривожності, є проблема локалізації її джерела. Нині, як вже зазначалося, більшість психологів поділяють позицію про два основні джерела стійкої тривожності:

тривала зовнішня стресова ситуація, що виникла в результаті частого переживання станів тривоги (Ю. Л. Ханін, Ч. Д. Спілбергер і ін.), і внутрішні психологічні та/або психофізіологічні джерела [113, с.66].

При розумінні тривожності як властивості темпераменту («психодинамічна» тривожність, за термінологією В. С. Мерліна) у якості основних факторів визнаються її природні передумови – властивості нервової та ендокринної систем, зокрема, слабкість нервових процесів [88, 124].

Г. С. Салліван, описуючи виникнення тривожності як порушення стосунків матері та немовляти, робить два висновки: тривожність породжується міжособистісними стосунками, і потреба в уникненні або усуненні тривожності дорівнює потребі у міжособистісній надійності та безпеці [113, с.71]. Також у деяких роботах у якості причини тривожності розглядаються соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями в спілкуванні [25].

Тривожність часто розглядається у загальному ряду невротичних і преневротичних утворень як така, що породжується внутрішніми конфліктами [92; 113, с. 81; 156]. На зв'язок тривожності (тривоги) і внутрішнього конфлікту самооцінкового типу, пов'язаного з гармонійним або дисгармонійним уявленням про себе, вказував і Д. Макклеланд [81]. А в дослідженні В. А. Пінчук показано, що тривожність обумовлена конфліктною будовою самооцінки [110]. Це стосується насамперед «афекту неадекватності» – конфлікту між самооцінкою і рівнем домагань. Одночасно у роботах Я. Рейковського і Дж. Аткинсона зв'язок між тривожністю і рівнем домагань, навпаки, інтерпретується як вплив підвищеної тривожності на формування захисного рівня домагань [113, 124, 168].

Дослідження А. М. Прихожан на школярах свідчить, що виникнення і закріплення тривожності як стійкого утворення пов'язане з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру. Стійким особистісним утворенням тривожність стає в підлітковому віці, опосередковуючись особливостями «Я-концепції»,

ставленням до себе. До цього періоду вона є похідною широкого кола сімейних стосунків. Закріплення і посилення тривожності відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола», яке веде до нагромадження і поглиблення негативного емоційного досвіду, який, в свою чергу, породжуючи негативні прогностичні оцінки й визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню і збереженню тривожності.

Тривожність як особистісне утворення може виконувати у поведінці та розвитку особистості дітей і підлітків мотивуючу функцію, замінюючи і підміняючи собою дію інших мотивів і потреб. Вплив тривожності на розвиток особистості, поведінку та діяльність дитини і підлітка може носити як негативний, так і, деякою мірою, позитивний характер, проте і в останньому випадку цей вплив має жорсткі обмеження, обумовлені вираженою адаптивною природою цього утворення [113, с. 224].

Тривожність сприяє успіху діяльності в досить простих для індивіда ситуаціях і заважає – в складних, при цьому істотне значення має вихідний рівень тривожності людини [24, 26, 62, 71, 113, 124, 153, 136, 151, 172, 190, 196]. При цьому складність ситуації може визначатися як труднощами завдання, так і ускладненням умов ситуації (її значущістю для досліджуваного, включенням оцінного компонента тощо) [113, с.119].

Дж. Мендлер і С. Саразон, займалися дослідженнями тривожності, пов'язаної з екзаменаційної ситуацією. Тривожність розглядалася ними як реакція на сильний внутрішній подразник, який є наслідком ситуаційних зовнішніх стимулів. Розроблена ними методика «Опитувальник тестової тривожності» (Test Anxiety Questionnaire, ТАQ) дала можливість зробити ряд висновків щодо тривожності: слаботривожні досліджувані домоглися більш високих результатів після повідомлення про невдачу; високотривожні особи показали максимальні результати, пройшовши попередньо нейтральний варіант завдання, коли очікування успіху і невдачі були однаково сильними. Пояснення результатів у тих, хто побоюється невдачі, безпосередньо

впливає з теоретичного підходу авторів дослідження: попередня оцінка здібностей індивіда викликає безліч передбачуваних реакцій у вигляді афективно забарвлених думок і почуттів, які інтерферують релевантними рішенням завдання кроками і тим самим перешкоджають їх здійсненню; це відбувається до тих пір, поки дії по виконанню завдання ще недостатньо завчені і автоматизовані [28, 173, 175].

Досить повний огляд робіт, присвячених дослідженню психічного стану, був проведений О. Кондашем [64]. Він визначає тривогу як страх перед випробуванням і поділяє тривожні ситуації на три типи: 1) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями; 2) ситуації, що концентрують уваження про себе; 3) ситуації спілкування.

Відповідно, види тривожності, які виявляються за допомогою цієї шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна [3].

О. Кондаш, на основі опитування учнів і студентів виділив елементи в діяльності екзаменатора, які негативно позначаються на ситуації іспиту [64]: недолік звичайного людського контакту з екзаменатором, що проявляється в формалізмі, відчуженості, байдужості, суворості, індиферентності, брак уваги і зацікавленості з боку екзаменатора, нервозність або прояви поганого настрою, сердитість з боку педагога на іспиті [2, 64].

Дослідженнями взаємозв'язку особистісної тривожності і мотивації досягнення займалися Х. Хекхаузен, Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон, К. Девідсон, С. Саразон, Д. Найчоллс, Р. Вайте, В. С. Мерлін [81, 88, 153, 168, 190]. Нині встановлено статистично значущий зв'язок між високим рівнем особистісної тривожності і тенденцією мотивації уникнення невдачі [62, 72, 81]. Дана обставина підтверджує положення теорій Дж. Аткинсона, Д. Макклелланда, Х. Хекхаузена про те, що уникнення невдачі характерне для високотривожних індивідів [168, 184, 190, 192]. Ці ж дані були отримані Л. М. Собчик, Ю. А. Александровським та іншими сучасними вітчизняними науковцями [62, 135]. У дослідженнях Т. С. Кудріної та О. Ю. Колесніченко

були отримані результати, які свідчать, що мотив досягнення актуалізується лише в тому випадку, коли ситуація релевантна здібностям людини [72].

Значна частина досліджень присвячена встановленню корелятивних залежностей між тривожністю і особистісними та інтелектуальними особливостями, деякими особливостями сприйняття, зокрема, сприйняття часових інтервалів [47]), між тривожністю і крайніми полюсами когнітивного стилю «імпульсивність-рефлексивність [163]), а також статтю, національністю і расою дітей [4], параметрами соціального, шкільного середовища тощо [2, 3, 22, 25, 113].

Окрему групу складають роботи вітчизняних психологів, які пов'язані з наслідками землетрусу у Вірменії та аварії на Чорнобильській АЕС. Так, при вивченні тривожності у дітей та підлітків, які проживають в місцевостях, радіаційно-забруднених після аварії на Чорнобильській АЕС (А. М. Прихожан, В. І. Єкімова), було виявлено зв'язок тривожності як із зовнішніми стресовими умовами життя, так і з внутрішньоособистісними конфліктами [113].

Вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на розвиток тривожності у дорослих демонструють результати досліджень, проведених в Україні відразу після Чорнобильської катастрофи. У ньому брали участь ліквідатори аварії і дорослі жителі постраждалих районів. Отримані дані переконливо показали, що тривожність населення заражених районів виявилася пов'язаною насамперед з інформаційної невизначеністю, суперечливістю відомостей, що були отримані [46, 113].

Крім того, відзначається зворотній зв'язок тривожності з такими особливостями особистості, як: соціальна активність, принциповість, сумлінність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь нейротизму і інтровертованості [22, 23].

Провівши аналіз літературних джерел, відзначимо, що у сучасній психології недостатньо досліджень щодо впливу тривожності на

особистісний розвиток. Сучасні уявлення про вплив тривожності на розвиток особистості більшою мірою базуються на даних клінічних досліджень [46, 113, с. 20]. Це дає підстави для подальшого глибокого вивчення чинників тривожності та її зв'язків з іншими психологічними явищами.

Отже, чинниками підвищеного рівня тривожності є:

– зовнішні об'єктивні – стресова ситуація, екстремальні умови, що висувають підвищені вимоги до психіки людини, невизначеність результату тієї або іншої ситуації [23];

– зовнішні суб'єктивні – порушення міжособистісної взаємодії, порушення спілкування, сімейні стосунки [135];

– внутрішні фізіологічні – слабкість нервових процесів, властивості нервової системи, хвороби соматичного та психічного характеру, дія на організм психофармакологічних препаратів [117], стомлення, занепокоєння з приводу здоров'я;

– внутрішні психологічні – внутрішній конфлікт, пов'язаний з неправильним уявленням про власний образ «Я», неадекватний рівень домагань, недостатнє обґрунтування мети, передчуття об'єктивних труднощів, необхідність вибору, конфліктна будова самооцінки, незадоволені базисні потреби [46].

На виникнення і посилення тривожності можуть також впливати: особливості сприймання, інтелектуальний рівень, когнітивні стилі, стать, національність, раса, зовнішнє культурне середовище, такі особистісні якості як соціальна пасивність, непринциповість, уникнення лідерства, нерішучість, конформність, емоційна нестійкість, невпевненість у собі [113].

Тривожність, поняття якої є одним з центральних у нашій роботі, може бути результатом неблагополучного особистісного розвитку, порушенням дитячо-батьківських стосунків та негативного впливу перебування індивіда у ситуації досягнення в гомогенній групі. Перелічені обставини можуть породжувати внутрішні конфлікти і призводити до формування особистісних властивостей тривожного спектру (ситуативної та особистісної тривожності,

а також її різних компонентів) і загальної тривожності, яка може стати чинником невротичних розладів особистості.

1.2. Роль досягальної активності у розвитку особистісної тривожності

Досягальна активність пов'язана неоднозначними зв'язками з психологічним благополуччям особистості. Вона сприяє зростанню рівня самооцінки, самоповаги та задоволеності процесом і результатами життя [63, 173, 181, 194], однак за певних зовнішніх та внутрішніх умов може ставати джерелом психологічних проблем [72, 113, 121, 167].

Головним конструктом, який зв'язує у психологічних дослідженнях досягальну активність з позитивними та негативними психологічними тенденціями, є мотивація досягнення. До негативних психологічних тенденцій, насамперед, належить небезпечне підвищення рівня тривоги. Адже активізація психологічних ресурсів, що відбувається задля досягнення важливого для особи результату, прямо пов'язана з напруженням особистісних механізмів, серед яких одним з ключових є тривога.

Втім розуміння зв'язку параметрів досягальної активності та тривоги неможливе без розгляду характеру мотиваційних тенденцій, які позначаються поняттям «мотивація досягнення». Саме характер мотиваційних тенденцій, реалізованих у ситуації досягнення, впливає на співвідношення та динаміку психологічних станів.

Дослідження мотивації поведінки, орієнтованої на досягнення, історично пов'язані з дослідженнями, проведеними двома піонерами німецької психології – Н. Ахом і К. Левіним [74]. У першого спроби пояснення поведінки, спрямованої на досягнення досліджуваних його лабораторії були пов'язані з концепцією «детермінуючої тенденції», у другого – з використанням поняття «квазіпотреби».

Багато їхніх послідовників, таких, як Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен, Г. Мюррей, В. Врум, М. Ш. Магомед-Емінов та інші намагалися визначити специфічні особливості мотивації досягнення [79, 81, 153, 168].

Мотив досягнення на сьогоднішній день є найбільш актуальним та добре вивченим в сфері мотивації особистості. Вперше Г. А. Мюррей описав цю потребу в такий спосіб: «Справлятися із чимсь важким. Справлятися з фізичними об'єктами, людьми або ідеями, маніпулювати ними або організувати їх. Робити це настільки швидко й незалежно, наскільки це можливо. Переборювати перешкоди й досягати високого рівня. Перевершувати самого себе. Змагатися з іншими й перевершувати їх. Збільшувати свою самоповагу завдяки успішному застосуванню своїх здібностей» [153, с. 201–205].

У змісті мотиву можна виділити дещо специфічне, зумовлене конкретною ситуацією, і дещо стале, стійке, що виявляється постійно в різноманітних ситуаціях. К. Б. Мадсен чітко розрізняв диспозиційні та функціональні змінні в мотивації [182]. Л. Кронбах, виокремлюючи дві дисципліни в науковій психології: спрямовану на оцінку індивідуальних відмінностей і на дослідження характеристик і особливостей поведінки, розділив і дослідження мотивів: узагальнених мотивів першою дисципліною і конкретних – другою. Дж. Аткинсон задля подолання розриву між двома підходами пропонував розглядати мотивацію як єдність особистісних і ситуаційних детермінант [71, с. 73–74; 168], що дало підстави для припущення, що мотивація має ознаки як процесуальності, так і диспозиційності, і може бути властивістю особистості [169, 189].

Існують декілька схем функціонування механізму мотивації досягнення. Так, Дж. Аткинсон виділив у структурі мотивації досягнення три головні складові мотивації досягнення: мотив, очікування, цінність. Його модель досягнення базується на формулі, у якій результуюча тенденція мотивації досягнення (T_a) є сумою тенденції прагнення до успіху (T_s) та

тенденції уникнення невдачі (Tf), при цьому кожна із тенденцій є мультиплікативною функцією трьох змінних: здатності переживати успіх Ms (або невдачу – Mf), суб'єктивної імовірності успіху Ps (або невдачі – Pf) та спонукальної цінності успіху Is (або невдачі – If). Тобто, результуюча тенденція досягнення матиме загальну формулу: $Ta = (Ms - Mf) * [Ps * (1 - Ps)]$, виходячи з якої можливі два типи відношень: $Ms > Mf$ та $Ms < Mf$ – коли людина орієнтована на досягнення успіху або на уникнення невдачі [168].

Х. Хекхаузен створив узагальнюючу когнітивну модель мотивації досягнення, основними змінними якої є «очікування» та «спонукальна цінність». Його модель механізму мотивації досягнення складається послідовно з ситуації досягнення, мети, дії, результату та наслідків, якими є оцінка оточуючих і самооцінка. При цьому результат своїх дій людина оцінює шляхом зіставлення з рівнем домагань, а відповідна атрибуція (пояснення причин результату) є компенсаторним механізмом, який також впливає на самооцінку [154].

Серед вітчизняних розробок варто відзначити системно-динамічну модель, М. Ш. Магомед-Емінова, яка описує специфіку процесуального розвитку мотивації. В ній виокремлюється чотири основні функції мотиву: ініціація, селекція, регуляція виконання, переключення. Розгляд мотивації як системи припускає виокремлення двох зв'язаних аспектів: змістової структури мотивації, її внутрішньої організації та динамічного функціонування системи. Структура мотивації поділяється на чотири структурні компоненти відповідно до чотирьох основних функцій, які мотивація здійснює в діяльності, як в складнішій метасистемі. Мотивація не є статичним утворенням, а має процесуальний перебіг, функціональну динаміку протягом всього ходу здійснення діяльності. Етапи або цикли мотиваційного процесу, виокремлені вченим, такі:

- етап актуалізації мотивації та ініціації діяльності;
- етап цілеутворення, вибору дії та формування наміру;
- етап реалізації наміру;

– етап післяреалізації.

На кожному з цих етапів існують спеціальні механізми мотивації, або спеціальні механізми функціонування мотиваційних структур. Кожен зі структурних компонентів функціонує протягом усього мотиваційного процесу [71, с. 95–114; 79].

Таким чином, мотив можна визначати як стійку властивість (особистісну диспозицію), яка обумовлює поведінку й діяльність у такому ж ступені, як і зовнішні стимули. Особистісні диспозиції (переваги, схильності, установки, цінності, світогляд, ідеали) повинні брати участь у формуванні конкретного мотиву. Такого розуміння притримуються М. Мадсен, Г. Мюррей, Дж. Аткинсон, Х. Хекхаузен, К. К. Платонов, В. С. Мерлін, М. Ш. Магомед-Емінов [51, с. 24–35; 88, 111, 154, 168].

Мотивацію досягнення визначають як динамічне утворення, за допомогою якого реалізується прагнення досягти успіху в певному виді діяльності, який включає: мотиви досягнення (стійкі атрибути особистості), потребу в досягненнях та ситуативні чинники (цінність, ймовірність досягнення успіху, складність завдання тощо) [132].

Мотивація досягнення включає в себе сукупність особистісних властивостей та відповідних поведінкових реакцій, спрямованих на збільшення або збереження максимально високої здатності людини до всіх видів діяльності, до яких можуть бути застосовані критерії успішності [182]. Успіх або невдача в орієнтованій на досягнення взаємодії людини із середовищем завжди випадкові й у такий спосіб є всього лише змінними періодичними станами стосовно мотивації досягнення. І, незалежно від того, наскільки диференційовані критерії успішності, ця шкала складається із двох частин: одна з них символізує успіх (не важливо, наскільки яскраво він виражений), а інша – невдачу; і ці частини відділені одна від одної вузькою межею. Залежно від досягнутих успіхів ця межа може переміщатися нагору й вниз по шкалі, зміщуючи разом із собою нульову крапку відліку. Для особи, яка реалізує досягальну діяльність, характерним є постійний перегляд цілей.

Іншою характеристикою такої діяльності є постійне повернення до перерваного завдання. Це часове охоплення ряду дій, які Г. Мюррей називає «серією актів», і відрізняє мотивацію досягнення від безлічі інших мотивів [154, с. 17–23, 92–93].

Як вже зазначалось, у процесі дослідження мотивації досягнення було виявлено дві незалежні мотиваційні тенденції: прагнення до успіху та прагнення уникнути невдачі (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен).

Мотив досягнення успіху – це стійке прагнення особистості до досягнення високих результатів у будь-якій діяльності. Для людей з вираженим мотивом досягнення успіху характерна висока активність, упевненість у собі, висока самооцінка. Прагнучи до успіху, вони щоразу ставлять перед собою більш складні завдання, більшою мірою, ніж люди з менш вираженим мотивом досягнення успіху, ризикують, підвищують рівень своїх досягнень.

Мотив уникнення невдачі, виокремлений зі структури мотивації досягнення, вказує на те, що домінуючою тенденцією в поведінці людини є прагнення уникнути невдачі. Люди з таким мотивом обирають найчастіше легкі завдання, тому що бояться бути незадоволеними. Вони можуть вибирати й дуже важкі завдання, тому що невдача в цьому випадку не сприймається як особистий неуспіх, а лише як наслідок впливу обставин [8, 81, 154].

Д. Макклелланд, у ході своїх досліджень, виявив, що люди з мотивом досягнення успіху мають такі властивості:

- ситуація досягнення для них є привабливим чинником;
- впевненість в успішному результаті;
- активний пошук інформації для висновку про свої успіхи;
- готовність прийняти відповідальність, рішучість у невизначених ситуаціях;
- висока наполегливість у прагненні до мети;
- отримання значного задоволення від цікавих задач;

- бажання виконувати більш чи менш складну, але реально здійснювану, роботу;
- відсутність ентузіазму до надмірно складних чи простих завдань;
- здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей;
- прагнення до розумного ризику;
- середній, реалістичний рівень домагань;
- велика наполегливість при зіткненні з перешкодами;
- підвищення рівня домагань після успіху і зниження після невдачі [81, 184].

Людам з мотивом уникнення невдачі властивий пошук інформації про можливі невдачі у ситуаціях досягнень. Особи з мотивом уникнення невдачі часто активно уникають ситуацій досягнення, але якщо потрапляють в них, то нерозумно ризикують, пасивно підкорюючись умовам. Вони ставлять перед собою надто легкі або складні цілі, що дозволяє невдачам не впливати на самооцінку. Такі особи часто потребують допомоги в діяльності, відволікаються від неї. Вони більш ефективні в досягненні простих цілей, а у випадку невдачі відмовляються від обраної стратегії на користь менш ефективної. Після успіху такі люди ставлять простішу мету, а після невдачі – складнішу. Вони не надто прагнуть отримати результати, мають частіше завищену або занижену, нестійку самооцінку. Успіх оцінюється ними як збіг обставин, а невдача – як підтвердження нестачі здібностей, невдачі переживаються гостро.

Д. Мацумото, досліджуючи вплив культурних чинників на мотивацію досягнення, виокремлює дві форми мотивації досягнення: індивідуально та соціально орієнтовану. Індивідуально орієнтована мотивація досягнення зазвичай має місце в західних культурах, наприклад, у США. Індивід прагне до успіху заради свого власного «Я». За такої форми мотивації індивід прагне до успіху заради релевантного оточення, наприклад, заради членів родини [85]. В китайському ж суспільстві набагато більш поширеною є соціально орієнтована мотивація досягнення. За такої форми мотивації індивід прагне

до успіху заради релевантного оточення, наприклад, заради членів родини. Китайський студент може старанно вчитись, щоб бути прийнятим до престижного університету і потім влаштуватися на роботу в провідну компанію. З поведінкової точки зору, можливо, й немає відмінностей між китайським та американським індивідом, який також прагне до успіху у навчанні та на роботі. Проте у випадку китайців кінцевою метою може бути не особиста кар'єра, а завдання більш колективістичного або взаємозалежного характеру.

Взаємозалежні цілі можуть включати в себе зміцнення соціального положення своєї родини, виправдання очікувань членів сім'ї або власного почуття обов'язку перед батьками, які пішли на великі жертви, щоб виховати та підтримати студента. Інакше кажучи, прагнення до успіху в китайського студента має набагато глибше соціальне коріння та не обов'язково відображає його бажання збагатити або «просунути» власне «Я», що підтверджено даними Д. Бонда. Зокрема, він оцінював різні рівні мотивації серед китайських студентів і виявив, що вони демонструють підвищений рівень соціально орієнтованої мотивації досягнення порівняно з індивідуально орієнтованою.

Крім цього, відомо, що ступень мотивації досягнення в Китаї позитивно пов'язаний з родинними зв'язками та вдячністю батькам з боку дітей, що є важливим соціальним конструктом у багатьох культурах, які знаходяться під впливом конфуціанського і буддистського вчення та філософії. У подібних колективістських культурах люди, які виявляють найсильнішу мотивацію до переважання, серйозніше ставляться до виконання своїх обов'язків перед членами родини, особливо перед батьками.

Результати досліджень К. Дої в Японії виявили тісний зв'язок між мотивацією досягнення та тенденцією до приналежності – ті, хто отримали високі оцінки з мотивації досягнення, мали також високі оцінки з тенденції до приналежності. Ці результати різко контрастують з даними багатьох західних учених, які свідчать про те, що ці два показники, як правило, не

пов'язані між собою. Але і китайські, і японські дослідники вказують на те, що мотивація досягнення в цих культурах тісно пов'язана з соціальною орієнтацією людей, з їх прагненням до зв'язку та взаємозалежності їхнього життя із значущим оточенням [85].

Інтерпретуючи особливості індивідуальної поведінки, західні автори концепції мотивації досягнення (Дж. Аткинсон та Д. Макклелланд) зазначають, що однією з цих особливостей є прагнення до досягнення вищої майстерності. Стандарти можуть задаватися соціальною групою, суспільством або самим індивідом. Але завжди існує сильне бажання їх досягти, амбіції або честолюбство. Хоча іноді можна казати про прагнення перевищити певного реального партнера. Переважання над ним може не принести бажаного задоволення, якщо індивід не досягне вибраного для себе стандарту. Часто до мети прагнуть і досягають її тільки заради самоповаги та поваги з боку оточуючих. Індивід задає собі високі стандарти і ціною власних зусиль долає усі перешкоди на шляху їх досягнення. Прагнення до незалежності часто домінує, оскільки дуже важливо, щоб успіх був досягнутий за рахунок власних незалежних дій, старань та здібностей. Часто відзначається висока кореляція між мотивацією досягнення та незалежністю [168, 184].

Мотивація досягнення – стійке багатогранне явище. На її форму та вияви впливають не лише внутрішні (наприклад, особистісні риси), але й зовнішні чинники, такі як сім'я, культура, соціальні інститути, які сприяють формуванню високого рівня потреби у досягненні та впливають на розвиток мотивації досягнення.

Так, у Фельському інституті було проведено лонгітюдне дослідження, яке виявило, що мотивація досягнення проявляється досить яскраво порівняно з іншими рисами та є стійкою з раннього дитинства до дорослого віку. Вже з 10 років можна передбачити майбутню поведінку щодо досягнень. Хоча є також і деякі гендерні відмінності – у жінок страх невдачі і

тенденція до уникнення невдачі у дитячому віці сильніше корелюють з аналогічними у дорослому віці.

Лонгітюдні дослідження Д. Кагана і Х. Моса виявили, що поведінка досягнення, здійснювана заради неї самої, та поведінка заради досягнення соціального заохочення, настільки тісно пов'язані, що їх неможливо розділити.

М. Р. Вінтерботом виявив зв'язок між високими показниками мотивації досягнення у хлопчиків та тим, що їх матері з ранніх літ заохочували самостійність своїх дітей. Такі ж результати отримали і Х. Хекхаузен та Л. Кемлер – діти, у яких виховували незалежність та свободу вибору, були інтелектуально і соціально більш готовими до школи, ніж їх однолітки з іншим стилем виховання [152]. Але висновки М. Р. Вінтерботома характерні лише для представників низького та середнього класу, де самостійність від дітей вимагається раніше [197]. Також М. Аргайл та П. Робінсон виявили, що рівень вимогливості батьків корелює із силою мотивації досягнення дітей. Тобто можна зробити висновок, що високий рівень мотивації досягнення залежить від гармонійних взаємостосунків в сім'ї, де батьки поважають та підтримують автономність дітей.

Щодо структури сім'ї та порядку народження дітей, Х. Томе, досліджуючи населення США, визначив, що перші діти в сім'ї є більш високомотивованими, а розпад сім'ї чи слабкі зв'язки гальмують формування високого рівня мотивації досягнення.

Також досліджено, що належність до середнього класу є чинником, який сприяє розвитку мотивації уникнення невдачі. А релігія впливає таким чином, що чим більше орієнтована релігійна спільнота на індивідуалізм, тим вищим є рівень мотивації досягнення її представників [71, с. 118–119].

При дослідженні зв'язку потреби у досягненні, рівня академічних успіхів та типу групи, в якій перебуває дитина, В. І. Шкуркін дійшов висновків, що особи з високою потребою в досягненні більшою мірою задовольняють її і мають вищі академічні бали в однорідній за рівнем

здібностей групі [139]. Але, беручи до уваги праці Дж. Аткинсона, варто відзначити, що у гетерогенних групах учні із середнім рівнем здібностей дуже сильно мотивовані на досягнення. В гомогенних групах підвищується продуктивність лише в учнів з високим рівнем мотивації та низьким рівнем тривожності. А в учнів з переважаючою тенденцією уникнення невдачі в однорідних групах підвищується тривожність та знижуються академічні успіхи [71, с. 118–119; 168]. Тобто важливу роль грає саме тип групи, в якій знаходиться дитина.

В. С. Мерлін, у своїх дослідженнях впливу особистісних характеристик на мотивацію, довів, що інтроверсія, як властивість темпераменту, пов'язана з високою тривожністю, та як наслідок – тенденцією керуватися у діяльності стратегією уникнення невдачі, а екстраверсія навпаки пов'язана з низькою тривожністю та тенденцією досягнення успіху [88, с. 72].

М. Л. Кубишкіна, яка вивчає мотивацію досягнення у широкому соціальному контексті та розглядає мотив досягнення як прагнення до соціального успіху, провідними особливостями людей з високим рівнем соціального успіху вважає високу соціальну активність, впевненість у собі, високу загальну самооцінку [70].

Отже, основними чинниками, які впливають на розвиток високого рівня мотивації досягнення, є: родина (повна родина, гармонійні стосунки між батьками та стиль виховання, орієнтований на заохочення самостійності), сиблінгова позиція першої дитини в сім'ї, соціальний клас, релігія (орієнтована на індивідуалізм), тип групи в якій перебуває особа (гетерогенна при середньому рівні здібностей та гомогенна при високому рівні здібностей і переважанні тенденції досягнення успіху), висока соціальна активність, адекватна самооцінка, екстраверсія, як властивість темпераменту, а також емоційне підкріплення результатів діяльності, яке сприяє посиленню психічних структур, що лежать в основі даної потреби. Останнє було підтверджено дослідженнями О. Б. Орлова та Ю. М. Орлова, які визначили правило стимулювання мотиву досягнення: емоційне значення

успіху повинне бути сильнішим, ніж емоційне значення неуспіху. У іншому випадку, посилення покарання за невдачу буде сприяти формуванню не потреби в досягненні, а страху невдачі та підвищенню загального рівня тривожності особистості [71, с. 126–140; 139].

Багато вчених, при дослідженні тенденцій досягнення успіху та уникнення невдачі отримали результати, в яких спостерігався тісний зв'язок мотиву уникнення невдачі і тривожності [72, 88, 113, 121, 152, 168, 172, 179].

Експериментальним шляхом було виявлено, що з основними тенденціями мотивації досягнення (прагнення до успіху чи уникнення невдачі) пов'язані різні поведінкові стратегії. Так, при переважанні мотиву досягнення успіху в поведінці людини відсутня тривога з приводу можливих невдач і спостерігається прагнення до здійснення діяльності в ситуаціях, результат яких не може бути заздалегідь визначений і залежить від індивідуальних здібностей. Для людей з переважанням мотиву уникнення невдачі характерними є: вибір діяльності, результат якої меншою мірою залежить від індивідуальних здібностей; виражена тривога у зв'язку з можливими невдачами й потреба уникати ситуації, результат якої невизначений [11; 71, с. 138].

Також були одержані результати, в яких виявляється тріада: зв'язок між трьома змінними, такими як особистісна тривожність, суперництво і мотив прагнення до успіху. Старшокласники, які мають низький рівень особистісної тривожності, прагнуть до суперництва, щоб мати високий ранг, статус або престижне становище в суспільстві, намагаються досягти такого положення будь-яким шляхом. Їх мотивація спрямована тільки на досягнення успіхів у будь-яких видах діяльності [121].

Отже, ґрунтуючись на результатах досліджень мотивації досягнення та тривожності, очевидною є важливість вивчення такого аспекту проблеми, як взаємозв'язок досліджуваних феноменів та наслідки такого зв'язку. Досягальна активність та її параметри, головним серед яких є мотивація досягнення, тісно взаємопов'язана з особистісними властивостями

тривожного спектру і за певних психологічних умов може бути фактором невротизації в ситуаціях досягнення [139, 168].

1.3. Ситуація досягнення як каталізатор актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру

Д. Макклелланд вважає, що за виключенням певної категорії людей, мотивація досягнення дорослої людини рідко виявляється як безвідносна активність. Коли ж вона виникає, то це проявляється в усіх видах діяльності індивіда, в прагненні мати успіх всюди, що б людина не робила. Прагнення до успіху частіше виникає у зв'язку з основною зайнятістю (професією) або концентрується навколо хобі [71, с. 120–123; 81, с. 286–288].

Інакше кажучи, мотивація досягнення проявляється у будь-якій ситуації, де є необхідність досягнення цілі – в ситуації досягнення.

Ситуація досягнення являє собою комплекс зовнішніх стосовно особистості умов. Д. Макклелланд, досліджуючи різноманітні прояви мотивації досягнення, описав також і ситуацію, у якій актуалізується мотив досягнення, таким чином:

- в ній існують певні стандарти якості;
- результат розв'язання задач оцінюється за цими стандартами;
- результат розв'язання задач може бути успішним чи неуспішним;
- людина сприймає свою відповідальність за результат.

У такій ситуації актуалізуються мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдачі і розгортається мотиваційний процес [81].

Таким чином, ситуація досягнення (ситуація, в якій існують стандарти якості оцінки успішного чи неуспішного результату) – це комплекс зовнішніх умов, у яких особистість прагне проявити власні здібності на найвищому рівні, досягти успіху, при цьому актуалізується мотив досягнення успіху або мотив уникнення невдачі і розгортається мотиваційний процес.

Очевидно, що в такій ситуації у особистості актуалізується не лише мотивація досягнення, але і певний комплекс поведінкових характеристик та особистісних якостей, які взаємопов'язано впливають на досягальну активність людини [71, с. 94].

Д. Макклелланд вперше описав цей комплекс, надавши йому назву «синдром досягнення». Він визначив, що формування «синдрому досягнення» передбачає:

а) навчання способам створення проєктивних розповідей з яскраво вираженою темою досягнення;

б) навчання способам поведінки, типовим для людини з високорозвиненою мотивацією досягнення (перевага середніх за складністю цілей і уникнення легких і дуже складних цілей; надання переваги ситуаціям з особистою відповідальністю за успіх справи; уникнення ситуацій, де мету задають інші люди; перевага ситуацій зі зворотним зв'язком і т. д.);

в) вивчення конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також з життя людей, які володіють високорозвиненою мотивацією досягнення; аналіз цих прикладів за допомогою системи категорій, що використовуються при діагностиці мотивації досягнення [81].

Тобто, формування мотивації досягнення і «синдрому досягнення» тісно взаємопов'язані і мають позитивне значення для особистості. Д. Макклелланд, аналізуючи умови формування мотивації досягнення, об'єднав основні формуючі впливи в чотири групи:

1) формування «синдрому досягнення», тобто переваги в людини прагнення до успіху над прагненням уникати невдачі;

2) самоаналіз;

3) вироблення оптимальної тактики цілеутворення у конкретних видах поведінки й у житті в цілому;

4) міжособистісна підтримка [81].

Разом з тим, психологічною наукою накопичено достатню кількість даних про зв'язок мотивації досягнення з тривожністю [88, 113, 121, 152, 168,

172, 179], проблема якої залишається однією з найбільш актуальних у сучасній психології. Серед негативних особистісних тенденцій тривожність займає особливе місце, оскільки неадаптивний її рівень призводить до зниження працездатності, труднощів у спілкуванні та погіршення адаптації загалом.

У дослідженнях взаємозв'язку рівня тривожності і мотивації досягнення виявлено, що особи з високим рівнем тенденції уникнення невдачі в структурі мотивації досягнення швидше засвоюють правильне рішення важкої задачі після повідомлення про невдачу. При цьому вони роблять це швидше, ніж особи з високим мотивом досягнення успіху у тих самих умовах. Вирішальне значення має, таким чином, не дійсна складність завдання, а та сила відчуття тривоги, яка виникає у цей момент [152].

Перевага тієї або іншої мотиваційної тенденції завжди супроводжується розходженнями у виборі ступеня складності мети. Особи, вмотивовані на успіх, обирають цілі, які лише незначно перевершують уже досягнутий результат; особи, вмотивовані на невдачу, поділяються на дві підгрупи: з нереалістично заниженими й нереалістично завищеними цілями [152, 168, 186].

Тобто можна говорити про певну категорію осіб, у яких високий рівень тривожності пов'язаний з високим рівнем мотивації досягнення. Цей результат впливає з ідеї, підтвердженої результатами багатьох досліджень зарубіжних і вітчизняних вчених, на підставі яких сформульовано висновок про те, що люди з високим рівнем мотиву уникнення невдачі, потрапляючи у ситуацію досягнення, схильні відчувати тривожність, що чинить негативний вплив на їхню діяльність [72, 113, 135, 139, 168, 181, 184, 190].

Проаналізувавши праці сучасних вчених [62, 72, 92, 188], можна зробити висновок про те, що існує комплекс ситуаційних (зовнішніх) та психологічних (внутрішніх) умов, який пов'язаний з можливістю виникнення тривоги у структурі негативних особистісних тенденцій у ситуації досягнення. Серед запропонованих дослідниками ситуаційних умов найбільш

значущими є: наявність ситуації досягнення, яка визначається за необхідними для неї ознаками, та гомогенність за рівнем здібностей групи, до якої належить особа, тобто середовища, в якому існує ситуація досягнення. До психологічних умов слід віднести високий рівень мотиву досягнення у особистості, а також високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Разом ці характеристики утворюють структуру, яку доцільно назвати «комплексом досягнення».

Така назва комплексу характеристик, що складають специфічно-негативну особистісну тенденцію у ситуації досягнення, вказує на спорідненість його з іншим комплексом характеристик, що також проявляється у ситуації досягнення і носить назву «синдром досягнення». З іншого боку, назва «комплекс досягнення» вказує і на відмінність змісту, який ним позначено, від змісту «синдрому досягнення».

«Комплекс досягнення» – це структура особистісних, поведінкових і ситуаційних характеристик, які в ситуації досягнення можуть призводити до невротизації особистості. Наведені вище результати досліджень дають підстави для висновку, що складовими комплексу досягнення є: високий рівень тенденції уникнення невдачі у структурі мотивації досягнення, високі рівні особистісної та ситуативної тривожності та їх компонентів, гомогенність за рівнем здібностей групи, в якій перебуває особистість, наявність ситуації досягнення.

Гомогенні за рівнем здібностей групи – групи, учасники яких мають однаковий (зазвичай високий) рівень здібностей. Формуються такі групи найчастіше при вступі за допомогою рейтингової системи, яка дозволяє відібрати найбільш здібних учасників. Найяскравішим прикладом такої групи можуть слугувати студентські колективи, класи навчальних закладів з індивідуальною програмою (ліцеї, гімназії тощо).

Осьовими компонентами «комплексу досягнення» є взаємопов'язані між собою тривожність та мотивація досягнення. Враховуючи ідеї Дж. Аткинсона, Д. Макклелланда, М. Ш. Магомед-Емінова [79, 168, 184], а

також результати досліджень Х. Хекхаузена та М. Р. Вінтерботома [71, 152, 197], котрі вивчали розвиток цього виду мотивації протягом життя людини, можна стверджувати, що мотивація досягнення є диспозиційною особистісною характеристикою, оскільки мало змінюється з часом і співвідноситься зі схильністю людини діяти певним чином. Ч. Спілбергер, Ю. Л. Ханін та інші вчені, розмежовуючи поняття тривожності як стану і як властивості, вказували на диспозиційність останньої [136, 151, 193]. Спираючись на таку позицію, можемо зазначити, що «комплекс досягнення», до якого входять мотивація досягнення та тривожність як провідні особистісні властивості, також має ознаки диспозиційності.

Крім того, цей комплекс частіше запускається, коли людина перебуває у ситуації досягнення, тому ситуація досягнення є одним із основних чинників виникнення тривоги та особистісних властивостей тривожного спектру.

Нагадаємо, що Д. Макклелланд визначав ситуацію досягнення так:

- 1) в ній існують певні стандарти якості;
- 2) результат розв'язання задач оцінюється за цими стандартами;
- 3) результат розв'язання задач може бути успішним чи неуспішним;
- 4) людина сприймає свою відповідальність за результат.

Саме у такій ситуації актуалізуються мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдачі і розгортається мотиваційний процес [81].

Як бачимо, ситуації вступу до вищого навчального закладу та складання вступних випробовувань відповідають усім критеріям, які Д. Макклелланд висунув щодо характеристики ситуацій досягнення.

Разом з тим, у зазначених ситуаціях актуалізуються наявні у людини особистісні властивості тривожного спектру. Емоційні переживання під час підготовки та виконання вступних іспитів пов'язані з відчуттям тривоги, яка разом з високим рівнем мотивації досягнення може формувати «комплекс досягнення».

«Комплекс досягнення» – це конструкт, який ми виокремили на основі теоретичного аналізу і який доповнює вже існуючий у психології конструкт «синдром досягнення». Однак, якщо «синдром досягнення» завдяки комплексу характеристик, що його складають, є загалом позитивним для особистості, то «комплекс досягнення» пов'язаний з негативними аспектами та імовірністю розвитку небезпечних для особистості тенденцій. Головна відмінність «комплексу досягнення» від «синдрому досягнення» – це переважання у структурі мотивації досягнення мотиву уникнення невдачі (при «синдромі досягнення» переважає мотив досягнення успіху) та негативні аспекти тривожності, які актуалізуються у ситуації досягнення та, маючи ознаки диспозиційності, зберігаються за відсутності ситуацій досягнення.

До «комплексу досягнення» ми включили такі особистісні характеристики: високі рівні мотивації досягнення, особистісної та ситуативної тривожності, які можуть слугувати підставою для актуалізації та розвитку властивостей особистості тривожного спектру.

Особистісні властивості тривожного спектру – це стійкі риси особистості, які можуть бути притаманні як здоровій людині, так і людині з патологією тривожного спектру. Ці риси стають невід'ємною частиною характеру. Вони з'являються у результаті внутрішньоособистісного конфлікту і є своєрідними способами адаптації до умов соціокультурного середовища. Передумовою розвитку таких рис особистості є або прогресуюче захворювання, або вплив специфічних психологічних та соціальних факторів, що у майбутньому може призвести до захворювання.

Д. Макклелланд охарактеризував «синдром досягнення» як переважання мотиву досягнення успіху над мотивом уникнення невдач. Ми ж, у своєму дослідженні визначаємо комплекс досягнення як структуру ситуаційних і психологічних характеристик, які можуть призводити до прояву особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. До ситуативних факторів відносяться: ситуація досягнення, гомогенність за

рівнем здібностей групи – середовища, в якому є ситуація досягнення; до психологічних – високий рівень мотивації досягнення, високий рівень ситуативної тривожності (СТ), високий рівень особистісної тривожності (ОТ), а також емоційна нестійкість (рис. 1.1.).

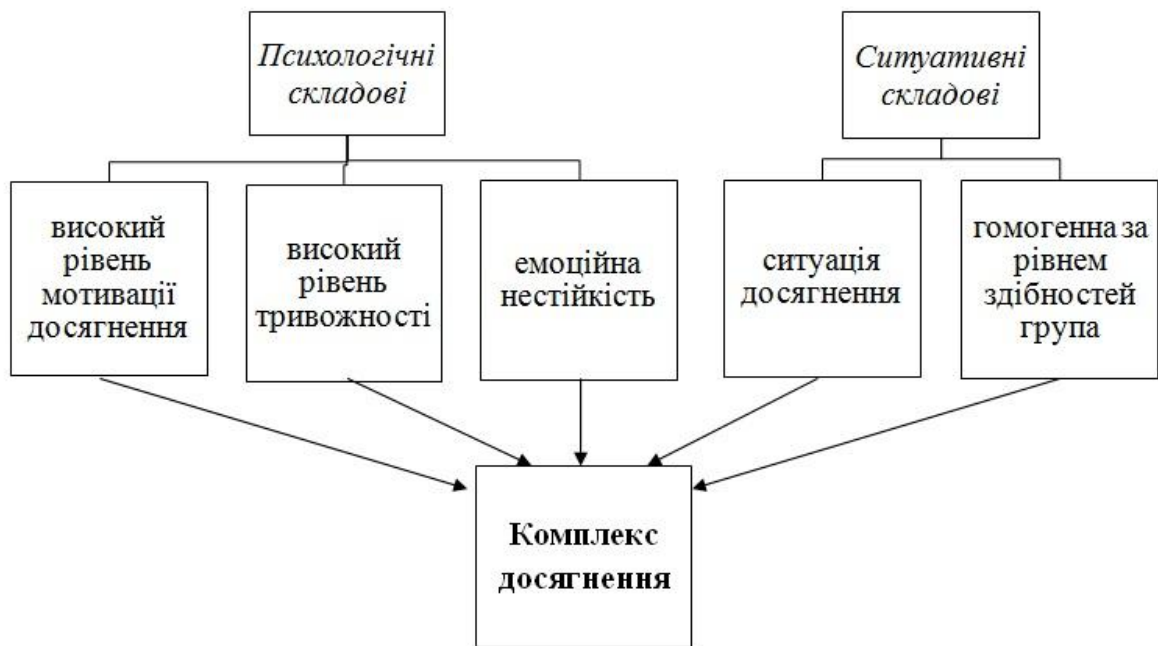


Рис. 1.1. Структура комплексу досягнення

З метою попередження виникнення негативних наслідків перебування особистості в ситуації досягнення важливим є визначення чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру. Викладені у попередніх підрозділах результати досліджень зарубіжних і вітчизняних вчених щодо чинників мотивації досягнення та тривожності дають підстави зробити висновок, що психологічними чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення можуть бути: міжособистісні відносини (Г. Салліван), властивості нервової системи (Н. Данилова, В. С. Мерлін, Я. Рейковский), внутрішні конфлікти (В. М. М'яшишев, А. І. Захаров, К. Роджерс, К. Хорні), особливості самооцінки (Д. С. Макклелланд, В. А. Пінчук), високий рівень мотиву уникнення невдачі (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен,

Л. М. Собчик, Ю. А. Александровський, Т. С. Кудріна, О. Ю. Колесніченко). Також, оскільки визначено, що в ситуації досягнення мотив уникнення невдачі є важливим фактором підвищення рівня тривоги, то на формування тривожності в ситуації досягнення також можуть чинити вплив і чинники високого рівня мотивації, а саме: стиль виховання в батьківській сім'ї, соціальний та матеріальний стан сім'ї (М. Р. Вінтерботом, М. Аргайл, П. Робінсон, Х. Хекхаузен та Л. Кемлер), порядок народження дитини та структура сім'ї (Х. Томе), гомогенність чи гетерогенність групи (Дж. Аткінсон, В. І. Шкуркін,), екстраверсія-інтроверсія (В. С. Мерлін), рівень соціальної активності (М. Л. Кубишкіна), креативність як компенсаторний фактор (Д. Б. Богоявленська). Втім, залишається поки що не дослідженим зв'язок форм мотивації досягнення, які виділяв Д. Мацумото, і тривожності. Саме цей зв'язок, імовірно, є важливим для розмежування позитивного і негативного впливу на особистість ситуації досягнення.

Тому надзвичайно актуальним є вивчення і профілактика підвищення рівня тривожності безпосередньо у інтенсивних ситуаціях досягнення. Прикладним аспектом такого вивчення є розробка корекційно-розвивальної програми.

Почуття нестабільності та незахищеності, переживання емоційного дискомфорту в жорстких умовах сучасного суспільства, розбіжність між рівнем самооцінки і домагань, а також багато інших чинників впливають на формування тривожності як стійкої особистісної риси.

Шкільна тривожність – це одна з типових проблем, з якою стикається шкільний психолог і вчитель. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Підвищена тривожність може виникнути на будь-якому етапі шкільного навчання, адже проблеми засвоєння навчального матеріалу, взаємин у колективі, зміни колективу можуть поставати як на початку шкільного навчання, так і на більш пізніх етапах.

Найбільш гострою проблема тривожності стає у ранньому юнацькому віці. Це пов'язано з багатьма психологічними особливостями юнаків, завдяки яким тривожність може закріпитися в структурі особистості як стійка характеристика. Прагнення учнів до самоактуалізації, критичне осмислення навколишнього світу, становлення образу Я і «внутрішньої позиції» особистості створюють умови для розвитку тривожності. Юнаки часто переживають емоційний дискомфорт та стан фрустрації. Реагування на незнайомі та загрозові для самооцінки ситуації супроводжується негативними переживаннями, складовою яких є тривога.

Одним із найвідповідальніших та найстресогенніших періодів для учнів є час підготовки та складання зовнішнього незалежного оцінювання, державної підсумкової атестації та вступних іспитів до вищих навчальних закладів. Саме в цей час вони мають максимально мобілізувати свої сили, знання, ресурси для виконання поставлених задач на найвищому рівні задля досягнення успіху. Тому, тренінг було створено з метою профілактики тривожності особистості в ситуації досягнення та розвитку мотиву досягнення успіху.

Актуальність даної розробки обумовлюється нагальною потребою у створенні спеціальної корекційно-розвиваючої програми для роботи з учнями вікового періоду ранньої юності (15–18 років) і недостатність практичної розробленості цієї проблеми в рамках загальноосвітніх закладів.

Проблема тривожності залишається однією з найактуальніших проблем психології вже протягом кількох десятиліть поспіль. Останнім часом ця актуальність навіть посилилась, оскільки сучасній особистості, особливо, у вітчизняних реаліях, доводиться жити в умовах все виразнішої динамічності та все менших передбачуваності і визначеності. Дані досліджень багатьох вчених (Дж. Тейлор, Г. Спенсер, К. Хорні, А. К. Маркова, Т. О. Гордєєва, Є. П. Ільїн, А. М. Свядощ, Б. Д. Карвасарський, В. Д. Менделевич) дають підстави говорити про такі феномени, як поєднання високого рівня тривожності із різними рівнями мотивації досягнення.

Високомотивовані люди, потрапляючи у ситуацію досягнення, схильні переживати тривогу, що чинить негативний вплив на їх діяльність. Крім того, саме люди з переважанням мотиву уникнення невдачі демонструють завищений рівень тривожності. Таким чином, у підлітків може проявлятися комплекс досягнення. Спостереження автора протягом проведення дослідження свідчать, що студенти, які перебувають у гомогенній за рівнем успішності групі, виявляють тривожні прояви: вони досить гостро емоційно реагують на озвучування оцінок за виконану ними роботу, намагаються перевершити осіб, які належать до тієї ж групи в досить жорстких умовах, не йдуть на поступки один одному та прагнуть досягти мети (у даному разі – отримати найвищу оцінку) будь-яким способом.

До психологічних умов комплексу досягнення належать: наявність ситуації досягнення, гомогенність за рівнем здібностей групи – середовища, в якому наявна ситуація досягнення, високий рівень мотиву уникнення невдачі, ситуативної тривожності та особистісної тривожності, а також наявність таких властивостей особистості, як тривожність та напруженість [33, 39, 40]. Також нами було виокремлено комплекс особистісних чинників виникнення тривоги, таких як підозрілість, висока нормативність поведінки, абстрактний інтелект, розвинута креативність, емоційна нестійкість та конформізм [33, 42].

Ці особистісні властивості загострюються у ситуаціях досягнення і спричиняють формування особистісних властивостей тривожного спектру, що було підтверджено результатами нашого дослідження. У осіб, що перебували у ситуації досягнення, за допомогою методики експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса було діагностовано високу імовірність неврозу [33].

Важливо, що більшість учнів, у яких спостерігався комплекс досягнення, була орієнтована на досягнення заради себе (свого «Я»), а у тих, хто орієнтований на соціум (батьків, сім'ю, колектив), комплекс досягнення майже не виявлявся (за даними факторного аналізу). Індивідуальна

орієнтованість досягнень та індивідуальність у структурі особистісних властивостей виражаються у переважанні у особистості індивідуально орієнтованої форми мотивації досягнення [33].

Тому розробка корекційно-розвивальної програми, яка допоможе в ситуації досягнення попередити виникнення у особистості властивостей тривожного спектру та формування комплексу досягнення є одним із завдань дисертаційного дослідження. Така програма може застосовуватися для формування у людини позитивних якостей, які компенсують тривожність та для редукції якостей, які підвищують імовірність актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Висновки до розділу 1

1. Мотивація досягнення у сучасній психології розуміється як динамічне утворення, за допомогою якого реалізується прагнення досягти успіху в певному виді діяльності шляхом цілеспрямованого перетворення суб'єктом оточуючого світу та себе, таке, що включає в себе мотиви досягнення та ситуативні чинники і наслідком якого є досягнення успіху та самовдосконалення. Багатьма дослідженнями зарубіжних вчених доведено зв'язок між мотивацією досягнення та тривожністю.

Структура ситуаційних і психологічних характеристик, які у повторюваній ситуації досягнення можуть призводити до виникнення особистісних властивостей тривожного спектру, утворює своєрідний «комплекс досягнення». До цих характеристик належать: наявність ситуації досягнення, гомогенність за рівнем здібностей групи – середовища, в якому наявна ситуація досягнення, високий рівень мотиву досягнення у особистості, високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Всі ці властивості у дослідженнях різних авторів виявляли значну кореляцію із вірогідністю виникнення тривожного розладу.

Ситуація досягнення – це комплекс зовнішніх умов (ситуація, в якій існують стандарти якості оцінки успішного чи неуспішного результату), в яких особистість намагається проявити власні здібності на найвищому рівні, досягти успіху, при цьому актуалізується мотив досягнення успіху або мотив уникнення невдачі і розгортається мотиваційний процес.

Гомогенні за рівнем здібностей групи – групи, учасники яких мають однаковий (зазвичай високий) рівень здібностей. Формуються такі групи найчастіше при вступі за допомогою рейтингової системи, яка дозволяє відібрати найбільш здібних учасників.

2. Існує дві форми мотивації досягнення – індивідуально орієнтована, при реалізації якої людина досягає успіхів заради себе, власної самооцінки, самоствердження, і соціально орієнтована, при реалізації якої головною причиною досягальної активності є відчуття приналежності, прагнення до досягнення, детерміноване надіндивідуальними смислами – ідеєю, сім'єю, референтною групою. У той же час відсутні психологічні дослідження щодо зв'язку тривожності з формами мотивації досягнення.

3. Особистісні властивості тривожного спектру являють собою стійкі властивості особистості, що є одночасно і складовими, і проявами тривожності як багатогранного явища, які формуються внаслідок тривалого переживання стану тривоги, стають невід'ємною частиною характеру, приймаються людиною без критики і є своєрідними способами адаптації до умов соціокультурного середовища. Передумовою розвитку таких властивостей особистості є або прогресуюче захворювання, або певні зовнішні і внутрішні чинники, психологічні та соціальні фактори, які в майбутньому можуть призвести до захворювання.

4. Особистісні властивості тривожного спектру актуалізуються внаслідок довготривалого перебування людини в ситуації досягнення за умови наявності гомогенної за рівнем здібностей групи, «комплексу досягнення» та інших психологічних характеристик. Теоретичний аналіз проблеми мотивації досягнення дає підстави вважати, що на актуалізацію

тривожних особистісних властивостей можуть впливати: рівень, тип та форма мотивації досягнення, тип та структура особистості, тип сімейного виховання, а також рівень соціалізованості, незадоволені базові потреби, рівень та структура креативності, рівень та адекватність самооцінки, структура мотивації, ціннісні орієнтації. Разом з тим, у сучасній психології відсутні дослідження зв'язку між складом сім'ї, сиблінговою позицією, рівнем достатку сім'ї, сімейного положення, з одного боку, та рівнем тривожності особистості – з іншого.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [15, 31, 33, 35, 38, 42–44].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

2.1. Емпірична модель дослідження чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення

Планування та реалізація процедурної сторони емпіричного дослідження базувалося на його меті, яка передбачала виявлення психологічних чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Для організації дослідження особистісних властивостей тривожного спектру та чинників їх актуалізації у ситуації досягнення нами розроблено концептуальну модель, зміст структурних компонентів якої дозволив визначити критерії оцінки досліджуваних феноменів.

Серед завдань цієї частини роботи були виокремлення емпіричних аспектів предмета дослідження, які потрібно вивчити, встановлення взаємозв'язків між компонентами та чинниками «комплексу досягнення», верифікація припущення, сформульованого на підставі теоретичного аналізу, про диспозиційність «комплексу досягнення» як чинника особистісних властивостей тривожного спектру.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотез було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної літератури); емпіричні (спостереження, психодіагностичні методи) та методи математичної статистики.

Емпірична модель дослідження базується на використанні порівняльного методу, психодіагностичних методик (всі методики, які

використовувались у дослідженні, є стандартизованими), тестування, статистичного (кількісного) та якісного аналізу.

Для виявлення емпіричних зв'язків та закономірностей у межах обраної теми нам необхідно було виокремити клас ситуацій, які містять чіткі ознаки ситуацій, у яких максимально повно реалізується досягальна активність і водночас з високою імовірністю актуалізуються особистісні властивості тривожного спектру.

Ситуації, у яких найяскравіше представлені визначені критерії, це вступ до вищого навчального закладу та складання вступних випробувань. У таких ситуаціях особа усвідомлює необхідність та важливість, «високу ціну» демонстрації високого рівня власних здібностей та реалізації досягальної активності.

У дослідженні ми прагнули виявити чинники, які у ситуації досягнення призводять до актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру. На підставі аналізу літературних джерел з даної проблематики [60, 72, 81, 88, 85, 121, 135], ми дійшли висновку, що розвиток таких властивостей може спричинятися стилем виховання у батьківській сім'ї, типом особистості, основними незадоволеними потребами, структурою мотивації діяльності, рівнем самооцінки, структурою системи цінностей, рівнем креативності, рівнем матеріального статку сім'ї та стосунками у ній, стосунками з однолітками та позицією в колективі, сиблінговою позицією (рис. 2.1.).

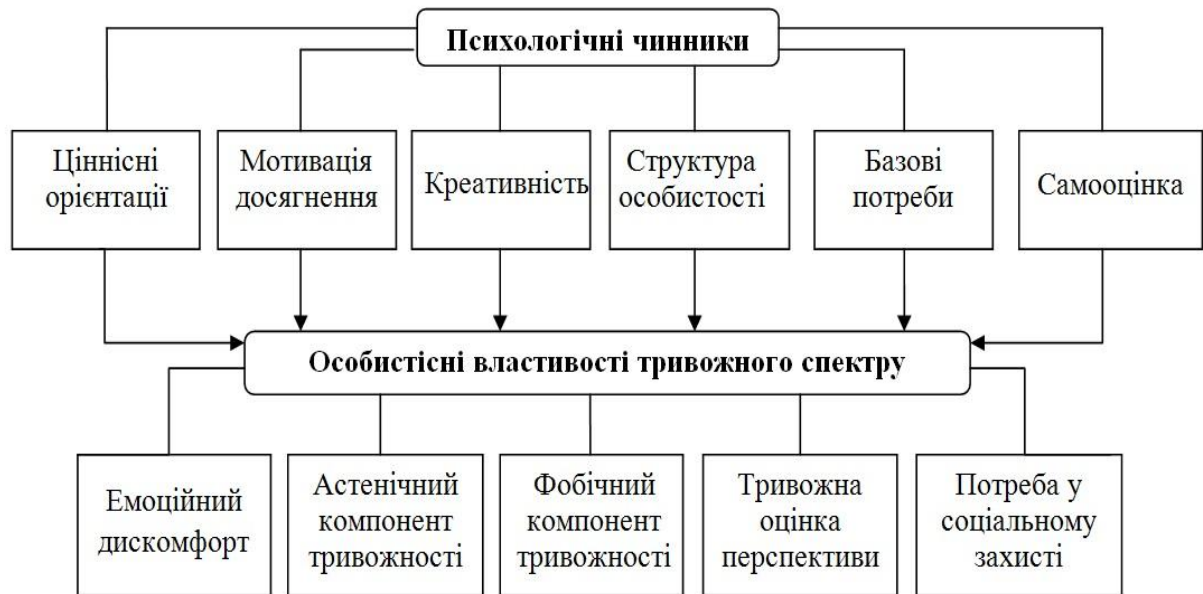


Рис. 2.1. Чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення

Для формування максимально вичерпного переліку можливих чинників тривожності особистості ми проаналізували їх із врахуванням різних особистісних сфер, до яких вони можуть належати: когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної, комунікативної та сфери індивідуально-типологічних особливостей. На основі аналізу літературних джерел, проведеного у розділі 1 [22, 23, 47, 72, 81, 113, 124, 152, 168, 183, 190], ми дійшли висновку, що найбільший вплив на формування тривожних властивостей особистості чинять (рис. 2.2): креативність, рівень та характер соціалізованості, відображення в когнітивній та комунікативній сферах стосунків у сім'ї й колективі, тривожність та емоційні аспекти самооцінки, мотивація, цінності, потреби у складі мотиваційно-ціннісної сфери, тип та структура особистості.

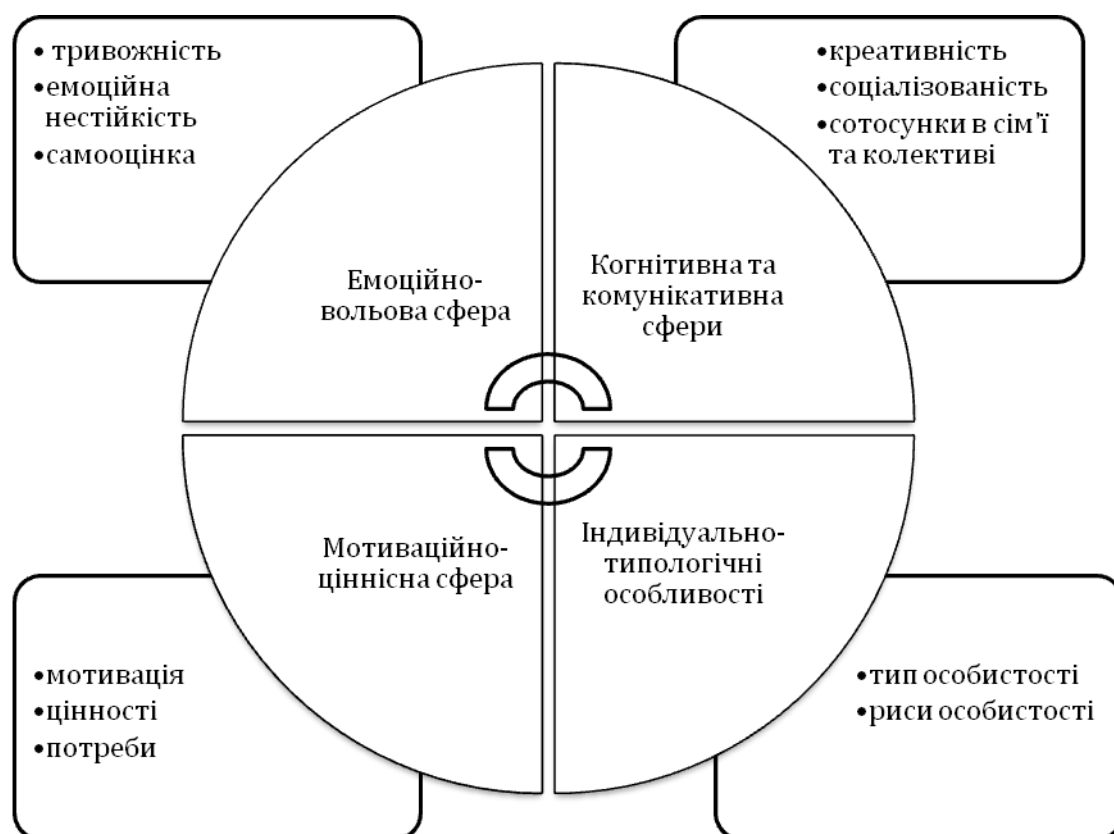


Рис. 2.2. Чинники появи особистісних властивостей тривожного спектру в структурі особистості

Відповідно до вищезазначеного, спробуємо визначити і співвіднести два феномени: комплекс досягнення та тривожні властивості особистості. У найбільш загальному вигляді комплекс досягнення представлений двома взаємопов'язаними компонентами: мотивацією досягнення та тривожністю. Однак мотивація досягнення є складним феноменом та містить не лише високий рівень тенденції досягнення успіху, але й тенденцію уникнення невдачі. У складі комплексу досягнення присутня якраз друга мотиваційна тенденція – тенденція уникнення невдачі.

Крім неї, комплекс презентують індивідуальна (на відміну від соціальної) форма мотивації досягнення та тривожність обох видів: ситуативна і особистісна. Високий рівень ситуативної тривожності спочатку виникає за умови наявності ситуації досягнення. Згодом, коли тривожність закріплюється на особистісному рівні, рівень ситуативної тривожності

підвищується навіть при ситуаціях з середнім рівнем стресогенності ситуативних факторів.

Високий рівень особистісної тривожності відбивається на високому рівні складників: емоційному дискомфорту, астеничному та фобічному компонентах тривожності, тривожній оцінці перспективи і потребі у соціальному захисті.

Високий рівень емоційної нестійкості входить до складу комплексу досягнення як показник нестабільності емоційної сфери особистості, що певною мірою відбивається на недостатньому рівні стабільності психічної сфери загалом та на рівні досягальної активності.

Чинники комплексу досягнення значною мірою збігаються з чинниками особистісних властивостей тривожного спектру, оскільки комплекс має у своїй структурі ці властивості. З одного боку, наявні тривожні властивості особистості є необхідним компонентом для формування комплексу досягнення, з іншого боку, сформований комплекс досягнення є психологічною підставою для розвитку та закріплення на особистісному рівні властивостей тривожного спектру. Тривожні властивості, переломлені через функціонуючий комплекс досягнення, стають постійними характеристиками особистості, які актуалізуються у ситуації досягнення. Тому одним з основних завдань роботи було визначити, які саме чинники, особистісні якості та зовнішні умови впливають на актуалізацію особистісних властивостей тривожного спектру. Отже, тривожні властивості входять у комплекс досягнення, але їх функції та зв'язки не вичерпуються лише наявністю у складі цього комплексу.

Таким чином, комплекс досягнення включає, крім тривожності, мотивацію досягнення, яка одночасно є чинником розвитку тривожних властивостей особистості і залежить від структури особистості та наявних у ній тривожних властивостей. Певні типи особистості є більш схильними до виникнення комплексу досягнення як наслідку актуалізації особистісних властивостей, інші ж – схильні меншою мірою. Комплекс досягнення і

особистісні властивості тривожного спектру є взаємопов'язаними та взаємозалежними феноменами. При виникненні комплексу досягнення створюються підстави для невротизації особистості, яка проявляється вираженим зростанням рівня особистісних властивостей тривожного спектру.

2.2. Характеристика дослідницької вибірки

Відповідно до завдань емпіричного дослідження було сформовано дослідницьку вибірку.

Дослідження виконувалося на базі навчальних закладів Києва – Українського гуманітарного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка (надалі – УГЛ), Українського фізико-математичного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка (надалі – УФМЛ), різних середніх загальноосвітніх шкіл м. Києва – №97, №155, №174, №296, Київського національного університету імені Тараса Шевченка та інших вищих учбових закладів Києва.

До вибірки загалом увійшло 274 особи віком від 13 до 26 років, серед яких 195 жінок та 79 чоловіків. Серед них 241 особа перебувала в ситуації досягнення та 33 особи перебували у нейтральній ситуації.

Визначення ситуації як ситуації досягнення здійснювалося самими досліджуваними. Дослідження проводилося під час написання контрольних робіт та складання іспитів з метою отримання результатів щодо перебування досліджуваних у ситуації досягнення, та в нейтральній ситуації.

Крім того, вибірку було розподілено на групи, залежно від типу освітнього закладу та рівня освіти таким чином:

1. «УГЛ» – 96 осіб – ліцеїсти Українського гуманітарного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка – експериментальна група, на яку було здійснено формувальний вплив після попереднього дослідження основних психологічних характеристик.

2. «УФМЛ» – 33 особи – учні Українського фізико-математичного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
3. «Школярі» – 24 особи – учні шкіл м. Києва.
4. «Студенти» – 75 осіб – студенти різних спеціальностей Київського національного університету імені Тараса Шевченка та інших ВНЗ м. Києва.
5. «Випускники» – 46 осіб – випускники Київського національного університету імені Тараса Шевченка та інших ВНЗ м. Києва.

Опис вибірки за основними описовими статистиками включав розподіл респондентів відповідно до їх відповідей на питання анкети.

Першим питанням анкети було «Склад сім'ї». Для відповіді респондентам пропонувалися наступні варіанти: «повна сім'я», «неповна сім'я», «напівсирота», «сирота». Аналізуючи відповіді на це питання, ми отримали інформацію про імовірний вплив складу сім'ї на виникнення комплексу досягнення та актуалізацію особистісних властивостей тривожного спектру.

За результатами аналізу відповідей на перше питання анкети, зазначимо, що серед досліджуваних налічувалося 182 особи з повної родини, 40 осіб – із неповної, 10 напівсиріт і три особи – сироти. Тому можемо казати, що більшість досліджуваних мали повні батьківські родини. Також варто звернути увагу, що респонденти-сироти зустрічаються лише у групі «УФМЛ».

Питання анкети «Ваш сімейний стан» мало на меті отримання інформації про можливий вплив характеристик сімейного стану досліджуваних на параметри досягальної активності та актуалізацію тривожних властивостей особистості.

Друге питання анкети містило сім варіантів відповідей: «неодружений», «одружений», «одружений, маю дітей», «неодружений, маю дітей», «розлучений», «перебуваю у цивільному шлюбі», «зустрічаюся». Для зручності аналізу та сприймання перегрупуємо респондентів залежно від

наявності пари безвідносно до наявності дітей: «одружений», «неодружений (не маю пари)», «маю пару».

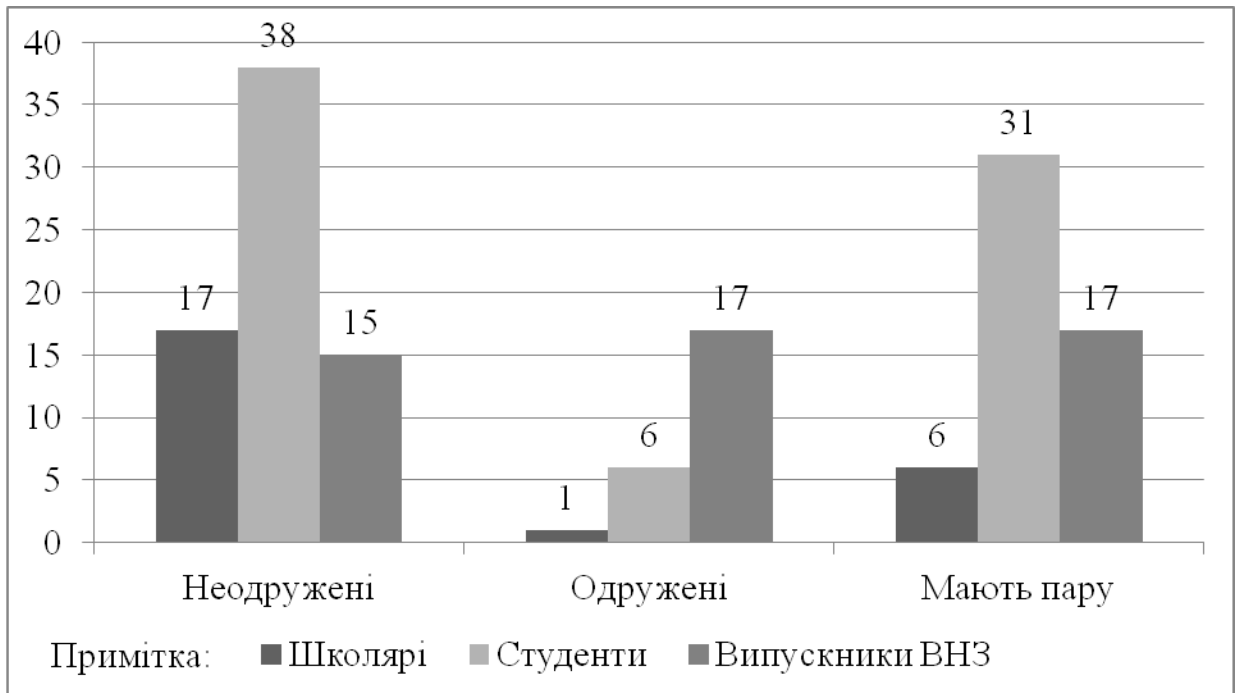


Рис. 2.3. Сімейний стан респондентів у групах вибірки, осіб

Таким чином, всього налічувалося 70 осіб, які є неодруженими або не мали пари, 19 – одружених і 54 особи, які мають пару – перебувають у цивільному шлюбі або зустрічаються (рис. 2.3). Одружених найбільше серед випускників, тих, хто має пару – серед студентів, а таких, що не мають пари, – серед студентів та школярів, що насамперед відображає вікові особливості досліджуваних та характер соціальної ситуації, в якій вони перебувають.

Важливою інформацією для пошуку чинників актуалізації тривожних властивостей у ситуації досягнення є сиблінгова позиція досліджуваних. У психології існує достатньо фактів, які доводять зв'язок цієї позиції з різноманітними психологічними параметрами [71, 168].

Сиблінгова позиція, відповідно до визначення у психологічному словнику [91], це стратегія поведінки індивіда по відношенню до його братів та/або сестер. Виділяються наступні формальні позиції: старша дитина, молодша дитина, середня дитина, єдина дитина, близнюк.

Кожній позиції властивий типовий (нормальний) стиль взаємодії та функціонування індивіда, який виступає основою поведінки. З огляду на це, ми проаналізували диференціацію групи респондентів залежно від їх сиблінгової позиції.

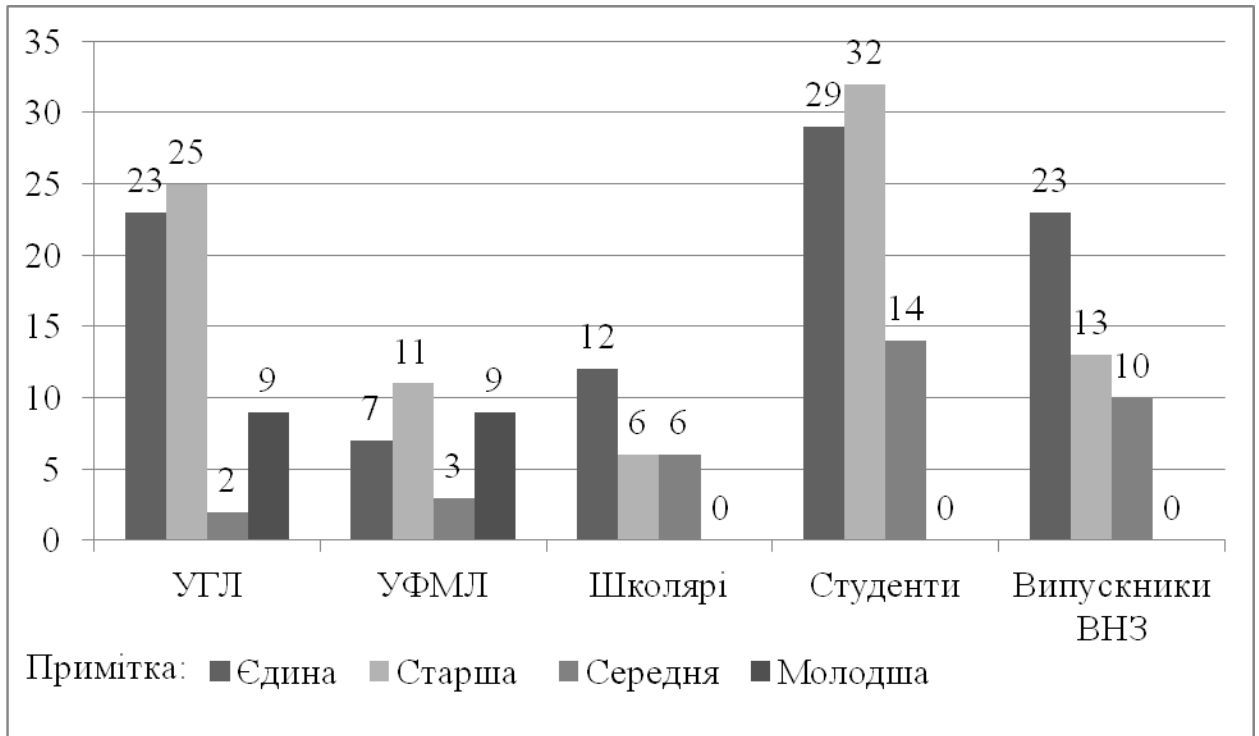


Рис. 2.4. Сиблінгова позиція респондентів у групах вибірки, осіб

Серед осіб, що увійшли до вибірки, налічується багато осіб із сиблінговою позицією «старша дитина» та «єдина дитина»; також є 35 осіб, що є середніми дітьми в сім'ї, та 18 осіб з позицією «молодша дитина», два близнюки. Молодші діти належать до груп «УГЛ» і «УФМЛ» – по 9 осіб у кожній групі. Середніх дітей більше серед студентів (14 осіб), а близнюки належать до групи «УФМЛ» (рис. 2.4).

Такі дані можуть бути пояснені особливостями сімейних стосунків, залежно від кількості дітей у сім'ї. В УФМЛ навчаються діти в більшості із сімей з двома і більше дітьми, а в УГЛ – більшість єдиних і старших дітей. Причиною такого розподілу може бути також і матеріальний статок родини,

оскільки оплата за навчання в ліцеях є дещо дорожчою, ніж у звичайних школах.

До складу соціально-демографічних характеристик, які досліджувались у осіб, що увійшли до вибірки, було включено також суб'єктивне бачення респондентами матеріального стану їх сім'ї.

Для нас було важливо отримати інформацію стосовно саме суб'єктивного бачення, оскільки більшою мірою не об'єктивний стан матеріального благополуччя родини, а саме суб'єктивне сприйняття цього стану, впливає на психологічне ставлення до оточуючого світу і може мати свій вплив на досліджувані нами феномени, насамперед, на рівень тривожності, тривожних властивостей особистості, рівень мотивації досягнення та її структуру в ситуаціях досягнення.

Більшість респондентів вважають, що їх матеріальний стан є середнім (188 осіб від загальної кількості – 274), майже порівну розділилися ті, хто бачать матеріальний стан своєї родини низьким (23 особи), та ті, хто вважає його високим (21 особа).

Цікаво, що більшість серед тих респондентів, які вважають матеріальний стан своєї родини низьким, це ліцеїсти УГЛ (10 осіб), а серед тих, хто вважає матеріальний стан родини високим, більшість – це студенти (10 осіб). Це може пояснюватися особливостями віку та соціальної ситуації, у якій перебувають досліджувані: ліцеїсти 14–16 років належать до підліткового віку, із властивим йому підлітковим негативізмом, мають вузькі соціальні зв'язки та орієнтуються на домінуючі у їх віковій та соціальній групі уявлення. Студенти ж мають більш широкі соціальні зв'язки і більш адекватно можуть оцінювати власні можливості та позиції у кожній життєвій сфері та здатні до ширшої оцінки перспектив та власного вкладу у них.

Крім того, важливим для визначення імовірних чинників особистісних властивостей тривожного спектру є аналіз суб'єктивного бачення характеру стосунків у сім'ї, які, звісно, можуть значною мірою відбиватись на досліджуваних нами феноменах (рис. 2.5).

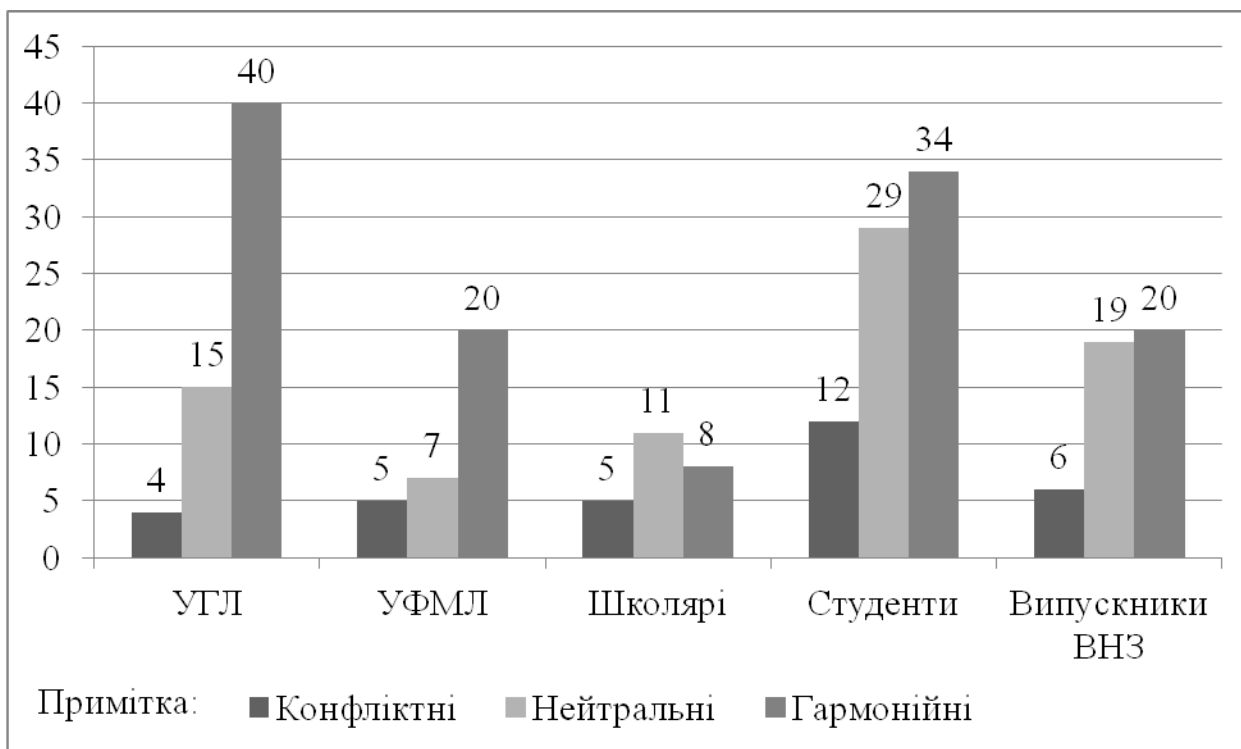


Рис. 2.5. Характер стосунків у сім'ї у групах вибірки, осіб

На питання «Які стосунки у вашій батьківській сім'ї?» було запропоновано три варіанти для відповідей: «конфліктні», «гармонійні» та «нейтральні». Більшість респондентів вважають, що стосунки в їх сім'ї гармонійні – 122 особи, нейтральними свої стосунки назвала 81 особа і конфліктними – 32 особи. При цьому, серед тих, хто вважає свої сімейні стосунки конфліктними, більшість студентів (12 осіб із 32), а нейтральними – більшість школярів (11 осіб із 24). Це може пояснюватися тим, що випускники вже перебувають у своїх власних сім'ях і менше спілкуються з батьками. Студенти ж, навпаки, знаходяться на тому віковому етапі, коли вони переходять від залежності від батьківського оточення до самостійного дорослого життя, і на цьому тлі можуть траплятися конфлікти. А для школярів такий розподіл може пояснюватися відсутністю гомогенної групи та молодшим віком. Це, навіть, може говорити про те, що у учнів, які навчаються у закладах за спеціальними програмами (ліцеї) може формуватися інше бачення світу, в тому числі і стосунків з батьками, ніж у тих, хто навчається у загальноосвітніх школах. Разом з тим, у групи, у якої

ми передбачаємо виявити ознаки підвищеної тривожності, стосунки з батьками у більшості гармонійні, що вказує на те, що тривожні прояви більшою мірою залежать від формату групи та особливостей навчального закладу.

Питання анкети «Ваша позиція у колективі» мало декілька варіантів відповідей: «лідер», «товаришую з усіма», «товаришую з деякими», «не товаришую ні з ким», «зі мною не товаришують». Така диференціація відповідей дала змогу визначити суб'єктивне бачення респондентами власної позиції в колективі та психологічне ставлення до неї, що також, як і усі попередні характеристики, може стати чинником виникнення комплексу досягнення та/або особистісних властивостей тривожного спектру.

Більшість респондентів намагаються товаришувати з усіма однокласниками чи однокурсниками (100 осіб), або дружать лише з деякими членами колективу (99 осіб). Зовсім мало осіб відповіли «не товаришую ні з ким» – 3 особи та «зі мною не товаришують» – 4 особи, 26 осіб вважають себе лідерами у групі.

Такий розподіл відповідей вказує на те, що більшість досліджуваних знаходяться у колективах зі здоровим психологічним середовищем, тому можна сказати, що рівень залученості до колективу значно не впливає на рівень тривожності особистості в ситуації досягнення.

Останнє питання анкети стосувалося активності участі у позакласних заходах, або у заходах, які організовуються поза основною діяльністю групи. Це можуть бути будь-які свята, екскурсії, конкурси тощо. Відповіді розподілялися між трьома варіантами: «активно», «іноді», «не беру участі». Отримані дані можуть слугувати для аналізу згуртованості колективу, активності особи у ній, психологічної атмосфери групи.

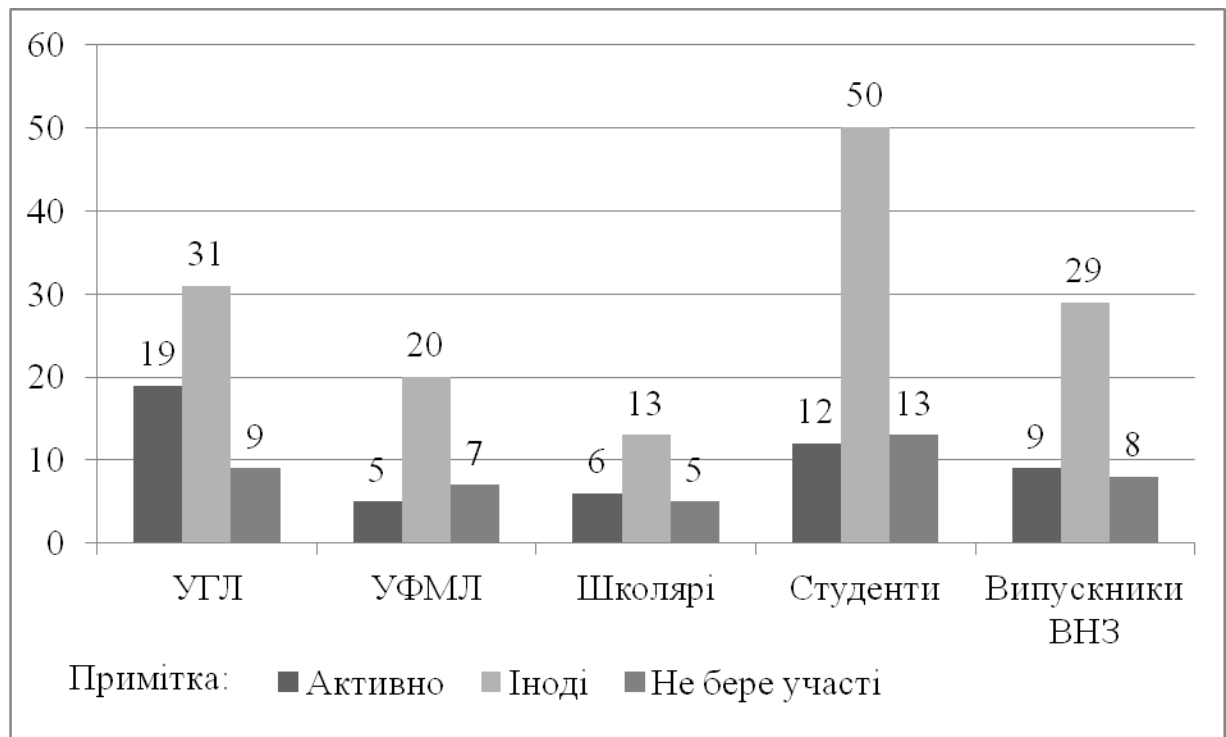


Рис. 2.6. Частота участі у заходах у групах вибірки, осіб

Більшість опитаних відповіли, що вони беруть участь у позакласних заходах час від часу – 143 особи. Але також серед респондентів є особи, що не беруть участі у такій діяльності (42 особи) та які намагаються організувати подібні заходи та активно брати у них участь (51 особа) (рис. 2.6).

Такі дані можна проінтерпретувати залежно від організації позанавчальної діяльності у різних закладах та згуртованості групи, що сприяє залученості учасників у різного роду заходах. Так, найбільш організованими, як заклад, так і його учні є Український гуманітарний ліцей і факультети КНУ, саме ці групи відрізняються гомогенністю за рівнем здібностей, тому ця ознака також може пояснювати і активність учасників груп.

Підсумовуючи проведений вище аналіз дослідницької вибірки за демографічними та соціальними параметрами, можемо охарактеризувати осіб, що увійшли до вибірки, наступним чином. Більшість осіб, вік яких знаходиться у діапазоні від 13 до 26 років та які навчаються у різних

навчальних закладах м. Києва, є неодруженими, є вихідцями з повних родин, мають сиблінгову позицію єдиної чи старшої дитини; у них переважає уявлення про середній матеріальний статок їх сім'ї; вони намагаються товаришувати із своїми однокласниками/одногрупниками, час від часу беручи участь у суспільних заходах. Сформована вибірка за проаналізованими критеріями не вирізняється певною специфікою щодо більшості інших груп, з якими вона може бути порівняна.

2.3. Обґрунтування загальної методики та методів дослідження

2.3.1. Організація та етапи дослідження

Для подання логіки та ходу емпіричного дослідження необхідно коротко охарактеризувати його загальну методику та методи.

Загалом, у відповідності до мети та для розв'язання поставлених завдань емпіричного дослідження було використано такі методи: спостереження, психодіагностичні методики, метод поздовжніх зрізів та методи математичної статистики.

Емпіричне дослідження включало три етапи: констатувальний, формувальний та підсумковий.

I етап, констатувальний (2013–2014 р.р.). На цьому етапі на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної тематики розкрито стан вивчення проблем реалізації досягальної активності, тривоги та тривожності, визначено імовірні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру, а також розроблено емпіричну модель та програму дослідження.

На основі даних, поданих у літературних джерелах, на теоретичному рівні нами було виокремлено такі психологічні чинники виникнення тривожних властивостей: комплекс досягнення (підвищена тривожність, мотивація досягнення), тип та структура особистості, базові потреби,

структура мотивації, форма мотивації досягнення, структура системи цінностей, рівень креативності, рівень самооцінки та соціалізації, стиль виховання у батьківській сім'ї, стосунки, склад та матеріальний статок сім'ї, стосунки та позиція у колективі, а також сиблінгова позиція.

Кожен із зазначених параметрів досліджувався за допомогою відповідного набору психодіагностичних інструментів:

1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (опитувальник А. О. Реана) – для дослідження рівня мотивації досягнення та визначення провідної мотиваційної тенденції (досягнення успіху чи уникнення невдач).

2. Методика «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Ювлєв) – для вивчення рівня прояву основних компонентів тривожності (емоційного дискомфорту, астеничного та фобічного компонентів, тривожної оцінки перспективи, соціального захисту).

3. Методика експрес-діагностики невроту К. Хека й Х. Хесса – для визначення схильності до розвитку невротичних розладів.

4. Методика оцінки задоволеності потреб А. Маслоу – для аналізу структури потреб особистості, відповідно до їх задоволеності/незадоволеності.

5. Опитувальник В. М. Мініярова – для визначення соціально-психологічного типу особистості.

6. Авторська методика визначення форми мотивації досягнення – створена для визначення переважаючої форми мотивації досягнення: індивідуально орієнтованої чи соціально орієнтованої.

Крім того, на першому етапі дослідження було додатково застосовано: методику визначення рівня соціалізованості М. І. Рожкова для оцінки рівня розвитку соціальної автономності, соціальної активності, соціальної адаптованості та моральності, які разом дають змогу оцінити рівень соціалізованості особистості. Методика «Шкала самооцінки і рівня домагань» Дембо-Рубінштейн у модифікації Прихожан дозволила виявити рівень самооцінки та рівень домагань респондентів за такими шкалами:

«здоров'я», «здібності», «характер», «авторитет», «практична діяльність», «зовнішність», «впевненість у собі». Вивчення структури цінностей особистості було проведено за допомогою методики визначення ціннісних орієнтацій Ш. Шварца. Рівень розвитку креативності та таких її проявів, як схильність до ризику, допитливість, складність, уява було досліджено за допомогою методики діагностики особистісної креативності Е. Е. Тунік. Методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла 16 PF застосовувалась для визначення рівня розвитку складників структури особистості. Методика визначення структури мотивації школяра М. В. Матюхіної дозволила визначити провідні мотиви навчання.

Також за допомогою анкети вивчались такі соціально-демографічні характеристики респондентів: стать, вік, склад сім'ї, суб'єктивне сприйняття матеріального статку своєї сім'ї, суб'єктивне бачення характеру стосунків з батьками, стосунки з однолітками, позанавчальна активність.

Органзація емпіричного дослідження констатувального етапу передбачала визначення часових меж його проведення з урахуванням особливостей навчальної ситуації. Тому опитування респондентів проводилося протягом двох місяців до формувального впливу. До вибірки емпіричного дослідження увійшли 96 ліцеїстів випускних класів УГЛ КНУ, усі вони перебували у ситуації досягнення (табл. 2.1).

Ця група була відібрана як експериментальна, оскільки, спостерігаючи за ними, ми помітили прояви поганої адаптації до ситуації, тривожності, високої досягальної активності, неадекватної реакції на деякі події навчальної ситуації. Також саме у представників цієї групи ми очікували виявити комплекс досягнення. Ми припускали, що особистісні характеристики ліцеїстів, у яких буде виявлений комплекс досягнення, увійдуть до набору чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру.

Контрольна група складалася із осіб, що мають такі ж основні формальні характеристики, як і експериментальна, але її учасники не

виявляли тривожних проявів. Тому до неї увійшли інші ліцеїсти (УФМЛ КНУ), школярі, студенти, випускники. Такий поділ виконано з метою визначення наявності/відсутності у них комплексу досягнення та особистісних властивостей тривожного спектру. На цю групу, у кількості 178 осіб, не здійснювався в подальшому формувальний вплив. Вона має диференціацію за віком та рівнем освіти, що дає додаткові можливості для аналізу.

Це дослідження було дещо вужчим за кількістю використаного інструментарію, через власні можливості дослідника і передбачало діагностику лише основних, на нашу думку, чинників тривожності особистості: тривожності (її форм та складових), мотивації досягнення, емоційної нестійкості, міри задоволення базових потреб, типу особистості, стилю виховання, стосунків з батьками, складу та матеріального статку сім'ї, стосунків та позиції в колективі, сиблінгової позиції. Для цього використовувалися анкета та психодіагностичні методики. У табл. 2.1. зазначено методики, які використовувались на кожному етапі дослідження у відповідності до завдань етапу.

Таблиця 2.1

Етапи та методики дослідження

Тип групи	Назва групи	N	Використані методики
Констатувальний етап			
Експериментальна група	Ліцеїсти УГЛ КНУ	96	1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник А. О. Реана)». 2. «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев). 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса. 4. Методика оцінки задоволеності потреб А. Маслоу. 5. Опитувальник В. М. Мініярова по визначенню соціально-психологічного типу особистості. 6. Методика визначення рівня соціалізованості М. І. Рожкова. 7. Методика «Шкала самооцінки і рівня домагань» Дембо-Рубінштейн в модифікації Прихожан. 8. Визначення ціннісних орієнтацій за методикою Ш. Шварца. 9. Методика діагностики особистісної креативності Е. Е. Тунік.

Продовження табл. 2.1

	Ліцеїсти УГЛ КНУ		10. Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла 16 PF. Методика визначення структури мотивації школяра М. В. Матюхіної.
Контрольна група	Ліцеїсти УФМЛ КНУ	33	1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник А. О. Реана)». 2. «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев). 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса. 4. Методика оцінки задоволеності потреб А. Маслоу. 5. Опитувальник В. М. Мініярова по визначенню соціально-психологічного типу особистості.
	Студенти КНУ	75	ті ж методики, що і для експериментальної групи
	Випускники КНУ	46	ті ж методики, що і для експериментальної групи
	Школярі м.Києва	24	ті ж методики, що і для експериментальної групи
Формувальний етап			
Експериментальна група	Ліцеїсти УГЛ КНУ	96	1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник А. О. Реана)». 2. «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев). 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса.
Підсумковий етап			
Контрольна група	Студенти КНУ	67	1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник А. О. Реана)». 2. «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев). 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса.
	Випускники КНУ	43	ті ж методики, що і для експериментальної групи на формувальному етапі
	Школярі м.Києва	20	ті ж методики, що і для експериментальної групи на формувальному етапі

II етап, формувальний (2014–2015 р.р.) На цьому етапі був проведений формувальний вплив, що являє собою цикл тренінгових занять з ліцеїстами УГЛ КНУ (експериментальна група). До вибірки формувального етапу увійшли ліцеїсти 11-х класів УГЛ КНУ у кількості 96 осіб. У якості експериментальної групи було обрано саме їх, оскільки у них під час

констатувального етапу експерименту було виявлено підвищений рівень тривожних властивостей особистості та наявність комплексу досягнення. Вік респондентів коливався у межах 15–17 років.

III етап, підсумковий (2015–2016 р.р.). Наступним етапом нашого дослідження є дослідження змін складників комплексу досягнення з часом, у ситуації, коли досягальна активність залишається, але перестає бути інтенсивною.

Люди, вмотивовані на досягнення, намагаються досягти успіху не тільки у своїй професійній сфері, не лише в ситуації, де від них вимагається проявити досягальну активність, а й у будь-якій іншій діяльності. Якщо говорити про комплекс досягнення, то важливо відповісти на питання, чи цей комплекс характеристик проявляється лише в ситуації досягнення, чи може мати складові, які можуть бути диспозиціями особистості, що роблять людину схильною до виникнення тривожних розладів не лише в ситуації інтенсивної досягальної активності, але і в звичайних життєвих ситуаціях.

Для дослідження психологічних чинників комплексу досягнення методом поздовжніх зрізів нами були вибрані респонденти з попередньої вибірки. Але на даному етапі дослідження проводилося в іншій ситуації – через рік після попереднього (грудень 2015 року), коли респонденти вже адаптувалися до студентського способу життя, статусу, характеру навчальної діяльності. Ми прогнозували, що у цій ситуації характеристики тривожності виявляться меншою мірою.

Кількість досліджуваних – 130 осіб. Це студенти, які в первинному дослідженні були школярами та ліцеїстами, студенти старших курсів і випускники. Опитування усіх респондентів на цьому етапі проводилося через мережу Інтернет за допомогою електронної форми документів Google+.

Для дослідження використовувався набір методик, що вимірює лише характеристики, які могли змінитися з плином часу, так як особистісні характеристики вже були визначені в попередньому дослідженні. На цьому етапі дослідження ми використовували такий перелік методик:

1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник А. О. Реана)».
2. «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Ювлев).
3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса.

Обробка отриманих у ході дослідження даних виконувалась за допомогою програми SPSS 17, з використанням методу кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між параметрами, розрахунком даних таблиць узгодженості між змінними для аналізу анкетних даних; методу факторного аналізу для виявлення психологічної структури комплексу досягнення та регресійного аналізу для визначення чинників виникнення тривожності особистості в ситуації досягнення.

Дослідження проводилося у зручних для респондентів умовах з метою мінімізації негативних чинників, які могли викривити чи погіршити результати. Так, для осіб молодшого віку (13–14 років) тестування проводилося у декілька етапів.

Діагностика здійснювалася у школі під час уроків після контрольних або під час тривалої підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання. Таким чином об'єктивно визначалась наявність ситуації досягнення у респондентів.

У анкеті містилося питання «Чи перебуваєте ви зараз у ситуації досягнення?», і надавалося визначення такої ситуації. Це було зроблено для того, щоб респондент самостійно міг визначити, чи перебуває він у ситуації досягнення, а також, оскільки анкета була універсальною для всіх груп респондентів, щоб уможливити відокремлення тих осіб, які знаходяться у ситуації досягнення від тих, які не знаходяться у ній.

Оскільки досягальну активність людина зазвичай проявляє лише в ситуації досягнення (Д. Макклелланд), таке відокремлення було важливим. У обох групах ліцеїстів ми очікували виявити наявність ситуації досягнення та наявність комплексу досягнення, оскільки необхідні умови для вияву цих

феноменів у певної частини осіб були наявні. Зокрема, йдеться про ознаки гомогенності групи за рівнем здібностей.

У школярів також наявна ситуація досягнення, але комплекс досягнення виникає з меншою імовірністю, оскільки група є гетерогенною за рівнем здібностей. Опитування проводилося у груповій формі, в аудиторії для занять. Для групи студентів опитування проводилося протягом тривалого періоду, тому у них ситуація досягнення могла бути наявною в один час та відсутньою – в інший.

Такі випадки мають місце, коли ситуація досягнення перестає бути інтенсивною, але у гомогенній за рівнем здібностей групі (група студентів є саме такою) у особи можуть проявлятися тривожні властивості і згодом у неї може сформуватися комплекс досягнення.

Група випускників також, залежно від кожної конкретної особи, перебувала або не перебувала у ситуації досягнення, що вони відмічали в анкеті, але в даному випадку не було ознак гомогенності групи за рівнем здібностей, оскільки на підприємствах та установах, де працювали респонденти, відбувалася диференціація відповідно професії та спеціальності задля досягнення спільної цілі.

Більшість учасників вищезазначеної групи є випускниками саме Київського національного університету імені Тараса Шевченка, спеціальності «Психологія». У представників даної групи не передбачалося формування комплексу досягнення. Опитування проводилося інтерактивно, за допомогою мережі Інтернет.

Повторне опитування усіх груп респондентів проводилося інтерактивно за допомогою сервісу «google form» через рік після попереднього. У опитуванні брали участь представники усіх груп, але найбільша увага була приділена особам, які при першому дослідженні мали комплекс досягнення, і на них не здійснювався формувальний вплив.

Основу для такої групи склали ліцеїсти Українського фізико-математичного ліцею Київського національного університету імені Тараса Шевченка та студенти.

Відповідно до схеми дослідження, опитування ліцеїстів, які виявляли ознаки підвищеної тривожності, проводилося за результатами спостереження за відповідними вимогами до нього під час навчання безпосередньо на уроках, у реальній взаємодії з однокласниками та вчителями. Дослідження проводилося на першому етапі за допомогою п'яти основних методик (вивчення мотивації досягнення, тривожності, емоційної нестійкості, ієрархії базових потреб, типу особистості), а на другому етапі вивчалися чинники особистісних властивостей тривожного спектру за допомогою додаткових методик для вивчення самооцінки, креативності, ціннісних орієнтацій, соціалізованості, структури особистості, структури навчальної мотивації, оскільки саме ці характеристики, які досліджувалися за допомогою зазначених методик, були визначені як імовірні чинники тривожних властивостей та виникнення комплексу досягнення на основі теоретичного аналізу.

2.3.2. Обґрунтування вибору методів дослідження

Для дослідження психологічних чинників мотивації досягнення необхідно було визначити їх за допомогою адекватного цьому завданню психодіагностичного інструментарію. Необхідно було підібрати методики, які б дозволили порівняти показники, отримані в експериментальній групі, з показниками контрольної групи та виявити зміни показників комплексу досягнення при повторному дослідженні через рік.

Опитувальники, використовувані у дослідженні, відповідають дослідницьким завданням, вимогам валідності та надійності, пройшли необхідні етапи та процедури адаптації.

1. Тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (опитувальник А. О. Реана) застосовувався на кожному з трьох етапів дослідження з метою отримання відомостей стосовно специфіки досягальної активності досліджуваних, яка залежить від рівня вираженості двох мотиваційних тенденцій: мотиву досягнення успіху (МДУ) та мотиву уникнення невдач (МУН).

Виявлення мотиваційної тенденції уникнення невдачі було одним з трьох основних критеріїв, за якими ми діагностували у досліджуваних комплекс досягнення як систему характеристик, що виявляються у ситуації досягнення та спричиняють негативний вплив як на параметри досягальної активності, так і на психологічне функціонування особистості загалом.

2. Методика «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Іовлев) [12] дозволила діагностувати наявні у респондентів рівні ситуативної та особистісної тривожності в ситуації досягнення та у нейтральній ситуації. Також застосування тесту дозволило отримати дані щодо наявності чи відсутності складових тривожності, які є особистісними властивостями тривожного спектру.

Методика «Інтегративний тест тривожності» є психолого-діагностичним експрес-інструментом для диференційованої оцінки та змістової кваліфікації за 5 субшкалами – «емоційний дискомфорт», «астенічний» і «фобічний» компоненти, «тривожна оцінка перспектив» і «соціальний захист» – тривоги як неспецифічного, складного за генезою афективного регулятора поведінки особистості (ситуативна тривога, за Спілбергером-Ханіним) та тривожності як особистісно-типологічної характеристики (особистісна тривожність, за Спілбергером-Ханіним).

Оскільки до особистісних властивостей тривожного спектру нами було віднесено емоційний дискомфорт, астенічний та фобічний компоненти тривожності, тривожну оцінку перспективи та потребу у соціальному захисті, тест допоміг виявити також рівень розвитку та зміни цих властивостей на підсумковому етапі дослідження.

Багатофункціональність у контексті завдань нашого дослідження та змістовність методики дали змогу розв'язати з її допомогою багато емпіричних завдань: визначити, яка саме (ситуативна чи особистісна) тривожність проявляється більше у ситуації досягнення та у нейтральній ситуації, встановити їх імовірний взаємозв'язок, а також отримати відповідь на питання, які саме структурні одиниці тривожності найбільше впливають на її актуалізацію як особистісної риси.

Виявлення високих рівнів ситуативної та особистісної тривожності, поряд з мотиваційною тенденцією уникнення невдач, є критеріями наявності комплексу досягнення. Нарешті, застосування методики «Інтегративний тест тривожності» дозволило перевірити припущення про диспозиційність комплексу досягнення.

3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса [83, 112].

Основним критерієм діагностування імовірності виникнення неврозу особистості є рівень її емоційної нестійкості. Тому результати методики дали змогу, поряд з іншими критеріями, констатувати наявність комплексу досягнення, оскільки емоційна нестійкість є його компонентом, та підтвердити негативний вплив актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру на особистість.

При перевірці припущення щодо диспозиційності комплексу досягнення з допомогою методики експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса ми аналізували динаміку емоційної стійкості.

4. Методика оцінки міри задоволеності потреб А. Маслоу [84].

На констатувальному етапі дослідження ми розв'язували завдання визначення чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру. Методика оцінки міри задоволеності потреб А. Маслоу дозволила діагностувати міру задоволеності базових потреб (потреби у безпеці, соціальні потреби, потребу у самоствердженні та потребу у самоактуалізації), які впливають на актуалізацію тривожних властивостей особистості.

При дослідженні впливу ситуації досягнення на особистість, результати методики дозволили оцінити зміни в ієрархії базових потреб та оцінити ступінь задоволеності потреб.

5. *Методика визначення соціально-психологічного типу особистості* В. М. Мініярова дозволила діагностувати зразу два чинники, які було виокремлено у результаті теоретичного аналізу: тип особистості і стиль виховання у батьківській сім'ї респондента.

Визначення типу особистості стало одним з основних критеріїв розмежування стилів поведінки особистості в ситуації досягнення та подальшого впливу цієї ситуації на особистість у негативному чи позитивному руслі – актуалізації (або її відсутності) особистісних властивостей тривожного спектру та виникнення комплексу досягнення.

Діагностика стилю виховання в батьківській сім'ї дала змогу визначити, які саме виховні впливи пов'язані з тривожністю та її складовими, а також переважанням однієї з тенденцій мотивації досягнення (досягнення успіху чи уникнення невдачі).

В. М. Мініяров розглядає стилі сімейного виховання, які сприяють формуванню певного типу особистості [93]: співчуваючий стиль виховання формує інтровертований тип особистості дитини; потуральний стиль – конформний тип; змагальницький стиль – домінуючий тип; розважливий стиль – сензитивний тип; упереджуючий стиль – інфантильний тип; контролюючий стиль – тривожний тип; гармонійний стиль, відповідно, формує нормальний тип особистості дитини.

Після первинної обробки даних (підрахунку результатів кожного досліджуваного за кожним із тестів) ми створили матрицю даних у програмі SPSS 17.

Сирі бали в матриці даних, за необхідністю, були перекодовані у стандартизовані. Це виконувалось для полегшення подальшої роботи з даними. Оскільки кожна з наших методик має свою структуру балів і різну їх максимальну значимість, ми привели усі дані до однієї структури

оцінювання. У ході перетворення були розраховані середні значення та стандартні відхилення по кожній шкалі.

Для першої групи «УГЛ» були також додатково застосовані для діагностики наступні методики: методика визначення рівня соціалізованості М. І. Рожкова (5 шкал: «соціальна адаптованість», «автономність», «соціальна активність», «моральність» та «загальний рівень соціалізованості»), методика «Шкала самооцінки і рівня домагань» Дембо–Рубінштейн в модифікації Прихожан (шкали «здоров'я», «розум», «характер», «вміння», «авторитет», «зовнішність», «впевненість у собі», кожна з яких мала дві характеристики – самооцінка і рівень домагань та загальні самооцінка і рівень домагань – усього 16 шкал); визначення ціннісних орієнтацій за методикою Ш. Шварца («традиція», «конформність», «доброта», «гедонізм», «стимуляція», «самостійність», «універсалізм», «досягнення», «влада», «безпека» – 10 шкал); методика діагностики особистісної креативності Е. Е. Тунік («ризик», «допитливість», «складність», «уява», «загальний рівень креативності» – 5 шкал); методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла 16 PF (16 шкал); методика визначення структури мотивації школяра М. Матюхіної («емоційні», «комунікативні», «пізнавальні», «саморозвитку», «школяра», «досягнення», «зовнішні» – 6 шкал).

Загалом утворено 58 додаткових шкал.

Інформація про особистісні та соціальні властивості респондентів, яка містилася в анкеті учасника, також виокремлювалася у рядкові шкали: «стать», «вік», «склад сім'ї», «сімейний стан», «сиблінгова позиція», «матеріальний стан», «стосунки у сім'ї», «позиція в колективі», «участь у заходах», «наявність ситуації досягнення».

2.3.3. Методика дослідження форми мотивації досягнення: опис, апробація, стандартизація

Мотивація досягнення може виявлятися у різних формах, залежно від багатьох факторів. Так, були виділені мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдачі. Д. Мацумото, в своїх дослідженнях, виділяє дві форми мотивації: індивідуально та соціально орієнтовану [85].

До цього висновку він прийшов, досліджуючи мотивацію китайських студентів: в результатах він виявив тісний зв'язок мотивації досягнення та потреби в приналежності.

За результатами доведено, що бажання досягнень у цих студентів спрямовувалося не лише внутрішніми чинниками, але й було спричинене конформністю респондентів. Їх досягнення здійснювались не тільки заради власного успіху та демонстрації здібностей, а й заради оточуючих, референтної групи, батьків.

У цих студентів, представників колективістської культури, виявляється досить сильна прихильність власному колективу, традиціям, суспільній ідеї. У американських та більшості європейських студентів високий рівень мотивації досягнення був пов'язаний з бажанням індивідуального успіху, самореалізацією.

У громадян нашої країни можуть зустрічатися обидві форми мотивації досягнення, але безпосереднє їх дослідження передбачає використання методики, адаптованої для нашої культури. На сьогоднішній день подібних наукових розробок у нашій країні немає.

Вивчення форм мотивації досягнення потребувало створення валідної методики, що ми і прагнули зробити, конструюючи тест на визначення форми мотивації досягнення.

Дана методика дає можливість досліджувати мотивацію досягнення та напрямок досягальної активності особистості: заради себе чи заради референтного оточення.

У якості вже випробуваної методики-зразка застосовано методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса (орієнтаційна анкета) [55, с. 28–31; 117]. За допомогою питань цієї методики виявляються наступні типи спрямованості.

1. Спрямованість на себе – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість.

2. Спрямованість на спілкування – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

3. Спрямованість на справу – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети.

У дослідженні взяли участь 67 осіб, віком від 18 до 24 років, чоловіків – 21, жінок – 46 осіб.

Перевірка **надійності** тесту за внутрішньою узгодженістю проводилася на основі розрахунку коефіцієнту альфа Кронбаха, що базується на усередненій кореляції між питаннями шкали, за допомогою пакету SPSS 17.0.

Коефіцієнти надійності за двома відповідями (найбільш і найменш прийнятна) обраховувалися окремо. Коефіцієнт альфа Кронбаха – показник надійності психологічного тесту за методикою Б. Басса за пунктами «найбільш прийнятна» – склав 0,765, за пунктами «найменш прийнятна» – 0,688.

Це досить високі показники, які вказують на те, що поставлені питання вимірюють саме той показник, на який орієнтований тест – спрямованість особистості (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Надійність та валідність авторської методики

Назва методики	Шкала методики	Альфа Кронбаха	Кількість питань
Методика діагностики направленості особистості Б. Басса (орієнтаційна анкета)	«найбільш прийятна»	0,765	27
	«найменш прийятна»	0,688	27
Форма мотивації досягнення (авторська методика)	«найбільш прийятна»	0,724	41
	«найменш прийятна»	0,683	41
Форма мотивації досягнення (авторська методика) – перевірка ретестової надійності	«найбільш прийятна»	0,776	24
	«найменш прийятна»	0,764	24

Коефіцієнти надійності авторської методики також мали відповіді «найбільш прийятні» і «найменш прийятні», і вираховувалися окремо. В нашому тесті коефіцієнт альфа Кронбаха при першому дослідженні складав 0,724 (найбільш прийятна) і 0,683 (найменш прийятна).

Після обчислення статистичних критеріїв та кореляції питань опитувальника ми виключили 17 пунктів, що значно понижували надійність. Ці питання не відповідали параметрам, які ми вивчали – за ними неможливо було дослідити спрямованість мотивації досягнення.

У тесті залишилося 24 питання (додаток А). Для перевірки ретестової надійності ми проводили опитування на тих самих респондентах через три

тижні і отримали наступні результати: коефіцієнт альфа Кронбаха для шкали «найбільш прийнятна» – 0,776 (див. табл. 2.2).

Таким чином, за результатами наших досліджень, встановлено, що, порівняно з першим тестуванням, коефіцієнти зросли, а відповіді залишилися майже такими ж самими.

Визначення валідності методики.

Очевидна валідність. Змістове наповнення методики є знайомим для психологів, насамперед, завдяки роботам Б. Басса та Д. Мацумото. Питання тесту зрозумілі для досліджуваних, оскільки вони сформульовані точно і компактно.

Змістова валідність. Показником змістової валідності даного тесту є врахування при виборі питань для тесту специфіки поведінки, у якій виявляється спрямованість діяльності, характерної для даного суспільства, а також ситуацій, в яких з більшою імовірністю буде проявлятися індивідуальна або соціальна орієнтація особистості.

Конкурентна валідність – це валідність, яка оцінюється на основі кореляції розробленого тесту з іншими, валідність яких відносно вимірюваного параметру встановлена. Кореляція між тестом Б. Басса та тестом, що розроблений нами, висока, що свідчить про високу конкурентну валідність.

Оскільки обидва тести містять по три шкали, то кореляцію ми визначали окремо: для першої шкали (соціальна орієнтація) коефіцієнт кореляції Пірсона – 0,739, для другої (індивідуальна орієнтація) – 0,499, для третьої (орієнтація на справу) – 0,676.

Статистична значущість всіх коефіцієнтів менша 0,05, що говорить про достовірність результатів (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Перевірка конкурентної валідності авторської методики

Шкали	Коефіцієнт кореляції	Кількість респондентів
«Соціальна орієнтація»	0,739**	41
«Індивідуальна орієнтація»	0,499**	41
«Орієнтація на справу»	0,676**	41

Примітка. Зараз і надалі рівень статистичної значущості $p < 0,05$ позначатимемо значком *, $p < 0,01$ – **.

Наявність переважаючої **соціально орієнтованої форми мотивації досягнення** свідчить про те, що індивід прагне до успіху заради значущих оточуючих, наприклад, заради членів сім'ї. Кінцевою метою може бути не особиста кар'єра, а завдання більш колективістського або взаємозалежного характеру. Взаємозалежні цілі можуть включати в себе зміцнення соціального становища своєї сім'ї, задоволення очікувань членів родини або власного почуття обов'язку перед батьками. Людина прагне досягти високих результатів заради похвали оточуючих, поваги. Також самі результати діяльності залежать від стосунків у колективі, від позитивного ставлення керівника до індивіда. Людина проявляє екстраверсивний стиль реагування, конформність.

Переважання **індивідуально орієнтованої форми мотивації досягнення** свідчить про орієнтацію на пряму винагороду і задоволення, незалежно від якості роботи і думки співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість. Людина досягає заради себе, відповідно до своїх власних цінностей і принципів. Пріоритетною є думка самої особи про результати власної діяльності. Такій людині притаманні самостійність і творчість, часто вона має власний план життя, якому обов'язково слідує. Вона нетерпима до критики і втручання у власні справи.

Переважання **спрямованості особистості на справу** означає зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтацію на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети.

Ці три характеристики вимірювалися сконструйованим тестом, і у залежності від їх співвідношення, визначався переважаючий тип орієнтації особистості.

В подальшій розробці тесту ми використовували лише дві з трьох шкал, оскільки для завдань нашого дослідження нам потрібна була інформація щодо двох типів орієнтації мотивації досягнення: індивідуальної та соціальної орієнтації (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Надійність авторської методики при дослідженні методом
поздовжніх зрізів**

Шкали	Коефіцієнт кореляції	Кількість респондентів
«Соціальна орієнтація мотивації досягнення»	0,301**	96
«Індивідуальна орієнтація мотивації досягнення»	0,214*	96

Два наступних кроки дослідження, що були проведені вже в рамках емпіричного дослідження чинників тривожних проявів, також свідчать про надійність результатів сконструйованого тесту: виявлено значущі показники кореляції між показниками шкал, виміряними з інтервалом через рік після першого дослідження. Це вказує на те, що результати респондентів залишаються відносно сталими. Стійко домінуюча система мотивів поведінки – це не ситуативна, а особистісна характеристика, яка в реальності не може значно змінюватись за такий період часу. Цей аргумент також важливий для доведення надійності тесту.

Висновки до розділу 2

1. Емпірична модель дослідження оснований на таких припущеннях:

– існує взаємопов'язана структура характеристик, що спричиняє виникнення тривожності у ситуації досягнення – комплекс досягнення: високий рівень мотивації досягнення, переважання тенденції уникнення невдачі над тенденцією досягнення успіху, високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, гомогенність за рівнем здібностей групи, в якій перебуває особистість;

– умовою прояву комплексу досягнення є не лише інтенсивність ситуації досягнення, але і наявність визначених особистісних диспозицій;

– існують певні психологічні чинники, що спричинюють виникнення комплексу досягнення та призводять до актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру.

2. Вибірку емпіричного дослідження психологічних чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення склали 274 особи – студенти та випускники КНУ ім. Т. Г. Шевченка, а також ліцеїсти 11 класу УГЛ КНУ та УФМЛ КНУ, школярі випускних класів м. Києва. Експериментальна група налічувала 96 осіб, контрольна – 178. У повторному дослідженні взяло участь 130 осіб.

3. Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичне та емпіричне визначення основних факторів актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру; виділено психологічні умови виникнення неадекватної реакції на ситуацію досягнення, яка може призвести до прояву особистісних властивостей тривожного спектру в гомогенній за рівнем здібностей групі.

На другому етапі здійснювався формувальний вплив за допомогою тренінгу протидії виникнення тривожних проявів, який сприяє розвитку позитивних особистісних якостей. Після проведення тренінгу в групі

досліджуваних виявлено нормальний рівень тривожності і відсутність комплексу досягнення.

На третьому, підсумковому, етапі, методом поздовжніх зрізів досліджувалися компоненти комплексу досягнення. Для підтвердження позиції про диспозиційний характер тривожних властивостей особистості через рік було проведено повторне психологічне діагностування тих самих респондентів, які на той час не перебували в ситуації досягнення.

4. Для виконання поставлених завдань застосовано такі психодіагностичні методики: тест «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (опитувальник А. О. Реана), методика «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Ювлев), методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса, методика оцінки міри задоволення потреб А. Маслоу, опитувальник В. М. Мініярова по визначенню соціально-психологічного типу особистості, методика визначення рівня соціалізованості М. І. Рожкова, методика «Шкала самооцінки і рівня домагань» Дембо-Рубінштейн в модифікації Прихожан, методика визначення ціннісних орієнтацій Ш. Шварца, методика діагностики особистісної креативності Е. Е. Тунік, методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (16 PF), методика визначення структури мотивації школяра М. В. Матюхіної.

Для дослідження форми мотивації досягнення було розроблено авторську методику. Результати апробації методики дають підстави говорити про її високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха – 0,72) та конкурентну валідність (коефіцієнт кореляції результатів авторського тесту та тесту Б. Басса – 0,74).

Результати даного розділу опубліковані у роботах [32, 37].

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОГО СПЕКТРУ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

3.1. Порівняльний аналіз особистісних властивостей в ситуації досягнення та нейтральній ситуації

Для підтвердження припущення про те, що ситуація досягнення чинить вплив на психологічні характеристики людини, ми порівнювали результати, отримані при дослідженні типу особистості у групі осіб, які на момент дослідження перебували в ситуації досягнення, та у групі осіб, які не перебували в ситуації досягнення, за допомогою методики для визначення соціально-психологічного типу особистості В. М. Мініярова.

Також було досліджено такі характеристики, як базові потреби особистості за допомогою методики оцінки задоволеності потреб А. Маслоу, рівень мотивації досягнення за допомогою тесту «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (опитувальник А. О. Реана), форма мотивації досягнення за допомогою авторського тесту визначення форми мотивації досягнення, рівень емоційної стійкості за допомогою методики експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса.

Ситуацію досягнення ми розуміємо як комплекс умов, в яких особистість намагається показати найвищий результат, досягти успіху, в даному випадку – при складанні іспитів та/або ЗНО.

У такій ситуації у особистості передбачається значне підвищення рівня ситуативної тривожності у випадку, якщо мотив уникнення невдачі переважає над мотивом досягнення успіху в структурі мотивації досягнення. Для аналізу результатів ми використали обрахунок середнього статистичного за усіма шкалами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Особистісні характеристики у співвідношенні з наявністю/відсутністю ситуації досягнення

Ситуація досягнення	Осіб в досліді, кількість	Вік, роки	Тип особистості, %							Базові потреби, бал			
			Нормальний	Конформний	Домінуючий	Сензитивний	Інфантильний	Тривожний	Інтровертивний	Потреба у безпеці	Соціальна потреба	Потреба у самоствердженні	Потреба у самоактуалізації
Наявна	241	18	67	27	42	71	28	34	64	10,9	10,5	11,8	12,6
Відсутня	33	22	70	23	44	76	25	34	61	8,9	9,6	11,2	13,2

У результаті було встановлено, що серед загальної кількості осіб 241 особа перебувала у ситуації досягнення і 33 особи – ні (табл. 3.1). Ті, хто перебував у ситуації досягнення, у середньому молодші (їх середній вік – 18 років). Цю групу осіб склали ліцеїсти, школярі випускних класів та студенти перших курсів.

Таким чином, встановили, що ситуація досягнення частіше зустрічається саме під час навчання, яке передбачає складання іспитів після його завершення. Перші іспити в українській освітній системі особа складає у віці 14–15 років, при отриманні базової середньої освіти (8 років, закінчення 9-го класу), а потім при отриманні повної середньої освіти у віці 16–17 років (10 років навчання, закінчення 11-го класу). Тому саме цей віковий проміжок респондентів був відібраний при дослідженні, оскільки з інтенсивною ситуацією досягнення особистість в даному випадку зтикається вперше і така ситуація має найсильніший вплив на людину саме у цьому віці з урахуванням зовнішніх умов.

В подальшому, після вступу до вищого навчального закладу, інтенсивність суб'єктивного бачення ситуації досягнення і її об'єктивного впливу на розвиток особистості, зокрема тривожних властивостей, зменшується, оскільки, з плином років навчання, людина вже адаптується до ситуації та адекватно на неї реагує.

Тому до іншої групи увійшли 33 особи, у яких ситуація досягнення не виявлена. Їх середній вік – 22 роки. І у тих, хто перебував у ситуації досягнення, і тих, хто перебував у нейтральній ситуації, домінують сензитивний (у 75% осіб) та нормальний (у 70% осіб) типи особистості, але при цьому осіб сензитивного типу більше.

Прослідковується тенденція до збільшення рівня значущості незадоволених базових потреб зі зростанням рівня самої потреби. Потреби більш високого рівня є менш задоволеними, порівняно з потребами нижчого рівня. Така тенденція вважається нормою для більшості людей. Але розмах середніх балів за різними потребами у осіб, які знаходяться у нейтральній ситуації, більший.

Так, для базових потреб максимально можливе значення за цими шкалами – 14, мінімальне – 1. За нашими результатами встановлено, що для осіб, які не перебувають у ситуації досягнення, характерно задоволені потреби у безпеці та соціальні, і незадоволені потреби у самоствердженні та самоактуалізації. Для осіб, які перебувають в ситуації досягнення, усі потреби стають майже однаково незадоволеними – майже немає різниці між потребами у балах.

І в умовах ситуації досягнення, і в умовах нейтральної ситуації у досліджуваних обох груп однаковий рівень мотивації досягнення. Такі результати свідчать, що різниця між особами, які перебувають у ситуації досягнення, і особами, які перебувають у нейтральній ситуації, за усіма іншими показниками залежить не від рівня мотивації, як можна було б прогнозувати, а від наявності ситуації досягнення.

Отже, саме характер ситуації є чинником, що змушує діяти людину відповідним чином, впливаючи на підвищення тривоги та слугуючи основою для розвитку тривожних рис (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Мотивація досягнення та емоційна стійкість у ситуації досягнення/
нейтральній ситуації**

Ситуація досягнення	Кількість осіб	Мотивація досягнення	Соціально орієнтована мотивація досягнення	Індивідуально орієнтована мотивація досягнення	Емоційна нестійкість
Наявна	241	13,3	12,7	11,0	19,1
Відсутня	33	13,4	10,3	12,2	18,7

Показник 13 балів – це високий рівень мотивації, переважання тенденції досягнення успіху. За аналізом рівня мотивації залежно від типу ситуації нами встановлено, що більшість осіб обирають досягати успіху, а не уникати невдачі. Друга тенденція також може привести до успіху, але є більш руйнівною для особистості.

Цікавим є співвідношення орієнтації мотивації досягнення між собою. Для тих, хто перебуває в ситуації досягнення, більш притаманною є соціальна орієнтація – досягнення заради релевантного оточення, тоді як для осіб у нейтральній ситуації характерна індивідуальна орієнтація, тобто вони досягають заради себе, для свого успіху, розвитку, власного Я.

Показники емоційної нестійкості є дещо вищими за наявності ситуації досягнення, що може відобразити емоційну динаміку, характерну саме для осіб, які перебувають у ситуації досягнення. Ставлення особи до діяльності, якою вона займається, як до досягальної, очевидно активізує емоційні механізми, які за певних умов можуть як мобілізувати на досягнення та закріпити відповідні стани і властивості, так і призвести до стабільних емоційних розладів.

Рівні прояву компонентів тривожності було досліджено за допомогою методики «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Ювлев) (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Складові тривожності в ситуації досягнення та в нейтральній ситуації

Ситуація досягнення	Осіб в досліді, кількість	Тривожність, бал											
		Емоційний дискомфорт СТ	Астенічний компонент СТ	Фобічний компонент СТ	Оцінка перспективи СТ	Соціальний захист СТ	Ситуативна тривожність	Емоційний дискомфорт ОТ	Астенічний компонент ОТ	Фобічний компонент ОТ	Оцінка перспективи ОТ	Соціальний захист ОТ	Особистісна тривожність
Наявна	241	5,0	5,8	4,8	6,8	4,5	5,6	7,0	6,2	5,1	7,3	4,3	7,0
Відсутня	33	4,6	5,6	4,6	6,1	4,7	5,0	6,5	6,5	5,2	6,7	4,7	6,6

Провівши аналіз середніх значень основних параметрів, що досліджуються в ситуації досягнення і за її відсутності, для встановлення достовірності відмінностей між показниками осіб, для яких досліджувана ситуація була ситуацією досягнення, та осіб, для яких ця ситуація була нейтральною, ми провели додаткові розрахунки. Ми з'ясували, чи є значущою різниця середніх значень для аналізу, і чи буде така різниця зберігатися й на іншій вибірці у подібних умовах дослідження. Для цього ми порівняли отримані дані за допомогою t-критерія Ст'юдента. До аналізу були залучені 27 змінних. Критерієм визначення груп була змінна «ситуація досягнення» – наявна або відсутня. Значущість різниці між групами визначається за допомогою критерію рівності дисперсій Лівеня (F) – якщо його значущість менше 0,05, то дві групи значущо різняться за своїми значеннями (табл. 3.4 і Додаток В).

Таблиця 3.4

**Порівняння значень груп залежно від наявності ситуації
досягнення**

Змінна	Ситуація досягнення		F
	Відсутня	Наявна	
Астенічний компонент ситуативної тривожності	5,8	5,6	5,74*
Ситуативна тривожність	5	5,6	3,751*
Емоційний дискомфорт особистісної тривожності	5,6	7	4,62*
Астенічний компонент особистісної тривожності	6,5	6,2	4,294*

Як бачимо у табл. 3.3 та табл. 3.4, рівень ситуативної тривожності у тих, хто перебуває в ситуації досягнення, вищий, ніж у осіб, які не перебувають у ситуації досягнення (5,6 та 5,0 балів відповідно, при максимально можливих 9 балах; критерій значущості – $F = 3,751$, при $p < 0,05$). На такий рівень тривожності впливають високі показники компонентів: оцінки перспективи та астенічного компоненту. Це свідчить, що в момент заповнення тестів респонденти, в своїй більшості, відчували втому, розлади сну, млявість і пасивність, швидко стомлюваність та проектували страхи на перспективу на тлі підвищеної емоційної чутливості. Також важливо зазначити різницю між групами. Значний розрив середніх балів по групі спостерігається за параметрами емоційного дискомфорту (5,0 для наявної ситуації досягнення та 4,6 для її відсутності) та оцінка перспективи (6,8 та 6,1 відповідно). Можна сказати, що ситуація досягнення спричиняє не лише втому: довготривале перебування в такій ситуації може призвести до негативних соматичних наслідків.

Особистісна тривожність групи осіб, що мали на меті досягнення успіху також вище. Серед компонентів особистісної тривожності значення мали астеничний компонент та емоційний дискомфорт. Рівень емоційного дискомфорту значно вищий у осіб, для яких досліджувана ситуація була ситуацією досягнення, ніж у осіб, для яких ця ситуація була нейтральною ($F = 4,62, p < 0,05$), а рівень астеничного компоненту, навпаки, вищий у осіб, які перебували в нейтральній ситуації ($F = 4,294, p < 0,05$). Ці показники, крім того, є вищими, ніж інші компоненти.

Це може пояснюватися як тим, що людина, якій властивий високий рівень особистісної тривожності, набагато частіше навмисно опиняється в ситуації досягнення і проявляє в ній досягальну активність для того щоб «розрядити» свою тривожність через досягнення успіху, так і тим, що уже в самій ситуації досягнення у людини підвищується як рівень ситуативної тривожності (тривоги) так і рівень особистісної тривожності, яка закріплюється на рівні стійких властивостей. Крім того, в останньому випадку, до підвищення рівня тривожності призводять емоційні реакції, відчуття дискомфорту та зниження резистентних можливостей організму людини, що проявляється у втомі і зниженні продуктивності.

Варто зазначити, що рівень параметру соціального захисту в ситуації досягнення в обох видах тривожності нижчий, що свідчить про те, що соціальне середовище в ситуації досягнення не спричиняє підвищення тривоги. Людина націлена на результат, і поведінка оточуючих не є для неї стресогенним чинником.

Таким чином, за результатами порівняльного аналізу змінних компонентів, встановлено, що ситуація досягнення дійсно є каталізатором не лише ситуативних змін, таких як рівень ситуативної тривожності загалом та її астеничний компонент зокрема, але й впливає на особистісний рівень. Так, для людей, які перебувають у ситуації досягнення, характерні: вищий рівень емоційного дискомфорту як складника особистісної тривожності, невелика різниця між показниками актуальності базових потреб (усі потреби стають

однаково актуальними), переважання соціально орієнтованої мотивації досягнення, зниження емоційної стійкості (підвищення імовірності виникнення неврозу). А ось астеничні прояви у структурі особистості зменшуються. Перебуваючи часто або протягом тривалого часу в ситуації досягнення, людина звикає до втоми, млявості, пасивності і тому вже не вважає їх значущими – підвищується поріг чутливості до них.

Беручи до уваги усе вищесказане та зважаючи на інтерпретацію отриманих даних відповідно до застосованих методик і теорій, на основі яких вони побудовані, можемо зробити висновок, що типова психологічна структура особистості, яка перебуває в ситуації досягнення має наступні ознаки. Особа відчуває емоційне напруження, вона незадоволена даною ситуацією, але частіше і життям взагалі. Ці ознаки проявляються як на ситуативному, так і особистісному рівні. Тривожність переходить на фізіологічний рівень і проявляється у вигляді порушень сну і у швидкій втомлюваності. Відмічається порушення ієрархії потреб, базові потреби стають такими ж незадоволеними, як і вищі, тобто ситуація досягнення сильно спливає на глибокі рівні особистості. Також виникає емоційна збудливість, яка поєднується з негативними переживаннями, незадоволеністю, що може переходити у фіксацію на власному здоров'ї, що спрацьовує як захисний механізм у ситуації фрустрації. В діяльності досягнення людина прагне досягти високих результатів заради похвали оточуючих, поваги. Також самі результати діяльності залежать від стосунків у колективі, від позитивного ставлення керівника до індивіда (за результатами аналізу анкет). Це також посилює ситуативну тривожність і тим самим впливає на особистісну тривожність.

3.2. Психологічна структура «комплексу досягнення»

Для виявлення психологічної структури комплексу досягнення необхідно було провести кореляційний аналіз, який мав наявність чи

відсутність зв'язків між усіма шкалами. Кореляційний аналіз виконувався методом рангової кореляції Пірсона.

За результатами аналізу, для 27 основних змінних встановлено взаємозв'язок загалом слабкої та середньої сили, декілька шкал виявили виразну кореляцію між собою.

Так, основні кореляції спостерігалися між наступними шкалами (докладніше див. додаток Б). Шкала «мотивація досягнення», що має два полюси, один з яких (низькі значення за шкалою) позначає переважання тенденції уникнення невдачі, а інший (високі значення) – переважання тенденції досягнення успіху, має зв'язки зі всіма аналізованими змінними.

Найсильніший зв'язок у мотивації досягнення – зі шкалою «інфантильний тип особистості» ($r = -0,450^{**}$) Отриманий результат свідчить, що чим вищий показник за шкалою «інфантильний тип особистості», тим нижче, з великою долею імовірності, буде у нього значення за шкалою «мотивація досягнення». Тобто люди інфантильного типу особистості зазвичай характеризуються тенденцією уникнення невдачі при досягненні успіху у більшості видів діяльності. Шкала «мотивація досягнення» також має зв'язок із наступними шкалами: нормальний тип особистості ($r = 0,364^{**}$), тривожний тип особистості ($r = -0,248^{**}$), фобічний компонент ситуативної тривожності ($r = -0,305^{**}$), соціальний захист у складі особистісної тривожності ($r = -0,328^{**}$), емоційна нестійкість ($r = -0,283^{**}$).

Таким чином, можемо зробити висновок, що люди, для яких характерна тенденція досягнення успіху, у більшості належать до нормального типу особистості, мають низький рівень емоційної нестійкості, низький рівень фобічного компоненту ситуативної тривожності та соціального захисту як складника особистісної тривожності. Також простежується чітка тенденція зв'язку особистісних властивостей тривожного спектру з тенденцією уникнення невдачі.

Шкала «емоційна нестійкість» має тісний зв'язок з такими шкалами: особистісна тривожність ($r = 0,658^{**}$), емоційний дискомфорт у складі особистісної тривожності ($r = 0,502^{**}$), оцінка перспективи у складі особистісної тривожності ($r = 0,502^{**}$), астеничний ($r = 0,484^{**}$) та фобічний ($r = 0,468^{**}$) компоненти особистісної тривожності, загальна ситуативна тривожність ($r = 0,414^{**}$), астеничний ($r = 0,424^{**}$) та фобічний ($r = 0,461^{**}$) компоненти ситуативної тривожності, оцінка перспективи в складі ситуативної тривожності ($r = 0,457^{**}$), емоційний дискомфорт у складі ситуативної тривожності ($r = 0,501^{**}$), інфантильний ($r = 0,359^{**}$) та тривожний ($r = 0,328^{**}$) типи особистості, нормальний ($r = -0,231^{**}$) та домінуючий ($r = -0,144^*$) типи особистості, потреба у безпеці ($r = 0,159^*$).

Такі зв'язки вказують на те, що емоційна нестійкість у людини зростає, якщо вона належить до інфантильного чи тривожного типів особистості, і у неї підвищена ситуативна та особистісна тривожність за рахунок таких компонентів тривожності, як фобічний, астеничний, оцінка перспективи та емоційний дискомфорт.

Більш докладно особистість можна охарактеризувати як таку, що має виражену емоційну збудливість, у результаті чого у неї часто з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, неспокій, дратівливість, розгубленість). Безініціативність, яка формує переживання, пов'язана з незадоволеністю бажань.

Виявлена конфігурація особистісних тенденцій свідчить про те, що така особа несамостійна, виявляє низьку здатність до прийняття рішень, діє лише за вказівкою, стримана в діях і словах, або ж підозріла і обережна у взаєминах з людьми, нетерпляча, хоч і добросовісна.

Якщо така особа відчуває тривогу, то вона відбивається у відчутті незрозумілої загрози, невпевненості в собі, власної непотрібності і виражається через втому, розлади сну, млявість і пасивність. Також може спостерігатися зниження емоційного фону, незадоволеність життєвою ситуацією, емоційна напруженість.

Але якщо людина має нормальний (характеризується адекватними реакціями на зовніші виклики, є найбільш гармонійним типом особистості) чи домінуючий (характеризується самовпевненістю, зарозумілістю, егоїстичністю, байдужістю до інтересів колективу) тип особистості, то імовірність виникнення невротичних розладів низька.

Орієнтація мотивації досягнення має зв'язок з фобічним компонентом особистісної тривожності. Для соціально орієнтованої мотивації досягнення отримано зворотній зв'язок з цим параметром ($r = -0,173^*$), а для індивідуально орієнтованої, навпаки, прямий ($r = 0,16^*$). Також існує зворотня кореляція між цими двома тенденціями, оскільки вони протилежні ($r = -0,861^{**}$) (див. додаток Б). Тобто, можемо стверджувати, що в ситуації досягнення форма мотивації досягнення залежить від фобічних реакцій людини на навколишню ситуацію. Для осіб з переважаючою соціально орієнтованою формою мотивації досягнення властива емоційна стійкість, вони менше хвилюються і майже не відчують страху, коли проявляють досягальну активність. Така форма більш сприятлива для людини і мінімізує вплив негативних чинників у ситуації досягнення

Значущість, тобто незадоволеність, базових потреб має слабкий зв'язок з різними компонентами тривожності, до яких належать тривожні властивості особистості (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Кореляція базових потреб з іншими змінними

Змінні	Домінуючий тип	Соціальний захист СТ	Ситуативна тривожність	Емоційний дискомфорт ОТ
Потреба у безпеці	-0,066	0,147*	0,175**	-0,029
Соціальна потреба	-0,005	0,065	0,156*	-0,138*
Потреба у самоствердженні	0,145*	-0,018	0,175**	-0,063
Потреба у самоактуалізації	0,079	0,002	0,182**	-0,089

Примітка. У цій та інших таблицях жирним шрифтом позначено значимі кореляції.

Ці результати (табл. 3.5) вказують на те, що чим більш незадоволені базові потреби, тим більш тривожною є людина: більшість властивостей тривожного спектру має зв'язок з потребою у безпеці, і навпаки.

Цікавим є те, що ситуативна тривожність має зв'язок з усіма потребами. Тобто в ситуації, коли особа відчуває тривогу, вона втрачає здатність повноцінно задовольнити свої потреби. Спостерігається кореляція середньої сили потреб між собою, при цьому сила зв'язку зростає зі зростанням рівня потреби (додаток Б).

Тобто, отриманими результатами підтверджується ідея, що якщо у людини незадоволені потреби нижчих рівнів, то потреби вищих рівнів вона не може задовольнити, поки не будуть задоволені базові потреби.

Втім, цю тенденцію перериває зв'язок соціальної потреби з іншими, який є дещо слабшим. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що респонденти здебільшого належать до підліткової та юнацької вікових категорій, для яких

потреба соціальних контактів виступає більш важливою, ніж потреба безпеки.

Найсильніший зв'язок виявлено між компонентами особистісної та ситуативної тривожності, а також між цими компонентами і загальним рівнем тривожності людини (табл. 3.6)

Таблиця 3.6

Кореляція компонентів тривожності між собою

Змінні	Емоційний дискомфорт СТ	Астенічний компонент СТ	Оцінка перспективи СТ	Соціальний захист СТ	Емоційний дискомфорт ОТ	Астенічний компонент ОТ	Фобічний компонент ОТ	Оцінка перспективи ОТ	Соціальний захист ОТ
Астенічний компонент СТ	0,555**	1	0,492**	0,295**	0,508**	0,705**	0,395**	0,369**	0,325**
Фобічний компонент СТ	0,606**	0,417**	0,469**	0,392**	0,292**	0,245**	0,601**	0,237**	0,325**
Ситуативна тривожність	0,518**	0,493**	0,457**	0,411**	0,287**	0,323**	0,236**	0,260**	0,254**
Емоційний дискомфорт ОТ	0,554**	0,508**	0,526**	0,195**	1	0,555**	0,482**	0,698**	0,328**
Фобічний компонент ОТ	0,490**	0,395**	0,341**	0,236**	0,482**	0,341**	1	0,445**	0,431**
Особистісна тривожність	0,485**	0,567**	0,519**	0,280**	0,794**	0,674**	0,608**	0,749**	0,525**

Такі результати (табл. 3.6) вказують на те, що у досліджуваних осіб на високий рівень особистісної тривожності найбільший вплив чинять такі її компоненти: емоційний дискомфорт, тривожна оцінка перспективи та соціальний захист. Тобто такі особи мають знижений емоційний фон та незадоволені власною життєвою ситуацією, схильні відчувати страх щодо майбутнього і сприймають соціальне середовище як причину тривоги. В ситуації досягнення сприяють підвищенню рівня ситуативної тривожності такі фактори, як емоційна напруженість, втома.

Отримані результати свідчать про те, що особистість, яка належить до тривожного типу особистості в ситуації, що викликає тривогу, схильна відчувати невпевненість у собі, безпорадність, виявляє тенденцію уникати соціальних контактів, боятися їх.

Аналіз коефіцієнтів кореляції є основним видом аналізу, який вказує на зв'язок між параметрами, які досліджуються при виконанні факторного аналізу і є його основою.

Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що високі показники мотивації досягнення є більш сприятливими для розвитку особистості і додання стресових ситуацій. Насамперед це стосується переважання тенденції досягнення успіху у структурі мотивації досягнення. Якщо ж переважає тенденція уникнення невдачі, то можливим є розвиток властивостей тривожного спектру, аж до виникнення психічних розладів тривожного спектру. Основними властивостями, пов'язаними з високою тривожністю особистості, є тривожна оцінка перспективи та фобічний компонент тривожності. Імовірність виникнення психічних розладів підвищує наявність таких особистісних параметрів, як: емоційний дискомфорт, тривожна оцінка перспективи та високий рівень особистісної тривожності, незадоволені базові потреби у безпеці, тенденція уникнення невдачі, а також інфантильний та тривожний типи особистості.

Для більш докладного розуміння отриманих даних ми скористалися методом факторного аналізу. Факторний аналіз виконано з використанням методу головних компонент, обертання виконувалось методом Варімакс – це ортогональне обертання, що дає найбільш просту факторну структуру. Факторний аналіз дозволив підтвердити, систематизувати й узагальнити результати спостереження, а також визначити фактори, за якими розподіляються обрані шкали. Отримані фактори вказують на те, які саме особистісні характеристики входять до комплексу досягнення.

Коефіцієнт міри вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна порівнює значення коефіцієнтів кореляції, що виявляються, зі значеннями окремих коефіцієнтів кореляції (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Перевірка якості факторного аналізу

Параметр	Значення
Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО)	0,702
Приблизне значення χ^2 -квдрату	1021,9**

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) має значення 0,702, це більше, ніж 0,6 (задовільна адекватність), а критерій сферичності Бартлетта – критерій багатомірної нормальності для розподілу змінних – показує приблизне значення χ^2 -квдрату 1021,9 із високою значимістю – це статистика, що перевіряє гіпотезу про те, що змінні в генеральній сукупності не корелюють між собою і означають, що ми маємо право проводити факторний аналіз на даній вибірці.

Прийняття рішення про число факторів відбувається з наступними схемами. Перший спосіб виконується за допомогою шкали «Початкові власні значення – Разом» (додаток Г) – власні значення сортуються в порядку спадання, відбирається кількість факторів, відповідно до того, скільки маємо власних значень, що перевищують одиницю. У нашому випадку це 6 факторів. Ці власні значення представляють значення дисперсії, обумовленої дією цього фактору. Другий спосіб виділення кількості факторів базується на критерії «кам'янистого осипу». Графічне зображення критерію «кам'янистого осипу» являє собою графік залежності власних значень факторів від їх номерів в порядку виділення (рис. 3.1).

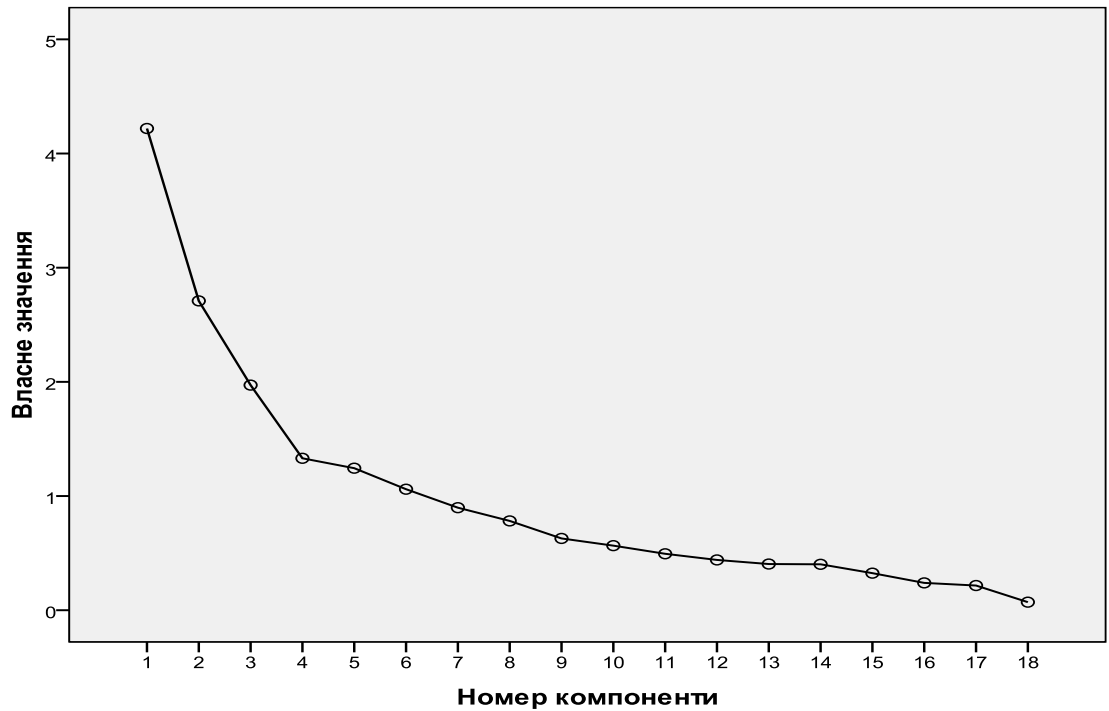


Рис. 3.1. Власні значення усіх факторів факторного аналізу

При першій факторизації нам було запропоновано виділити 6 факторів, у сумі вони пояснювали 69% усієї вибірки, всі їх власні значення перевищували одиницю, що зазначено в таблиці, наведеній в додатку Г, яка була отримана в ході факторизації після обертання. Вона має початкові значення (перша загальна колонка – «Початкові власні значення»), після факторизації («Суми квадратів навантажень вилучення») та після обертання методом Варімакс («Суми квадратів навантажень обертання»). Дані табл. Г1 свідчать про те, що спочатку шість факторів мали власні значення більше одиниці, вони розташовані в порядку спадання від 4,22 до 1,06, і разом вони пояснювали 69,64% дисперсії. Всі отримані дані задовольняють правилам, за якими має виділятися кількість факторів.

Але ми примусово відзначили визначення трьох факторів (додаток Д), оскільки у сумі ці 3 фактори пояснюють 50% вибірки. Пояснення 50% вибірки і більше відповідає достатньому значенню надійності результатів аналізу. Виділення більшої кількості факторів порушує смислову структуру

змінних, що входять до факторів, та унеможливило подальшу інтерпретацію результатів факторного аналізу.

Власне значення фактора №1 після обертання знизилось з 4,22 до 3,60, він пояснює 20,04% дисперсії; власне значення фактора №2 змінилось з 2,7 до 3,26, він пояснює 18,1% дисперсії. Фактор №3 після обертання має власне значення 2,04 і пояснює 11,31% сукупної дисперсії змінних. Це дає нам змогу стверджувати, що обертання підвищило отримані нами результати факторизації та тим самим полегшило інтерпретацію отриманих факторів. Кумулятивний відсоток дисперсії виокремлених факторів досяг задовільного рівня, тому ми можемо використовувати отримані дані для аналізу.

Ті ж результати подано на рис. 3.1: 6 факторів мають власні значення, більше одиниці кожен, що дає нам право включити їх до аналізу. Це графік залежності власних значень факторів від номерів в порядку їх виокремлення. Аналізуючи графік, бачимо, що він має чіткий розрив між крутою частиною, де відображено дані щодо факторів з великими власними значеннями, і плавною хвостовою частиною кривої, у якій спад власних значень факторів зліва направо максимально уповільнюється. Цей плавний спад власних значень факторів називається осипом (scree, звідки і сама назва графіку англійською – screeplot). Точка, з якої починається осип, вказує на дійсну кількість факторів, отриманих методом, оснований на власних значеннях. Але нам потрібні лише 3 фактори, власне їх ми й інтерпретуємо.

Так, фактор №1 має власне значення 4,2, фактор №2 – 2,7, а фактор №3 – 1,9, це досить високі показники, які ми можемо використати у подальшій інтерпретації. За графіком на рис. 3.1 нами встановлено, що осип починається не з сьомого фактору, як показують інші методи виокремлення факторів, а з четвертого, де ми маємо найбільший розрив між двома частинами кривої – різкою і плавною.

У ході факторизації, було визначено, скільки відсотків кожної змінної вичерпують виділені три фактори (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Частка кожної змінної у факторизації

Назва змінної	Вилучені відсотки навантажень змінних на фактори
Нормальний	57,4
Конформний	38,5
Домінуючий	21,7
Сензитивний	54,0
Інфантильний	62,3
Тривожний	28,4
Інтровертивний	49,2
Мотивація досягнення	34,5
Ситуативна тривожність	36,7
Особистісна тривожність	66,9
Емоційна нестійкість	63,6
Соціально орієнтована мотивація досягнення	85,3
Індивідуально орієнтована мотивація досягнення	87,3

Отримані дані свідчать про те, що вилучені нами фактори найбільше навантаження чинять на змінні: «емоційна нестійкість», «мотивація досягнення», «особистісна тривожність», «ситуативна тривожність», «індивідуально орієнтована мотивація досягнення» та «соціально орієнтована мотивація досягнення».

Інші змінні пояснюються виділеними факторами меншою мірою. За допомогою методу головних компонент і після обертання методом Варімакс

з нормалізацією Кайзера було визначено навантаження трьох факторів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Навантаження змінних на фактори

Назва змінної	Коефіцієнт залучення змінних у факторах		
	1й фактор	2й фактор	3й фактор
Нормальний	0,753	-0,083	-0,01
Конформний	-0,61	0,069	0,088
Домінуючий	0,221	-0,121	0,392
Сензитивний	0,723	0,05	-0,125
Інфантильний	-0,718	0,247	-0,217
Тривожний	-0,479	0,232	0,031
Інтровертивний	0,598	0,3	-0,211
Мотивація досягнення	0,499	-0,256	0,175
Ситуативна тривожність	-0,279	0,534	0,062
Особистісна тривожність	-0,259	0,773	-0,07
Емоційна нестійкість	-0,297	0,739	-0,04
Соціально орієнтована мотивація досягнення	0,13	-0,059	-0,913
Індивідуально орієнтована мотивація досягнення	-0,134	0,053	0,923

Після процесу факторизації та обертання було виокремлено три фактори. До кожного фактора за силою навантаження належать певні змінні.

До *першого фактора* увійшли такі змінні: нормальний тип особистості, сензитивний та інтровертивний типи особистості, мотивація досягнення, соціально орієнтована мотивація досягнення.

До *другого фактора* увійшли: інфантильний та тривожний тип особистості, ситуативна та особистісна тривожність, емоційна нестійкість.

До *третього фактора* увійшли: конформний та домінуючий типи особистості, мотивація досягнення, індивідуально орієнтована мотивація досягнення.

Слід зазначити, що від'ємні показники вказують на те, що до фактора належить змінна з низькими оцінками по ній. Так, наприклад, до першого фактора відносяться змінні ситуативної та особистісної тривожності, але як змінні з низькими оцінками, так само як і до другого фактора – мотивація досягнення, але йдеться про тенденцію уникнення невдачі.

За даними факторного аналізу існують групи змінних, що мають взаємозв'язки і собою утворюють структуру. Таких структур ми виділили три. Другий фактор є для нас найважливішим, оскільки саме він співвідноситься зі структурою комплексу досягнення, що проявляється в ситуації досягнення і пов'язаний з імовірністю виникнення негативних особистісних тенденцій. Отже, структуру комплексу досягнення утворюють: високі показники особистісної та ситуативної тривожності, низька емоційна стійкість, мотивація уникнення невдачі, інфантильний або тривожний типи особистості. Також до структури цього комплексу можна віднести індивідуально орієнтовану мотивацію досягнення, оскільки тут вона має вищі значення, ніж протилежна їй – соціально орієнтована мотивація досягнення.

Але існує структура психологічних компонентів, в якій тривожні властивості не актуалізуються, хоча її утворює, поряд з іншими компонентами, висока ситуативна тривожність. Відмінність пов'язана з тим, яка з тенденцій мотивації досягнення входить до цієї структури. Структура другого типу містить мотиваційну тенденцію досягнення успіху. Також до цієї структури входять домінуючий або конформний типи особистості, високий рівень індивідуально орієнтованої мотивації досягнення.

Якщо мотивація досягнення успіху є високою за рівнем та соціальною за типом орієнтації, тривожність в ситуації досягнення і ймовірність виникнення невроту є невисокими. В утриманні такої структури також беруть участь особистісні властивості, які утворюють нормальний, сензитивний або інтровертивний типи особистості (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Схема процесу актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення

Потрапляючи в ситуацію досягнення, особа, залежно від певних психологічних чинників, має кілька варіантів особистісного реагування.

1. Так, якщо у людини соціальна орієнтація мотивації досягнення, тобто її досягальна активність здійснюється заради оточуючих (команди, друзів, батьків, держави, родини), то зазвичай вона керується тенденцією

досягнення успіху. Часто у людини, яка прагне досягнення заради соціуму, немає можливості використати іншу тенденцію, оскільки у неї сформована відповідальність не лише за себе, а й за певну групу, заради якої вона прагне досягнення. Стратегія уникнення невдачі в такому випадку є неприйнятною, оскільки з нею конкурують глибші та більш значущі особистісні механізми. При цьому тривожні риси у особистості не актуалізуються. Людина з такими мотиваційно-особистісними патернами найчастіше належить до сенситивного або інтровертивного типів особистості.

Охарактеризуємо докладніше психологічну структуру такої особистості. Людина прагне до успіху заради релевантних оточуючих, наприклад, заради членів сім'ї. Кінцевою метою може бути не особиста кар'єра, а завдання більш колективістичного або взаємозалежного характеру. Людина проявляє екстраверсивний стиль реагування, конформність (залежність від оточуючих).

У основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай впевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. Тип особистості містить такі індивідуальні риси: кмітливість, схильність до ризику, тривожність і невисокі рівні збудження, домінування, соціальної сміливості. В ситуації досягнення такі люди не відчують тривоги і у них не виникає комплекс досягнення.

2. Якщо у людини переважає індивідуальна орієнтація мотивації досягнення, а у мотиваційній структурі – мотиваційна тенденція досягнення успіху, то в ситуації досягнення у неї підвищується ситуативна тривожність. Це не призводить до виникнення неврозу чи тривожних рис особистості. Така людина належить до домінуючого або конформного типу особистості. Це звичайна нормальна реакція на фруструючу ситуацію.

Більш докладно структуру особистісних рис такої людини можна охарактеризувати наступним чином. Така особа є дуже активною у досягненні цілей, дещо агресивна, егоїстична, перебільшує свої можливості,

може виявляти байдужість до інтересів колективу, зосередженість на власному захисті.

Досягальна активність здійснюється нею заради неї самої, власних цінностей і принципів. Первинна думка щодо результатів діяльності віддається особистості. Такій особі притаманна самостійність і творчість; вона часто має власний план життя, якому обов'язково слідує, нетерпима до критики і втручання у власні справи. У ситуації досягнення вона діє адекватно викликам середовища, реагує підвищенням ситуативної тривожності в ситуаціях стресу чи невизначеності, відчуває хвилювання, невпевненість. Але в остаточному результаті вправляється з труднощами і досягає мети.

3. У тій самій ситуації досягнення, якщо у людини переважає індивідуальна орієнтація мотивації досягнення, але вона керується тенденцією уникнення невдачі, у неї може підвищуватися рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищується рівень емоційної нестійкості. Крім того, у такої людини з високою вірогідністю, можна діагностувати тривожний або інфантильний типи особистості.

Саме у цій структурі проявляється комплекс досягнення і актуалізуються особистісні властивості тривожного спектру. Людина з вище перерахованими характеристиками також орієнтована на пряму винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивна у досягненні статусу, схильна до суперництва. За типом особистості їй притаманні такі риси: несамостійність, байдужість й холодність, стриманість в діях і словах, старанність лише за умови контролю, пасивність, неорганізованість.

Тривожність, яка виникає в ситуації досягнення пов'язана із загальним зниженим емоційним фоном, дратівливістю, виражається у відчутті незадоволеності власним життям, своїми досягненнями, перебільшенням власних сил, або навпаки приниженням, що свідчить про неадекватність самооцінки. Це пов'язано з незадоволеністю бажань, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках, з

труднощами в спілкуванні, соціальною боязкістю і залежністю. У діяльності досягнення такі люди намагаються обирати занадто легкі цілі, щоб одразу отримати успіх, яким не можуть задовольнитися, або ж, навпаки, занадто складні завдання, тоді, у разі неуспіху, його пояснюють зовнішніми обставинами (зовнішній локус контролю).

3.3. Емпіричне визначення чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру

Як було показано у попередніх підрозділах, в ситуації досягнення у людини підвищуються особистісні властивості тривожного спектру, такі як особистісна тривожність та її складові, емоційна нестійкість, і формується комплекс досягнення – власне, комплекс таких характеристик. Визначивши складові комплексу досягнення (високі показники мотивації уникнення невдачі, ситуативної та особистісної тривожності, емоційної нестійкості), ми виокремили із загальної вибірки саме тих людей, яким властиві ці характеристики (33 особи), та визначили інші їх особистісні характеристики для повноцінного опису особистості, яка має комплекс досягнення.

У дослідженні було застосовано логістичний регресійний аналіз, який призначений для передбачення значення залежної змінної і визначення, які саме незалежні змінні впливають на залежну змінну. Залежна змінна виступає як категоріальна дихотомічна змінна, що ділить вибірку на дві групи. Для нас такою змінною, яка водночас ділить вибірку на дві групи, є перебування/неперебування особи у ситуації досягнення. Визначивши, які саме незалежні змінні впливають на імовірну приналежність до однієї чи іншої групи, ми зможемо ґрунтовніше говорити про чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Перевірка гіпотези про нульове значення всіх коефіцієнтів виявляє статистичну значимість коефіцієнта Хі-квадрат менше 0,05 (додаток Е,

табл. Е1.) Отже, нульову гіпотезу відкинуто, і значення всіх коефіцієнтів відрізняються від нуля.

Показники критерію R-квадрат Нейджелкерка (перевірка якості регресійної моделі) – 0,627, що більше, ніж 0,5, отже якість нашої моделі висока (додаток Е, табл. Е2.).

Розрахунок імовірності настання події «перебуває в ситуації досягнення» відбувається шляхом визначення основних незалежних змінних, які впливають на залежну змінну і, таким чином, якщо у респондента наявні усі визначені незалежні змінні, то прогнозується, що він перебуває у ситуації досягнення (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Фактичні та прогнозовані значення залежної змінної

Номер випадку	Ситуація досягнення відсутня		Ситуація досягнення наявна		Всього
	Фактичні	Прогнозовані	Фактичні	Прогнозовані	
1	11	11,114	5	4,886	16
2	3	3,775	13	12,225	16
3	2	1,601	14	14,399	16
4	1	0,432	15	15,568	16
5	0	0,067	16	15,933	16
6	0	0,010	16	15,990	16
7	0	0,001	16	15,999	16
8	0	0	16	16	16
9	0	0	16	16	16
10	0	0	12	12	12

Аналізуючи дані, подані у табл. 3.10, ми з'ясували сумарну кількість фактичних і прогнозованих імовірностей. Як бачимо, між даними є розбіжності. У стовпці «фактичні» щодо відсутньої ситуації досягнення в

першому випадку виявлено 11 випадків, що належать до нейтральної ситуації, хоча, за допомогою змінних визначено, що до нейтральної ситуації можуть належати 11,114 випадків, що дещо більше, ніж визначено при спостереженні (стовпець «прогнозовані» в табл. 3.10).

Логістична регресія дає можливість визначити імовірність настання події, і, якщо вірогідність вище, ніж 0,5 (яку ми задавали спочатку), то вважається, що імовірність висока, і подія настане.

Таким чином, для кожного випадку було розраховано імовірність, порівняно з реальною подією і визначено відсоток збігу. Загальний відсоток збігу очікуваних і спостережуваних подій – 94,2%. Таки чином, ми дійсно передбачили істинну ймовірність настання події, що вказує на те, що побудована регресійна модель досить якісна. За цією моделлю можна передбачити майже 95% випадків.

Коефіцієнт В – коефіцієнт регресійного рівняння, що відображає вплив відповідних предикторів на залежну змінну. Так, найбільший вплив на залежну змінну (ситуація досягнення) чинять такі типи особистості, як конформний, домінуючий, інтровертивний (додаток Є).

Коефіцієнт $\text{Exp}(B)$ показує, які саме незалежні змінні чинять значний вплив на імовірність настання події «знаходиться в ситуації досягнення».

На імовірність настання події найбільше впливають змінні: конформний тип особистості, домінуючий тип особистості, інтровертивний тип особистості, мотивація досягнення, емоційний дискомфорт у складі ситуативної тривожності, фобічний компонент у складі ситуативної тривожності, ситуативна тривожність, астеничний та фобічний компоненти особистісної тривожності, соціальний захист у складі особистісної тривожності, потреба у безпеці, соціальна потреба та потреба у самоствердженні, емоційна нестійкість та соціально орієнтована мотивація досягнення.

Але серед цих змінних статистичну значущість мають лише такі: астеничний компонент особистісної тривожності, соціальний захист у складі

особистісної тривожності та потреба в самоактуалізації, і саме їх ми використовували для інтерпретації. Вони мають позитивне значення (крім останньої), тому: чим більше людина виснажується, чим більше вона використовує соціальний захист, і чим нижча її потреба в самоактуалізації, тим більше зростає імовірність актуалізації комплексу досягнення в ситуації досягнення.

Чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення є астеничний компонент особистісної тривожності, тобто довготривале виснаження, соціальний захист у складі особистісної тривожності та низький рівень потреби у самоактуалізації.

Для регресійного аналізу було використано дані дослідження за допомогою основних методик, які застосовано в усіх групах респондентів. Додатково у групі ліцеїстів проводилося дослідження за допомогою методик, що діагностували основні мотиваційні тенденції, цінності особистості, креативність, самооцінку, соціалізованість та основні особистісні риси. Параметри чинників актуалізації тривожних властивостей ми визначали, застосовуючи кореляційний аналіз за методом Пірсона (усі шкали метричні) для осіб, що перебували в ситуації досягнення.

Було проаналізовано зв'язки зі шкалами, що визначають тривожні властивості: особистісної тривожності, емоційної нестійкості, а також мотивацією досягнення та її орієнтацією, оскільки вони входять у комплекс досягнення.

За результатами розрахунків було встановлено, що найсильніший кореляційний зв'язок спостерігався між змінними (додаток Ж):

1. Особистісна тривожність та: емоційний дискомфорт у складі особистісної тривожності ($r = 0,793^{**}$), астеничний компонент особистісної тривожності ($r = 0,693^{**}$), оцінка перспективи у складі особистісної тривожності ($r = 0,743^{**}$), фобічний компонент особистісної тривожності ($r = 0,605^{**}$), ситуативна тривожність ($r = 0,502^{**}$), соціальний захист у складі особистісної тривожності ($r = 0,536^{**}$), емоційний дискомфорт у

складі ситуативної тривожності ($r = 0,501^{**}$), астеничний компонент ситуативної тривожності ($r = 0,595^{**}$), оцінка перспективи у складі ситуативної тривожності ($r = 0,530^{**}$), інфантильний тип особистості ($r = 0,320^{**}$), емоційна нестійкість ($r = 0,686^{**}$), А – замкнутість ($r = -0,472^{**}$), С – емоційна нестійкість ($r = -0,455^{**}$), G – неприциповість ($r = -0,460^{**}$), Н – сором'язливість ($r = -0,563^{**}$).

2. Емоційний дискомфорт у складі особистісної тривожності та: емоційний дискомфорт у складі ситуативної тривожності ($r = 0,500^{**}$), астеничний компонент ситуативної тривожності ($r = 0,547^{**}$), оцінка перспективи у складі ситуативної тривожності ($r = 0,547^{**}$), астеничний компонент особистісної тривожності ($r = 0,588^{**}$), оцінка перспективи у складі особистісної тривожності ($r = 0,694^{**}$), емоційна нестійкість ($r = 0,526^{**}$), допитливість як складова креативності ($r = 0,661^{**}$), Н – сором'язливість ($r = -0,419^{*}$), Q1 – консерватизм ($r = -0,387^{*}$).

3. Астеничний компонент у складі особистісної тривожності та: мотивація досягнення ($r = -0,269^{**}$), емоційний дискомфорт у складі ситуативної тривожності ($r = 0,434^{**}$), астеничний компонент ситуативної тривожності ($r = 0,741^{**}$), емоційний дискомфорт у складі особистісної тривожності ($r = 0,588^{**}$), оцінка перспективи у складі особистісної тривожності ($r = 0,478^{**}$), потреба у безпеці ($r = 0,158^{*}$), емоційна нестійкість ($r = 0,517^{**}$), соціалізованість ($r = -0,287^{*}$), А – замкнутість ($r = -0,418^{*}$), Н – сором'язливість ($r = -0,532^{**}$), Q1 – консерватизм ($r = -0,451^{**}$).

4. Фобічний компонент у складі особистісної тривожності та: інфантильний тип особистості ($r = 0,319^{**}$), тривожний тип особистості ($r = 0,206^{**}$), мотивація досягнення ($r = -0,292^{**}$), фобічний компонент ситуативної тривожності ($r = 0,646^{**}$), потреба у безпеці ($r = 0,144^{*}$), емоційна нестійкість ($r = 0,494^{**}$), потреба у саморозвитку ($r = -0,306^{**}$), MD – низька самооцінка ($r = -0,507^{**}$), Н – сором'язливість ($r = -0,371^{*}$).

5. Оцінка перспективи у складі особистісної тривожності та: потреба у безпеці ($r = 0,159^*$), емоційна нестійкість ($r = 0,530^{**}$), допитливість ($r = 0,488^*$), Н – нерішучість ($r = -0,373^*$), І – чутливість ($r = 0,367^*$).

6. Соціальний захист у складі особистісної тривожності та: інфантильний тип особистості ($r = 0,279^{**}$), домінуючий тип особистості ($r = -0,204^{**}$), мотивація досягнення ($r = -0,314^{**}$), потреба у безпеці ($r = 0,140^*$), емоційна нестійкість ($r = 0,346^{**}$), потреба у саморозвитку ($r = -0,322^*$), зовнішні потреби ($r = 0,394^{**}$), соціальна адаптованість ($r = 0,280^*$), Н – нерішучість ($r = -0,509^{**}$).

7. Емоційна нестійкість та: тривожний тип особистості ($r = 0,303^{**}$), інфантильний тип особистості ($r = 0,360^{**}$), мотивація досягнення ($r = -0,280^{**}$), емоційний дискомфорт у складі особистісної тривожності ($r = 0,526^{**}$), астеничний компонент особистісної тривожності ($r = 0,517^{**}$), оцінка перспективи у складі особистісної тривожності ($r = 0,530^{**}$), потреба у безпеці ($r = 0,177^*$), соціальна активність ($r = -0,317^*$), низький рівень домагання здоров'я ($r = -0,372^*$), MD – адекватність самооцінки ($r = -0,362^*$), А – замкнутість ($r = -0,388^*$), В – інтелект ($r = 0,367^*$), С – емоційна нестійкість ($r = -0,479^{**}$), Н – нерішучість ($r = -0,586^{**}$), L – підозрілість ($r = 0,499^{**}$).

8. Мотивація досягнення та: нормальний тип особистості ($r = 0,336^{**}$), інфантильний тип особистості ($r = -0,424^{**}$), фобічний компонент ситуативної тривожності ($r = -0,321^{**}$), соціальний захист у складі особистісної тривожності ($r = -0,314^{**}$), емоційна нестійкість ($r = -0,280^{**}$), потреба у досягненні ($r = 0,295^{**}$), низький рівень домагання до власної зовнішності ($r = -0,391^*$).

9. Соціально орієнтована мотивація досягнення та фобічний компонент особистісної тривожності ($r = -0,182^*$).

10. Індивідуально орієнтована мотивація досягнення та інтровертивний тип особистості ($r = -0,177^*$).

В результаті проведеного кореляційного аналізу нами було побудовано схему зв'язків, що дало змогу визначити, які саме змінні мають між собою найсильніший зв'язок, об'єднуються у групи, а також наслідки, що можуть спричинити ці об'єднання (рис. 3.3).

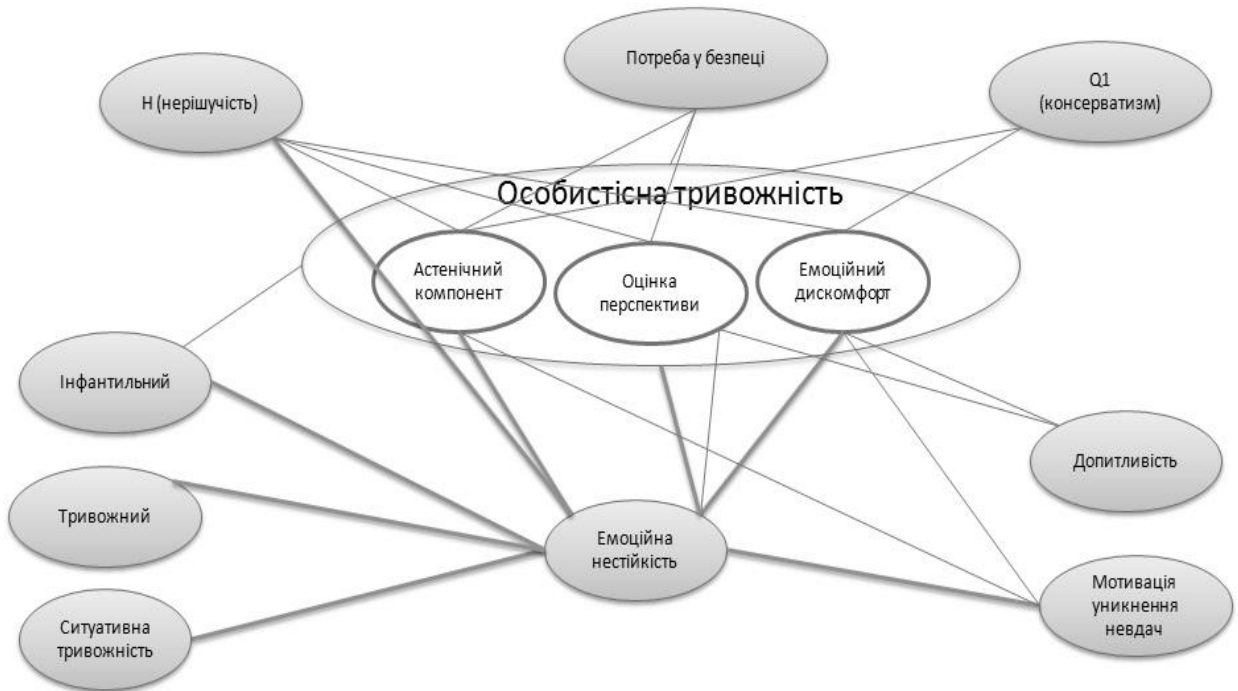


Рис. 3.3. Кореляційна плеяда зв'язків основних змінних

Так, основною групою, яка має найсильніші зв'язки, є ситуативна тривожність, особистісна тривожність та її компоненти (емоційний дискомфорт, оцінка перспективи, астенічний компонент), емоційна нестійкість, мотивація уникнення невдачі, потреба у безпеці, інфантильний та тривожний типи особистості, низькі показники Н (нерішучість) та низькі показники Q1 (консерватизм), допитливість у складі креативності.

На рис. 3.4 зображено зв'язки психологічних чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру.

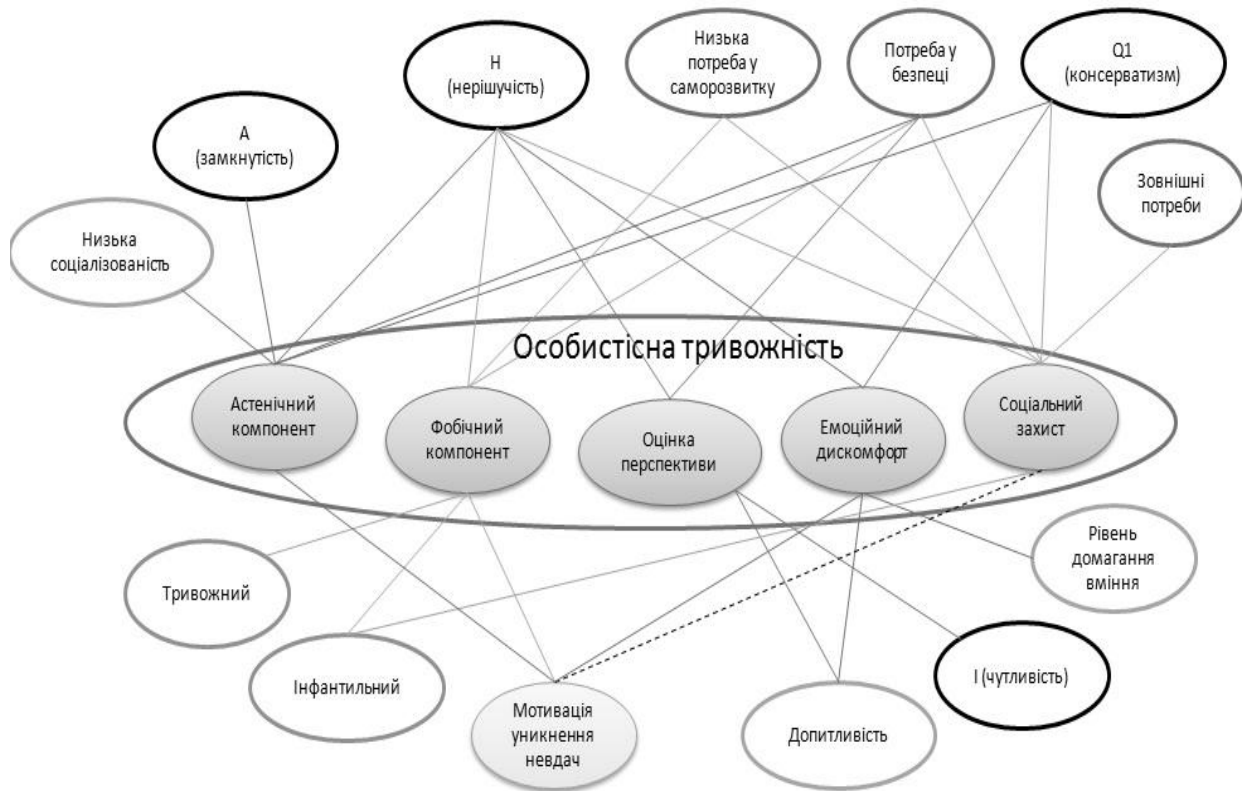


Рис. 3.4. Чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру

Основними чинниками кожної з властивостей тривожного спектру є низький рівень потреби у саморозвитку, зовнішні потреби, ризик у складі креативності, низький рівень соціалізованості, низький рівень соціальної активності, автономність, низький рівень самооцінки власного авторитету, відчуття провини (O), чутливість (I), низький рівень замкнутості (A), низький рівень адекватності самооцінки (MD), високий інтелект (B), низький рівень емоційної стійкості (C), підозрілість (L), конформність, високий рівень домагань, комунікативні потреби (див. рис. 3.4 та додаток 3). Ці чинники і є чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Таким чином, в результаті проведених досліджень нами встановлено, що у особистості, яка перебуває в ситуації досягнення, можуть актуалізуватися особистісні властивості тривожного спектру:

– емоційний дискомфорт – у неї сильніше виявляються емоційні коливання, зниження емоційного фону або незадоволеність життєвою ситуацією, емоційна напруженість;

– астеничний компонент – в структурі тривожності переважають втома, розлади сну, млявість і пасивність, швидка стомлюваність;

– тривожна оцінка перспективи – сильніше проявляється проєкція страхів на перспективу, загальна заклопотаність щодо майбутнього на тлі підвищеної емоційної чутливості;

– емоційна нестійкість – спостерігається виражена емоційна збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, неспокій, дратівливість, розгубленість), безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань, це може призвести до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках.

Також у особистості, яка перебуває в ситуації досягнення, може актуалізуватись високий рівень мотивації уникнення невдачі – активність людини, пов'язана з потребою уникнути невдачі, осуду, покарання, зриву. Така особа вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи її уникнення.

Високий рівень емоційної нестійкості супроводжує незадоволена потреба у безпеці, низький рівень соціальної активності, що обумовлено такими чинниками, як: низький рівень соціалізованості, низький рівень домагань щодо власного здоров'я та високий рівень домагань щодо власних практичних умінь, низький рівень соціальної активності, переважання зовнішніх потреб у структурі мотивації, незадоволені потреби у безпеці та низький рівень потреби у саморозвитку, допитливість як складова креативності, переважання тенденції уникнення невдачі у мотивації досягнення, інфантильний та тривожний типи особистості, такі особистісні риси, як підозрілість, замкнутість, усвідомленість, відчуття провини, нерішучість, внутрішня напруженість, консерватизм, чутливість.

Також чинниками можуть бути і соціальні характеристики, такі як сиблінгова позиція, матеріальний стан сім'ї, сімейний стан, стосунки в батьківській сім'ї, склад сім'ї, позиція у колективі або участь у позанавчальних заходах.

Для з'ясування впливу цих чинників на актуалізацію особистісних властивостей тривожного спектру ми провели анкетування і порівняльний аналіз даних для визначення, у яких із перерахованих вище категорій осіб комплекс досягнення був у наявності (тобто високі рівні ситуативної та особистісної тривожності, емоційної нестійкості, мотивації уникнення невдачі).

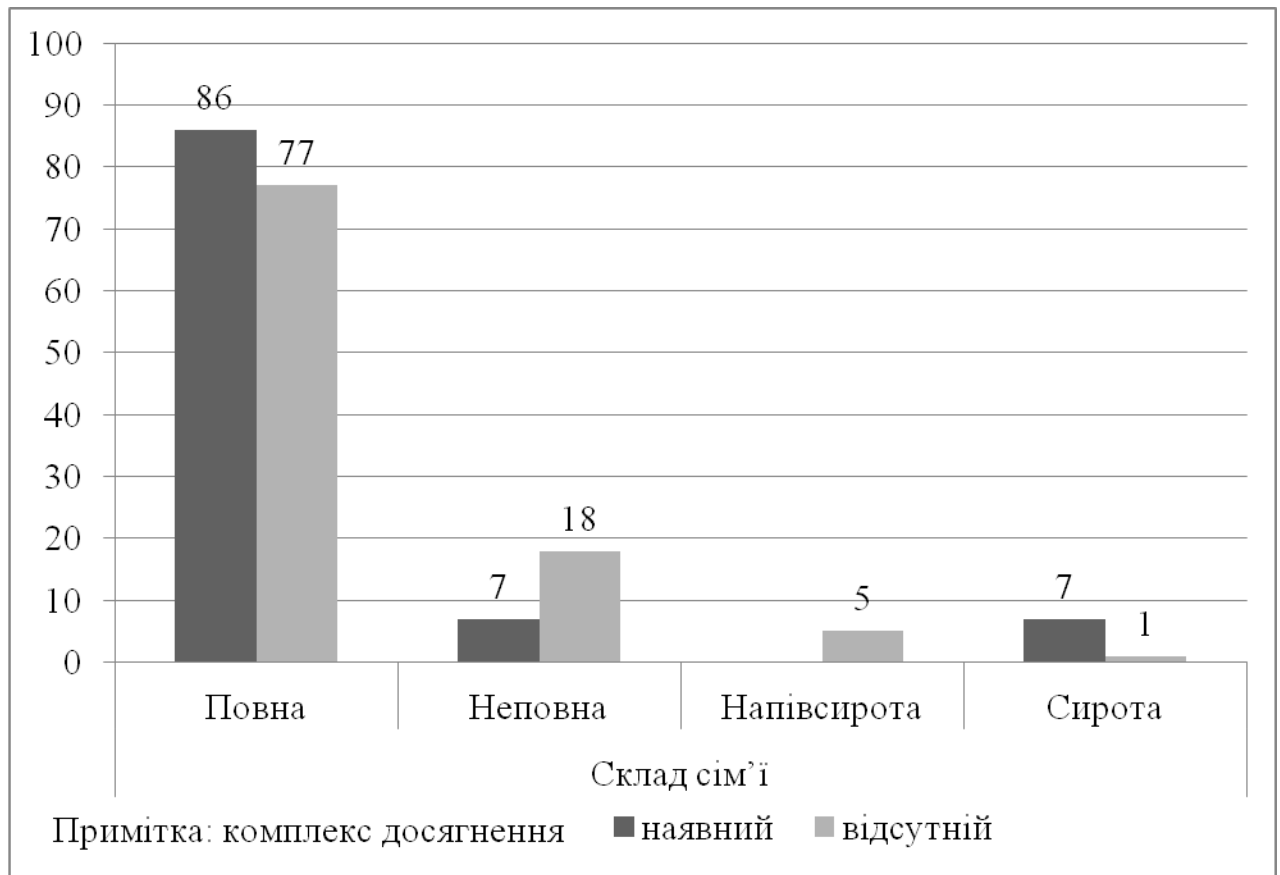


Рис. 3.5. Наявність комплексу досягнення залежно від параметрів складу сім'ї, %

У результаті аналізу даних встановлено, що найбільше до прояву комплексу досягнення в ситуації досягнення схильні діти з повних сімей та

сироти. За отриманими даними, напівсироти не схильні до формування комплексу досягнення (рис. 3.5).

Питання «сімейний стан» мало сім варіантів відповіді. Більшість респондентів відмічали варіанти «неодружений» та «зустрічаюся» (рис. 3.6).

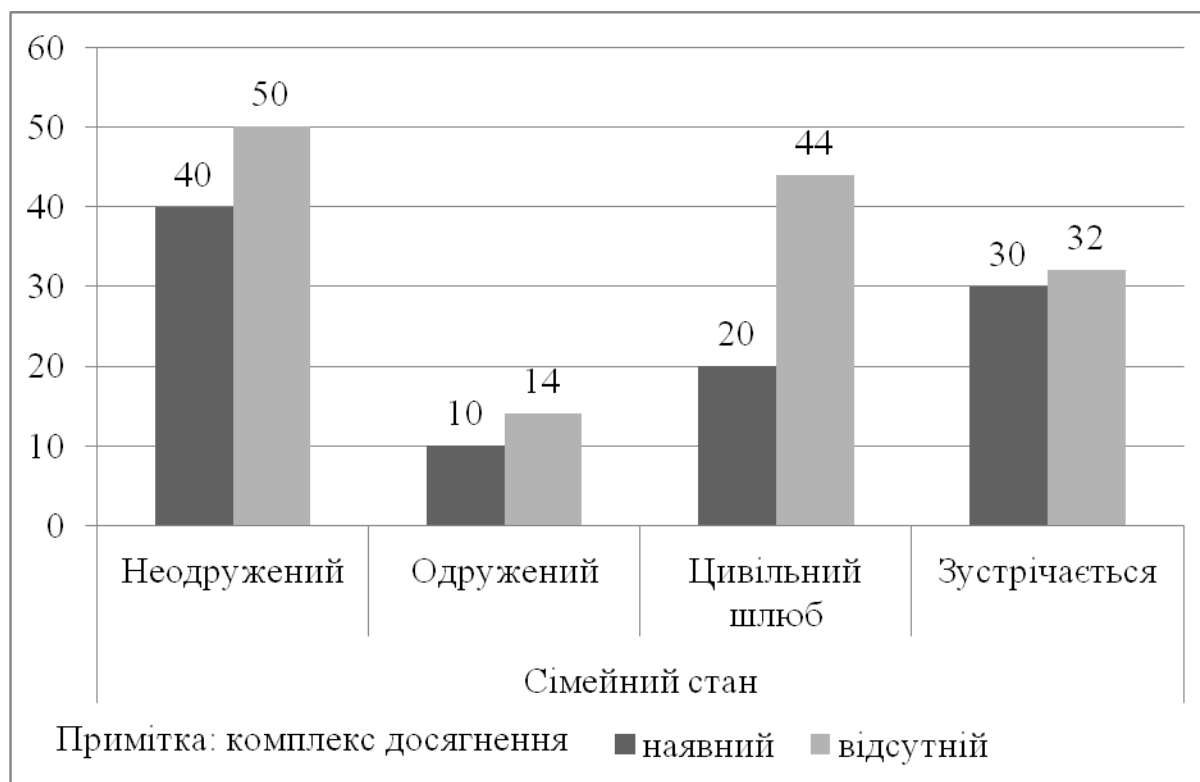


Рис. 3.6. Наявність комплексу досягнення залежно від параметрів сімейного стану, %

Сімейний стан майже не чинить навантаження на актуалізацію тривожних властивостей, оскільки як неодружені, так і ті, хто перебуває у стосунках, однаково можуть бути схильні до виникнення комплексу досягнення (40% і 30% відповідно).

Хоча більшість досліджуваних, які мали комплекс досягнення, мали пару в одному із варіантів – «одружений», «цивільний шлюб» чи «зустрічаюся».

Можна стверджувати, що загальна кількість осіб у вибірці рівномірно розподілилася щодо наявності/відсутності партнера.

Більшість досліджуваних, у яких виявлено комплекс досягнення, є єдиними або старшими дітьми в сім'ї, також зустрічаються і середні та молодші діти в сім'ї (рис. 3.7).

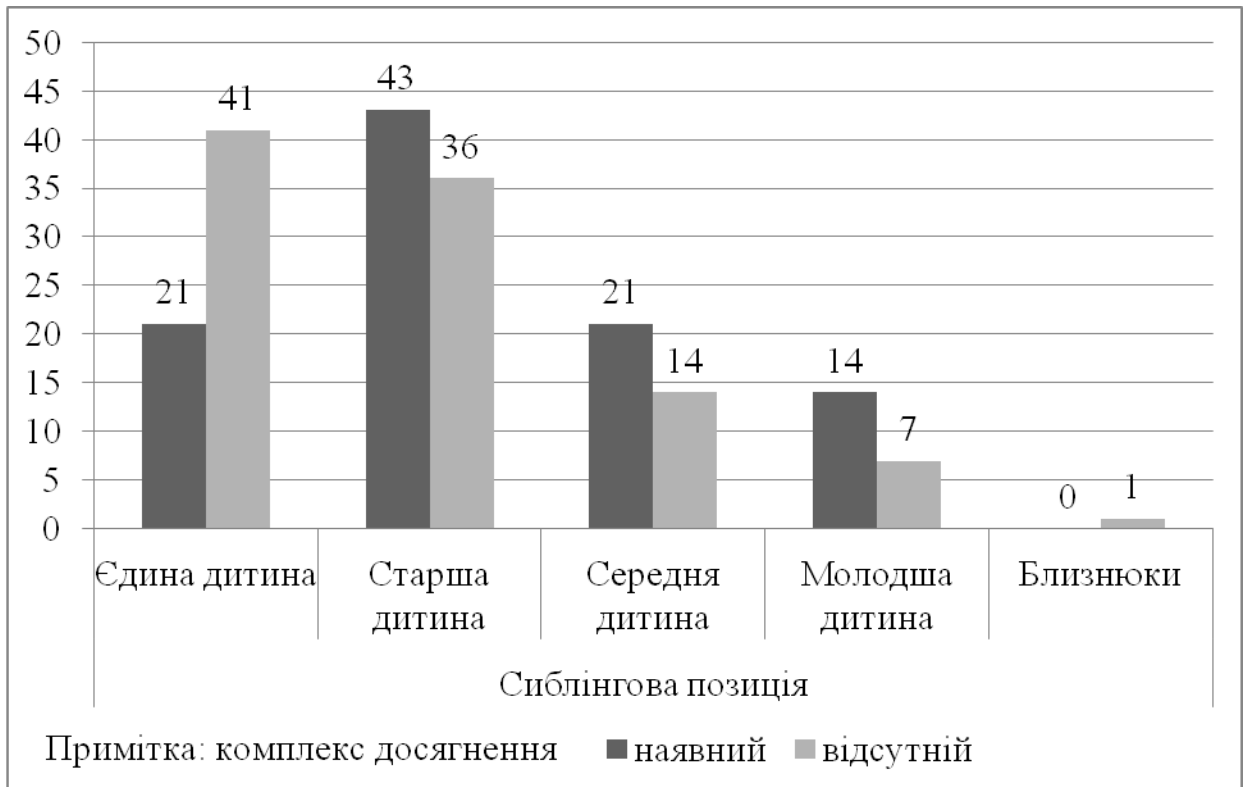


Рис.3.7. Наявність комплексу досягнення залежно від сиблінгової позиції, %

Підвищують імовірність актуалізації тривожності та розвитку невротичних розладів такі сиблінгові позиції: старша дитина, середня дитина, в сім'ї. Комплекс досягнення характерний для старших дітей (це майже половина від загальної кількості осіб, у яких він наявний – 15 осіб із 33). Такі дані можуть пояснюватися характерними особливостями кожної із сиблінгових позицій. Оскільки, комплекс досягнення більшою мірою проявляється у осіб, які мають братів або сестер, то можна стверджувати, що в великих сім'ях менш сприятливі умови для розвитку гармонійної особистості, батькам необхідно розділяти увагу між усіма дітьми, а частіше, більше уваги приділяти саме меншим дітям, що і відображено на гістограмі –

молодші діти в сім'ї найменше схильні до виникнення тривожних рис в ситуації досягнення.

Матеріальний стан сім'ї респонденти визначали виходячи із свого суб'єктивного бачення, відповідно до трьох представлених градацій: «низький», «середній», «високий» (рис. 3.8).

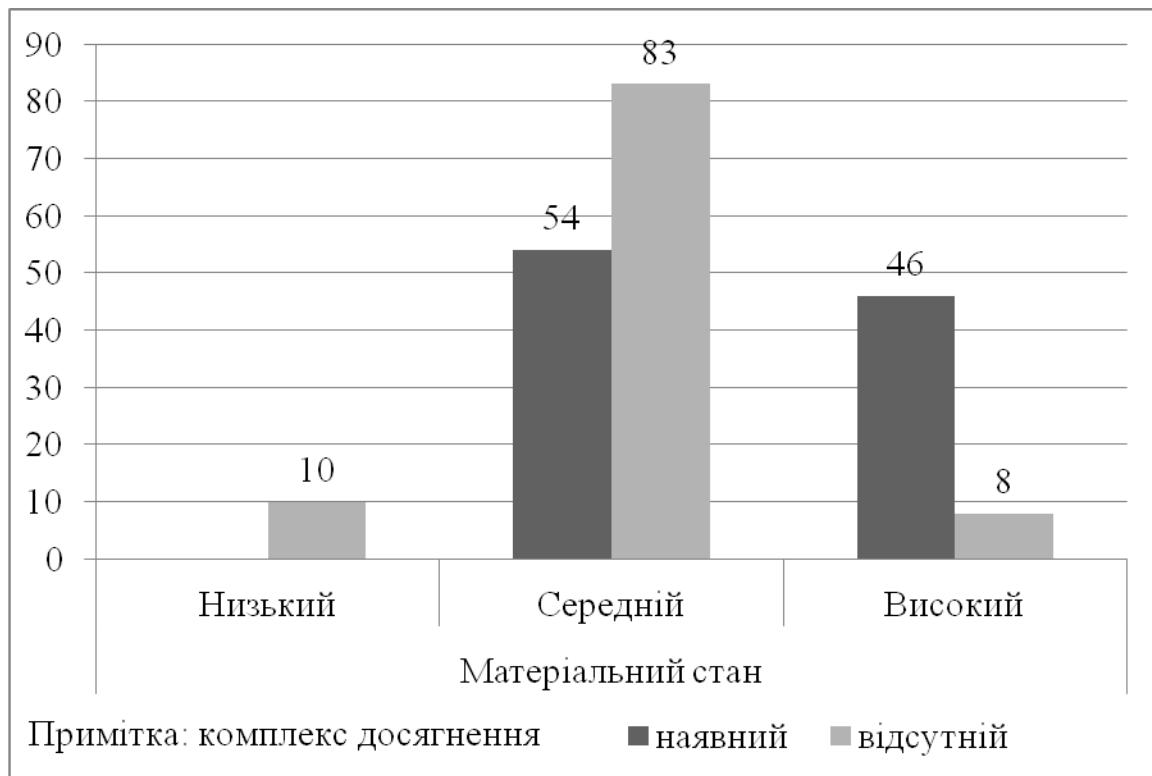


Рис. 3.8. Наявність комплексу досягнення залежно від параметрів матеріального стану сім'ї

Для вибірки зазвичай є характерним нормальний розподіл у балах чи у відповідях, але треба зробити наголос, що для групи осіб, які перебувають у ситуації досягнення, він не характерний.

Ті, хто перебуває в ситуації досягнення і має комплекс досягнення, належать до родин з середнім та високим матеріальним статком, і це може спричиняти актуалізацію тривожних властивостей особистості у ситуації досягнення.

Зазначимо, що у даному разі мається на увазі власне психологічне переживання респондентом свого уявлення про матеріальний статок, яке може відрізнятися від об'єктивно існуючого матеріального статку.

Таким чином, на українській вибірці осіб юнацького віку, не підтверджується гіпотеза зарубіжних вчених щодо схильності дітей із бідних родин у ситуаціях досягнення відчувати більший тиск зовнішніх обставин, що підвищує їхній рівень мотивації досягнення та рівень тривожності [161].

Отримані дані можуть бути пояснені тим, що родини високого матеріального статку мають можливість надати своїй дитині якісну освіту, яка, у свою чергу, передбачає більш складні навчальні плани та більш інтенсивні ситуації досягнення, які також можуть бути спричинені гомогенністю групи не тільки за рівнем здібностей, але і за рівнем матеріального статку родини, також.

Характер стосунків у батьківській сім'ї в анкеті розподілявся відповідно до трьох градацій: «конфліктні», «нейтральні», «гармонійні» (рис. 3.9).

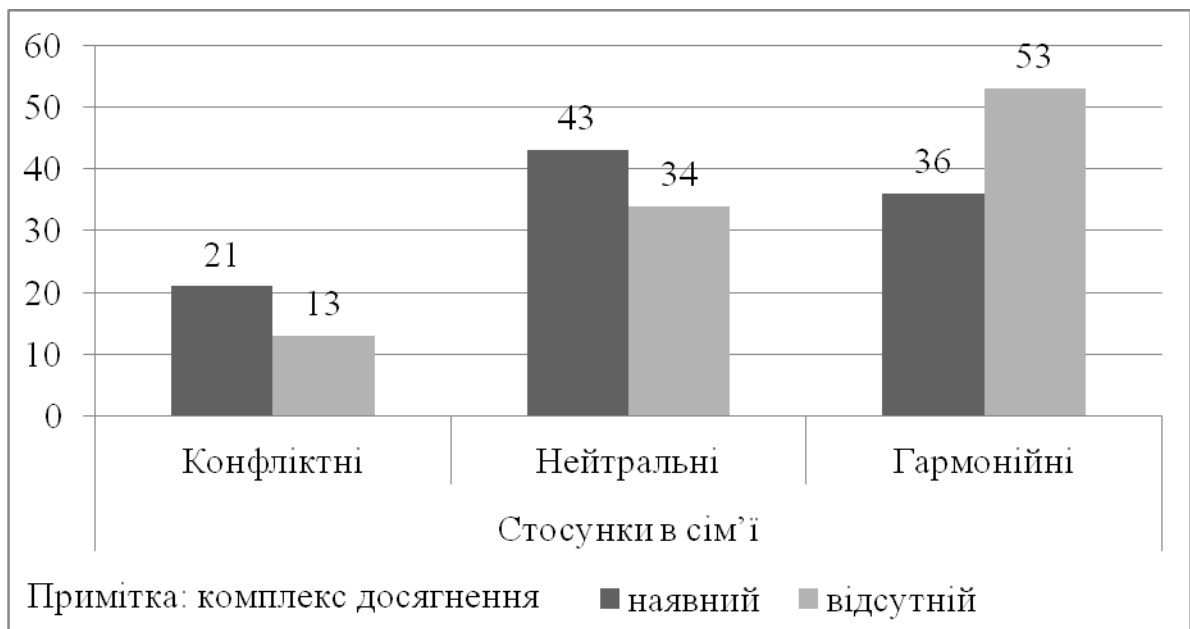


Рис. 3.9. Наявність комплексу досягнення залежно від характеру стосунків у сім'ї, %

Стосунки у батьківській родині є одним із найвпливовіших чинників, який формує особистість дитини впродовж її дорослішання. І, якщо взаємини батьків між собою та з дитиною гармонійні, то у такої дитини формується нормальний тип особистості, який не схильний до виникнення перебільшених тривожних проявів в ситуації досягнення і формування особистісних властивостей тривожного спектру. До виникнення комплексу досягнення більш схильні юнаки, які вважають свої стосунки з батьками нейтральними або конфліктними, при цьому осіб які мають комплекс досягнення і нейтральні стосунки – більше, тобто можна стверджувати, що нейтральні стосунки можуть бути чинником актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення, які виникають внаслідок наявності комплексу досягнення.

У рис. 3.10 міститься інформація щодо розподілу респондентів з діагностованим комплексом досягнення залежно від характеру їх стосунків з колективом.

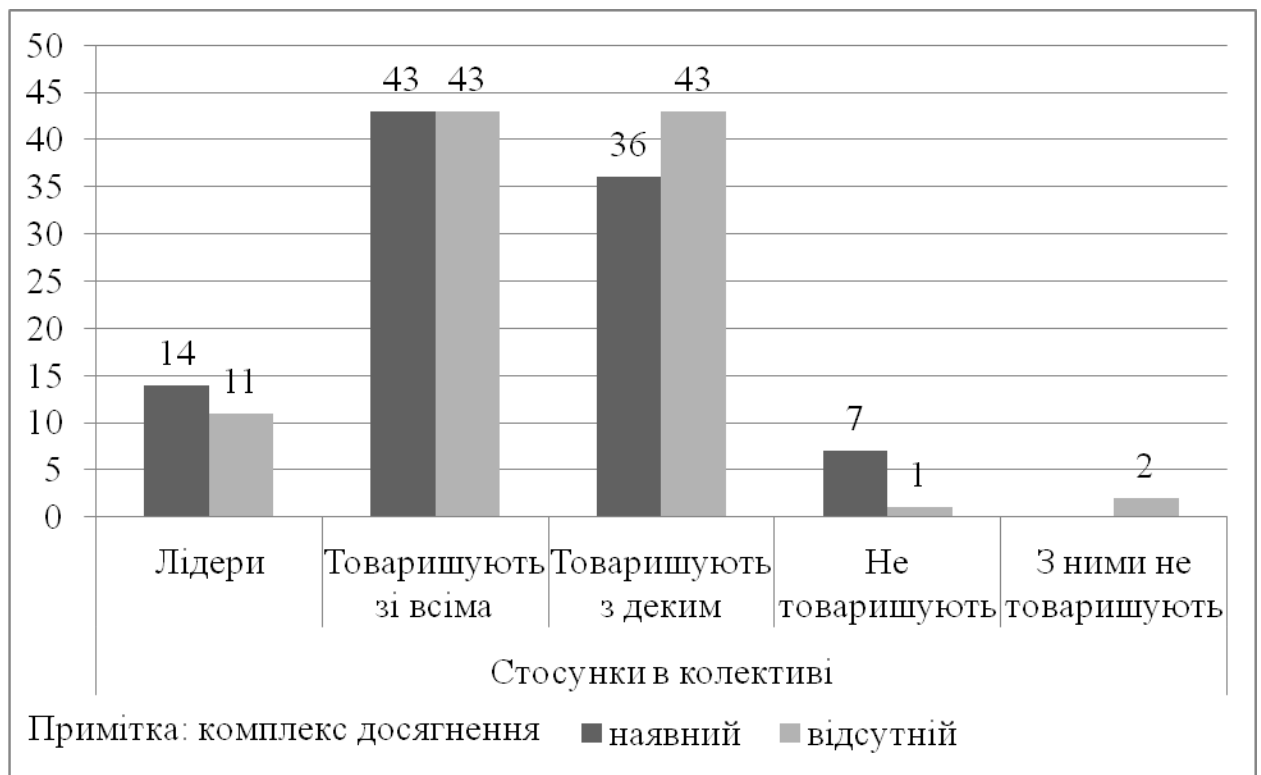


Рис. 3.10. Наявність комплексу досягнення залежно від характеру стосунків з колективом, %

Підвищена тривожність характерна особам, які вважають свою соціальну активність достатньою. Вони товаришують з усіма однокласниками. Але, якщо окремо аналізувати кожен із типів стосунків в колективі, то серед лідерів набагато більше тих, у кого виникає комплекс досягнення, ніж у кого його немає. А особи, які товаришують лише з окремою групою осіб, найменше схильні до виникнення комплексу досягнення в ситуації досягнення. Також до групи ризику можна віднести і респондентів, які відповідали, що вони не товаришують ні з ким. Цей результат узгоджується із припущенням, що соціальна активність особистості чинить вплив на рівень її тривожності і можливість переборювати труднощі у фруструючих ситуаціях [71]. Такі висновки пов'язані також і з самооцінкою і самостваленням особистості – особи із більш стабільною самооцінкою легко налагоджують стосунки і товаришують із своїми однокласниками або одногрупниками, їм властиві впевненість у собі і бажання спілкуватися, що підтверджує результати про відсутність схильності до виникнення комплексу досягнення у осіб із нормальним типом особистості.

У освітніх закладах, окрім навчальної діяльності, учні та студенти беруть участь у позанавчальній активності. Це можуть бути різні культурно-масові заходи, конкурси, свята. Така активність взаємопов'язана зі стосунками в колективі, рівнем соціалізації і може впливати на виникнення комплексу досягнення (рис. 3.11).

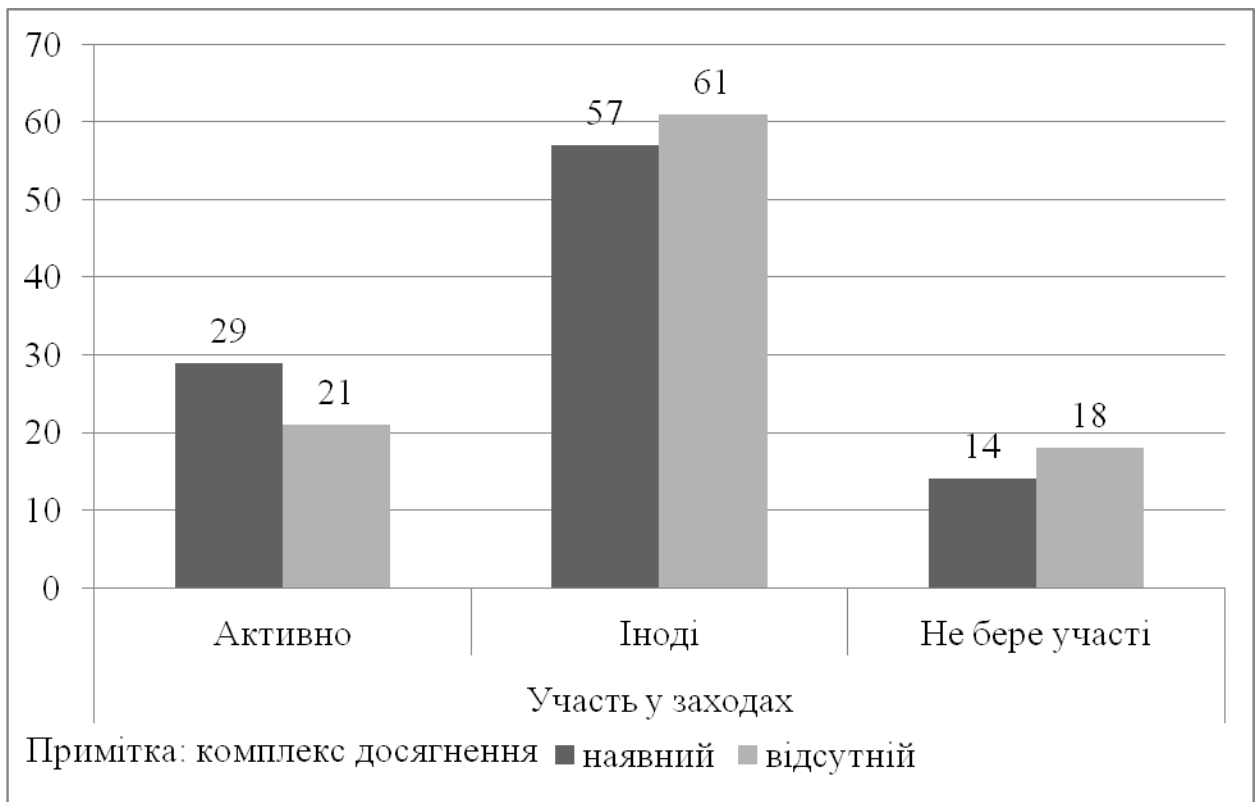


Рис. 3.11. Наявність комплексу досягнення залежно від частоти участі у заходах, %

На рис. 3.11 бачимо, що для тих осіб, які іноді беруть участь у позакласних заходах, і для тих, які зовсім не беруть в них участі, комплекс досягнення не характерний, а ті, хто часто займається соціальною позашкільною активністю, можуть бути у групі ризику виникнення тривожних властивостей. Це може бути пояснено активною життєвою позицією останньої групи і тим, що такі особи, частіше перебувають у ситуації досягнення, що може призводити до виникнення тривожності, їм доводиться частіше стикатися з різного роду проблемами, негараздами і труднощами у досягненні мети і організації активної позанавчальної діяльності. Хоча, серед усіх осіб, кому властивий комплекс досягнення, найбільша категорія – ті хто іноді бере участь у позакласній активності, які не визначилися із власною позицією у колективі.

Відповідно до вищеперерахованих результатів, можемо визначити імовірність виникнення комплексу досягнення у осіб, щонають різні соціально-демографічні характеристики (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Порівняння імовірності виникнення комплексу досягнення

Характеристика	Висока імовірність комплексу досягнення	Середня імовірність комплексу досягнення	Низька імовірність комплексу досягнення
Склад сім'ї	повна	неповна	напівсирота
Сімейний стан	неодружений	розлучений	зустрічається
Сиблінгова позиція	єдина, старша	середня	молодша, близнюк
Матеріальний стан	середній	низький	високий
Стосунки в сім'ї	нейтральні	гармонійні	конфліктні
Стосунки в колективі	товаришують з деким	товаришують з усіма	не товаришують ні з ким
Участь у заходах	іноді	активно	не бере участі

Як бачимо із табл. 3.11, серед тих, у кого діагностовано комплекс досягнення, найчастіше зустрічаються особи із повної родини, неодружені, єдині або старші діти у батьківській сім'ї, зі ставленням до матеріального статку батьківської сім'ї як до середнього, які мають нейтральні стосунки у батьківській сім'ї, а у своєму колективі товаришують лише з деким, частково беруть участь у суспільних заходах. Отже, ці характеристики з високою імовірністю пов'язані з виникненням комплексу досягнення у ситуації досягнення. Натомість, для осіб, імовірність виникнення комплексу досягнення у яких є низькою, часто характерні: не оформлені офіційно стосунки з партнером (зустрічаються), сирітство, сиблінгова позиція

молодшої дитини або близнюка, високий матеріальний статок, конфліктні стосунки в сім'ї, відсутність друзів у власному колективі та небажання брати участь у заходах.

На рис. 3.12 зібрано разом усі виокремлені нами психологічні чинники актуалізації властивостей тривожного спектру.



Рис. 3.12. Психологічні чинники актуалізації властивостей тривожного спектру

Отже, на основі проведеного дослідження та аналізу його результатів ми дійшли висновку, що чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру є: незадоволені потреби безпеки та саморозвитку, тривожний та інфантильний типи особистості, такі особистісні риси, як

нерішучість, консерватизм, високий рівень допитливості у структурі креативності, тенденція уникнення невдачі у структурі мотивації досягнення та індивідуальна орієнтованість мотивації досягнення, низький рівень домагань щодо здоров'я та завищений рівень домагань щодо уміння власної практичної діяльності, упереджуючий чи контролюючий стилі виховання у батьківській сім'ї, середній або високий її матеріальний статок, нейтральні стосунки з однолітками, низький рівень соціальної активності та соціальної адаптованості, сиблінгова позиція старшої чи єдиної дитини, повна сім'я, або ж дитинство без батьків.

Докладніша характеристика особи, схильної до актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення, буде виглядати так. Ця особа не відчуває себе у безпеці, може відчувати неопредмечений біль, страх, при цьому прагне до саморозвитку, реалізації власних здібностей, самовираження, осмислення; у дитинстві батьки вважали, що дитина не повинна діяти самостійно, вона була майже позбавлена активної діяльності. Таке обмеження пов'язане зі страхом батьків за дитину, який для дитини, що досягла дорослості, перетворитися на нездатність задовольняти базову потребу у безпеці – вона «зрослась» з батьківським страхом щодо всього оточуючого.

Така особа з високою імовірністю несамотійна, байдужа до труднощів і проблем сім'ї та колективу, тому в колективі в майбутньому не намагається товаришувати з колегами, не бере активної участі у діяльності групи. Активність такої людини здебільшого пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Починаючи справу, вона вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення уявної невдачі, а не про способи досягнення успіху, при цьому її мотивація досягнення орієнтована лише на себе, передбачає спрямованість на пряму винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників.

Їй характерна агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість; часто, після

труднощів у діяльності, особа може відчувати занепокоєння з приводу здоров'я, ставати іпохондричною, що призводить до невідповідності рівня самооцінки і рівня домагань щодо здоров'я, порушується адекватність самооцінки особистості також і щодо якості власної практичної діяльності – людина ставить занадто високі цілі, які не може досягти. Незадоволені потреби у безпеці спричиняють і низький рівень соціальної активності та адаптованості – труднощі у спілкування з однолітками і, як наслідок, неможливість вибудувати власну позицію у соціальній групі, заглибленість у себе, інтровертованість.

3.4. Особливості актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру школярів та студентів

Надалі важливим питанням для нас було визначити, чи проявляються такі властивості лише в ситуації досягнення, чи також і в нейтральній ситуації, і чи залежать вони від типу групи, в якій перебуває респондент, та рівня освіти людини.

Усього у дослідженні брали участь чотири групи респондентів, яких умовно поділено в залежності від типу навчального закладу, в якому перебували респонденти на момент тестування: ліцей, школа, вищий навчальний заклад та випускники вищих навчальних закладів. До двох останніх груп (студенти та випускники) також увійшли як особи, які перебували в ситуації досягнення, так і ті, хто не перебував у ній. У контексті цієї частини дослідження гомогенною за рівнем здібностей групою ми називаємо групу з однаково високим рівнем здібностей у її членів (ліцеїстів та студентів). У заклади такого типу для вступу складаються іспити, за результатами яких за рейтинговою системою обирають найбільш здібних осіб.

Результати порівняння таких особистісних якостей, як мотивація досягнення та емоційна нестійкість, наведені в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Представленість особистісних якостей у різних групах

Група	Кількість	Ситуація досягнення	Середній вік	Мотивація досягнення	Соціально орієнтована мотивація досягнення	Індивідуально орієнтована мотивація досягнення	Емоційна несстійкість
Ліцеїсти УГЛ	96	+	16,4	13	12,6	11,3	19,7
Ліцеїсти УФМЛ	33	+	16,7	13,5	12,3	11,6	17,2
Всі ліцеїсти	129	+	16,6	13,3	12,5	11,5	18,4
Школярі	24	+	16	12,4	13	10,9	17,6
Студенти	65	+	18,4	13,6	12,5	9,8	19,5
	10	-	19,4	13,7	11,2	12,8	18,3
Випускники ВНЗ	23	+	24,7	14	13,6	9,6	19,4
	23	-	24	13,3	9,9	11,9	17,2

За результатами тестування встановлено, що найвищий середній по групі рівень мотивації досягнення характерний для представників групи випускників – 14 балів. Це означає, що вони схильні керуватися тенденцією досягнення успіху частіше, ніж тенденцію уникнення невдачі (див. табл. 3.12). У групі школярів частіше реалізується тенденція уникнення невдачі: середній груповий рівень мотивації досягнення досягає 12,4 бала. Цей показник означає невизначеність тенденції, але з тяжінням до полюсу уникнення невдачі. Усі інші групи характеризуються тенденцією досягнення успіху. У ситуації ж досягнення рівень мотивації досягнення підвищується.

Переважання певної орієнтації мотивації досягнення яскраво виражено у представників усіх груп. Більшість респондентів мають соціально орієтовану мотивацію досягнення. Найбільше вона характерна для школярів (13,0 балів) та студентів (13,6 бала), які перебувають в ситуації досягнення.

При цьому у студентів, які не знаходяться в ситуації досягнення, переважає індивідуально орієнтована мотивація досягнення (12,8 бала). Також така тенденція спостерігається і у випускників: перебуваючи в ситуації, де від них вимагається показати свої здібності на найвищому рівні, вони частіше досягають заради соціуму (13,6 бала), ніж заради себе та своїх амбіцій (9,6 бала). Але, якщо вони не перебувають в ситуації досягнення, то обирають досягнення заради себе (11,9 бала), а не для інших (9,9 бала).

Емоційна нестійкість зазвичай актуалізується у стресових, тривожних ситуаціях, серед яких також може бути ситуація досягнення. Серед утворених груп найвищі середні показники емоційної нестійкості спостерігаються у студентів, що перебувають в ситуації досягнення (19,5 бала) та у випускників, які перебувають у ситуації досягнення (19,4 бала). Найнижчі показники притаманні школярам (17,6 бала) та випускникам, які знаходяться у нейтральній ситуації (17,2 бала). Цікавим є те, що для групи ліцеїстів, залежно від напрямку, за яким вони навчаються, показник емоційної нестійкості значно різниться: високий – для осіб, які навчаються за гуманітарним напрямом (19,7 бала) і дещо нижчий – для осіб, які здобувають технічні спеціальності (17,2 бала). Можливо, саме професійна спрямованість або її вибір пов'язані з актуалізацією тривожних властивостей у ситуації досягнення. Також, на такий розподіл балів, може впливати інтровертований тип особистості, який був діагностований найбільше саме у представників групи ліцеїстів УФМЛ.

Структура тривожності та рівні прояву її складових відрізняються у різних групах (табл. 3.13 – 3.14).

Таблиця 3.13

Складові ситуативної тривожності у різних групах

Група	Кількість учасників	Ситуація досягнення	Емоційний дискомфорт СТ	Астенічний компонент СТ	Фобічний компонент СТ	Оцінка перспективи СТ	Соціальний захист СТ	Ситуативна тривожність
Ліцеїсти УГЛ	96	+	6,5	6,8	5,2	7,3	4,6	6,6
Ліцеїсти УФМЛ	33	+	5,3	6,2	5,2	6,2	5,2	6,3
Всі ліцеїсти	129	+	5,9	6,5	5,2	6,7	4,9	6,4
Школярі	24	+	6,7	6,2	5,3	5,6	5	6,6
Студенти	65	+	6,8	5,8	5,5	7,5	4,2	7,1
	10	-	6,8	6,5	5,2	6,7	4,4	6,7
Випускники ВНЗ	23	+	7,1	6,4	4,9	7,2	4,4	6,9
	23	-	6,9	6	5	7,2	4,3	6,8

Вивчаючи прояви ситуативної та особистісної тривожності встановлено, що ситуативна тривожність (СТ) проявляється лише в конкретній ситуації і є ситуативною характеристикою, змінюється з часом. Особистісна тривожність (ОТ) – тривожність певного рівня, що притаманний людині постійно, незалежно від ситуації. У всіх респондентів у ситуації досягнення виявлено підвищення і загального показника тривожності і показників її окремих компонентів. У студентів та школярів також спостерігається і найбільший розрив між балами ситуативної та особистісної тривожності, тобто актуалізація тривожних тенденцій є для них сильним каталізатором, що може призвести до зниження продуктивності та негативних особистісних змін (табл. 3.13).

Таблиця 3.14

Складові особистісної тривожності у різних групах

Група	Ситуація досягнення	Емоційний дискомфорт ОТ	Астенічний компонент ОТ	Фобічний компонент ОТ	Оцінка перспективи ОТ	Соціальний захист ОТ	Особистісна тривожність
Ліцеїсти УГЛ	+	4,9	6,3	4,7	6,1	5	6,3
Ліцеїсти УФМЛ	+	3,8	4,9	4,8	5,6	4,8	4,8
Всі ліцеїсти	+	4,4	5,6	4,8	5,8	4,9	5,6
Школярі	+	4,1	6,1	5	5,2	4,3	4
Студенти	+	5,3	5,4	4,7	6,6	4	6,2
	-	5,1	5,9	4,4	6,2	4,4	4,1
Випускники ВНЗ	+	4,9	6	4,9	6,9	4,7	5,3
	-	4	5	4	7	4,8	5,3

Найменший розрив балів особистісної і ситуативної спостерігається у ліцеїстів-гуманітаріїв та студентів, які перебувають у ситуації досягнення. Тобто для них більшість життєвих ситуацій є ситуаціями досягнення, і тому діапазон зміни рівня тривожності менший. Серед компонентів ситуативної тривожності значна різниця спостерігається за параметрами «тривожна оцінка перспективи» та «емоційний дискомфорт» (розмах середніх балів залежно від групи – від 12 до 16 балів).

Емоційний дискомфорт у тривожних ситуаціях притаманний найбільше випускникам (7,1 бала), а найменше – ліцеїстам (5,9 бала). Таким чином, ліцеїсти в ситуаціях досягнення дискомфорт не відчувають, оскільки завдяки частоті перебування у таких ситуаціях вони звикають до них. Тривожна оцінка перспективи найменше проявляється у школярів (5,6 бала): вони не

переживають за своє майбутнє. Можливо, це пов'язано хоч і з невеликою, але різницею у віці, а також із соціальною ситуацією, відмінною від ситуації школярів та студентів.

Найбільше відрізняються у різних групах показники шкал «тривожна оцінка перспективи» та «емоційний дискомфорт» у складі особистісної тривожності. Отже, як бачимо, найбільш значущо рівень тривожності відрізняється у ситуації досягнення та у нейтральній ситуації у школярів та студентів. Крім того, на високий рівень тривожності, як ситуативної так і особистісної, впливають такі її компоненти, як емоційний дискомфорт та тривожна оцінка перспективи. Більш тривожними є ті, хто перебуває в ситуації досягнення і в гомогенному за рівнем здібностей колективі (студенти та ліцеїсти).

Результати порівняння вираженості типів особистості та рівнів базових потреб залежно від групи наведені у табл. 3.15 та 3.16.

Таблиця 3.15

Незадоволені потреби респондентів у різних групах

Група	Кількість	Ситуація досягнення	Потреби, бали			
			Потреба у безпеці	Соціальна потреба	Потреба у самоствердженні	Потреба у самоактуалізації
Ліцеїсти	129	+	13,20	12,96	14,43	14,69
Школярі	24	+	7,35	7,38	7,04	7,96
Студенти	65	+	9,28	8,77	9,12	10,80
	10	-	8,40	7,90	9,20	11,60
Випускники ВНЗ	23	+	10,00	9,22	14,00	13,96
	23	-	9,09	10,35	12,00	13,91

Найактуальнішою потребою для ліцеїстів є потреба у самоактуалізації (14,69 бала), найбільш задоволеною – соціальна потреба (12,96 бала). Для групи школярів найбільш задоволеною є потреба у самоствердженні (7,04 бала). Випускники та студенти найбільше прагнуть до самоактуалізації, хоча найбільш задоволеною потребою для них є соціальна потреба. Серед базових незадоволених потреб спостерігаються наступні тенденції. У тих, хто не перебуває в ситуації досягнення, принцип задоволення потреб здійснюється від нижчих до вищих. Для всіх, хто перебуває в ситуації досягнення, потреба у безпеці є актуальнішою, ніж соціальна, тобто ієрархія потреб змінюється. У осіб, які перебувають у нейтральній ситуації, соціальна потреба виражена більше, ніж потреба у безпеці. У школярів усі потреби однаково задоволені, а у ліцеїстів, навпаки, однаково не задоволені. Встановлено також, що з віком актуальність потреб зростає, і їх ієрархія стає більш «правильною» – від нижчих до вищих.

Таблиця 3.16

Типи особистості респондентів у різних групах

Група	Кількість	Ситуація досягнення	Тип особистості, %						
			Нормальний	Конформний	Домінуючий	Сензитивний	Інфантильний	Тривожний	Інтровертивний
Ліцеїсти	29	+	66	29	40	68	29	36	61
Школярі	24	+	64	29	39	70	35	33	66
Студенти	65	+	68	25	41	74	25	32	67
	10	–	63	26	53	73	30	34	53
Випускники ВНЗ	23	+	71	23	49	75	21	31	61
	23	–	73	22	40	77	23	34	64

Для перевірки нашої гіпотези про те, що особистісні характеристики змінюються залежно від віку та рівня освіти, ми застосували дисперсійний аналіз. У результаті було встановлено, що середні значення в усіх групах є практично однаковими й істотно не відрізняються. Але є змінні, показники яких істотно відрізняються залежно від групи. Такими показниками є показники: віку, конформного, домінуючого, сенситивного та інфантильного типів особистості, усіх потреб, оцінки перспективи у складі ситуативної тривожності, рівня ситуативної тривожності, емоційного дискомфорту та оцінки перспективи у складі особистісної тривожності (додаток II).

Таким чином, за результатами досліджень достатньо впевнено можна охарактеризувати типового представника кожної групи.

У ліцеїстів виражені риси сенситивності, конформності, найбільш задоволена у них соціальна потреба, а незадоволена – потреба у самоактуалізації. Вони не схильні до емоційного дискомфорту в тривожній ситуації і практично не приділяють уваги оцінці перспективи.

Школярі за типом особистості частіше сензитивні та інфантильні з незадоволеними майже усіма потребами, мають найменші показники особистісної тривожності, невпевнені у собі більше за представників інших груп.

Студенти частіше мають домінуючий тип особистості, найбільше задоволені соціальні потреби, розрив між рівнем актуальності потреб незначний. Потреби у них задоволені більшою мірою, ніж у представників інших груп. Однак вони мають найвищий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, найбільше непокояться щодо власної перспективи та мають найвищий рівень емоційного дискомфорту у складі особистісної тривожності.

Випускники є найменш конформними і інфантильними та найбільш сензитивними, порівняно з іншими групами, мають найбільший розрив рівня задоволеності потреб, серед яких найактуальнішою є потреба у самоактуалізації, найбільше тривожаться у ситуації досягнення, при цьому

найвище оцінюють перспективи та мають досить низький рівень емоційного дискомфорту.

Найбільше особистісні властивості тривожного спектру в ситуації досягнення актуалізуються у групах студентів та ліцеїстів, у яких є ознаки гомогенності колективу за рівнем здібностей. У них актуалізація цих властивостей може згодом закріплюватись на рівні стійких особистісних властивостей, погіршувати їх психологічний та фізичний стан.

3.5. Аналіз диспозиційних складників «комплексу досягнення»

У порередніх підрозділах ми подали результати дослідження чинників комплексу досягнення, які мають місце у ситуації досягнення. Надалі перед нами постало завдання визначити, чи має комплекс досягнення ознаки диспозиційності: чи виявляється він не лише у ситуації досягнення, але й у нейтральній, фоновій ситуації, у якій немає об'єктивних вимог щодо досягнень у поєднанні з підставами для занепокоєння щодо необхідності показати найкращий результат. У нашому випадку це ситуація, коли від результатів діяльності особи не залежать такі важливі речі, як вступ до ВНЗ, річні оцінки тощо, однак у цій ситуації особа проявляє досягальну активність – знаходиться у процесі навчальних досягнень.

Також перед нами стояло питання, чи змінюються наявні високі показники мотивації досягнення та тривожності з часом у ситуації досягнення та поза нею. Для розв'язання цих завдань ми провели повторне дослідження через рік на тій самій вибірці. Було використано методики, які дають можливість виявити складники комплексу досягнення – ситуативну тривожність та її складові, емоційну нестійкість, тенденції мотивації досягнення. Всього в аналізі налічувалося 8 шкал: складові ситуативної тривожності, такі як «емоційний дискомфорт», «астенічний компонент», «фобічний компонент», «тривожна оцінка перспективи», «соціальний

захист», а також «ситуативна тривожність», «мотивація досягнення», «емоційна нестійкість» (табл. 3.17 та додаток I).

Таблиця 3.17

**Порівняння результатів першого і повторного досліджень
комплексу досягнення**

Назва змінних	Перше дослідження	Повторне дослідження
Ситуативна тривожність	5,80	4,48
Мотивація досягнення	13,38	13,87
Емоційна нестійкість	20,74	19,03

Вже за показникам середніх можна вказати на те, що комплекс досягнення зберігається і через деякий час. Показники ситуативної тривожності знизились, а показники мотивації досягнення і емоційної нестійкості залишилися на попередніх рівнях (табл. 3.18 та Додаток I).

Таблиця 3.18

**Порівняння складових комплексу досягнення у ситуації
досягнення та у нейтральній ситуації**

Назва змінних	t-критерій	Значущість t-критерія
Ситуативна тривожність	3,000	0,005
Мотивація досягнення	-0,882	0,385
Емоційна нестійкість	1,186	0,245

Як бачимо з табл. 3.18, дані повторного дослідження через рік близькі за значеннями до даних попереднього дослідження за шкалами емоційної нестійкості, мотивації досягнення. Змінились лише показники ситуативної тривожності, так як студенти перебували у ситуації, у якій не було

об'єктивних причин для тривоги та необхідності демонструвати досягальну активність з найкращим результатом.

Для отримання точнішої інформації ми провели кореляційний аналіз. Статистично значущу кореляцію між двома дослідженнями було виявлено тільки за шкалою ситуативної тривожності. Також цікавим є аналіз кореляцій шкал між собою окремо в першому і другому дослідженнях. І в першому, і в другому дослідженні статистично значущими на рівні, меншому за 0,05, були кореляції між особистісною тривожністю, емоційною нестійкістю, ситуативної тривожністю і мотивом уникнення невдач, але в першому дослідженні кореляція була дещо нижчою, ніж у другому. Так коефіцієнт кореляції Пірсона між ситуативною і особистісною тривожністю в першому дослідженні – 0,354**, а в другому – 0,672**; між особистісною тривожністю і емоційною нестійкістю в першому – 0,708**, у другому – 0,747**. Це може свідчити, що при повторному дослідженні характеристики особистості стали більш стабільними і більше залежали одна від одної. Так, наприклад, якщо при першому дослідженні у деяких респондентів емоційна нестійкість не суттєво залежала від рівня особистісної тривожності, то при повторному дослідженні у більшій кількості студентів була висока емоційна нестійкість, якщо вони мали високі показники особистісної тривожності.

Таким чином, комплекс досягнення виявлено як при першому, так і при повторному дослідженнях.

Респонденти, у яких при першому дослідженні було виявлено комплекс досягнення в ситуації досягнення, після завершення або зміни навчального закладу, тим не менш, продовжують виявляти його ознаки: у них підвищений рівень особистісної тривожності, високий рівень мотивації досягнення, висока імовірність виникнення неврозу. Крім того, у них зростають рівень виснаження та увага до власного здоров'я. Виявлені показники свідчать про те, що особистісні параметри, які входять до комплексу досягнення, не лише не змінюються, але можуть навіть погіршуватися та вести до негативних наслідків для особи та її здоров'я.

Отже, можна стверджувати, що комплекс досягнення має ознаки диспозиційності, оскільки його складники не змінюються з часом і не залежать від соціальної ситуації, в якій перебуває особа.

Поняття «комплексу досягнення» визначено як структуру характеристик, які актуалізуються в ситуації досягнення в гомогенній за рівнем здібностей групі, що супроводжується актуалізацією особистісних властивостей тривожного спектру, які можуть мати негативні наслідки для особистості. У цей комплекс характеристик входять: високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, високий рівень емоційної нестійкості, мотивація уникнення невдачі, індивідуально орієнтована мотивація досягнення. Чинниками тривожних властивостей особистості є: інфантильний або тривожний типи особистості, такі риси, як нерішучість, консерватизм, допитливість, незадоволені потреби у безпеці та саморозвитку, низький рівень соціальної активності, упереджуючий або контролюючий стиль виховання у батьківській сім'ї, середній або високий матеріальний статок родини, сиблінгова позиція старшої чи єдиної дитини в сім'ї, низький рівень соціалізованості (рис. 3.13).

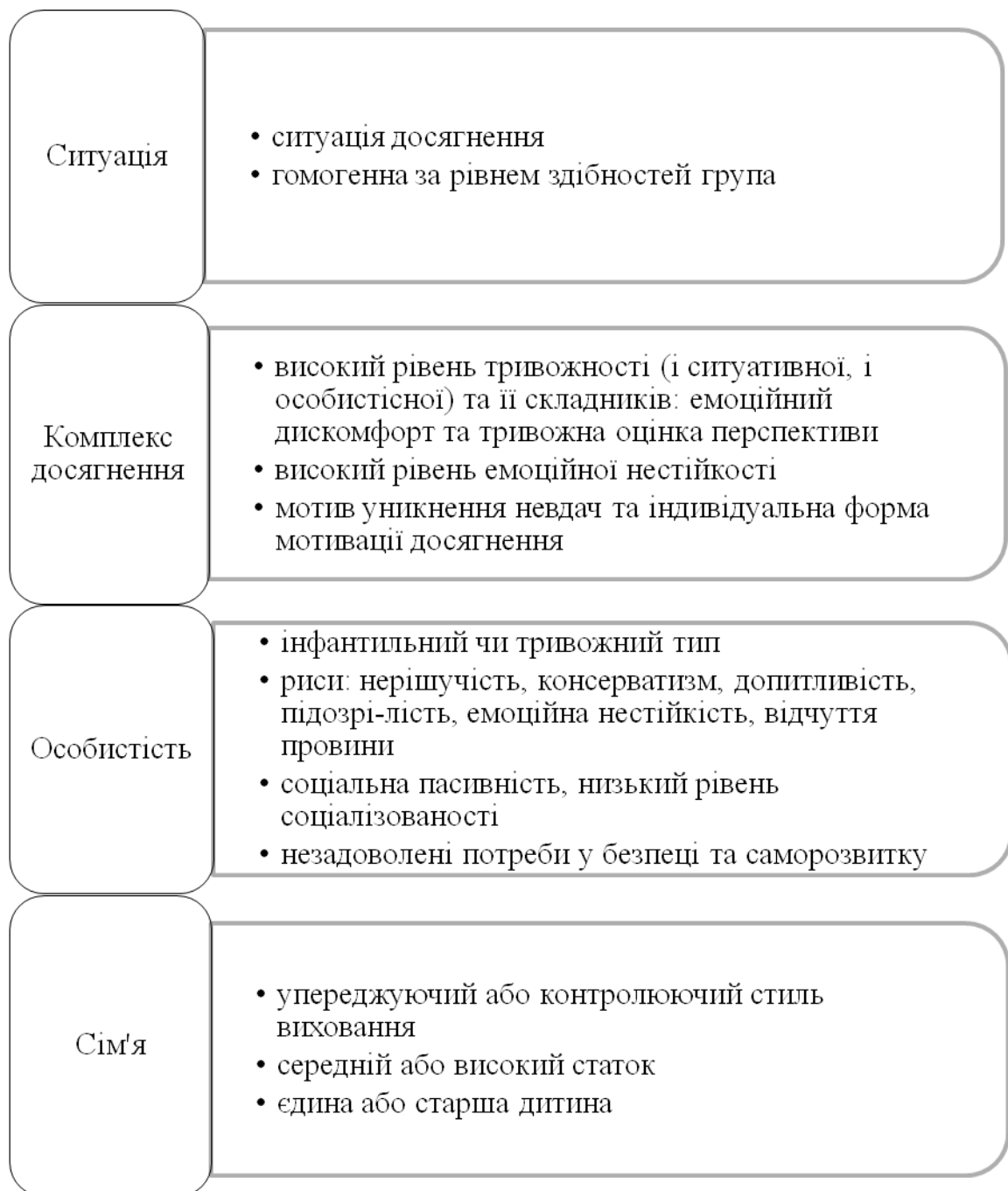


Рис. 3.13. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру

Використовуючи отримані результати, можемо сформулювати рекомендації щодо мінімізації впливу психологічних чинників комплексу досягнення. Оскільки деякі з чинників є вродженими, соціальними або формуються протягом усього дитинства, для початку назвемо групи ризику сімей, у дітей з яких можуть виникнути особистісні властивості тривожного

спектру. Так, батькам, матеріальний статок яких є середнім, або в повній родині та родині без батьків, слід уважно ставитися до виховання старшої або єдиної дитини. Часто у ситуації з подібними чинниками батьки виховують дитину в упереджуючому або контролюючому стилі, що має негативні наслідки у вигляді підвищення тривожності дитини у ситуаціях досягнення.

У такої дитини бажано розвивати соціальну форму мотивації досягнення. У якості попередження розвитку тривожних властивостей особистості необхідно створювати умови для реалізації дитиною досягнень заради сім'ї, її бажань і цілей, акцентувати увагу на способі вибору завдань, адекватності самооцінки дитини, шукати в її діях незвичайне, видатне, що відрізняє її від інших. У разі успіху дитини бажано підкріплювати його різними засобами. Важливими є формування установки на утримання «завойованих позицій», акцент на підтримці інтелектуального розвитку та демонстрації інтелектуальних можливостей, а не глибоких роздумів. Соціальні потреби такої дитини повинні бути задоволені у максимально можливій мірі.

У такому випадку у дитини формується соціально орієнтована мотивація досягнення з провідною тенденцією досягнення успіху та значно зменшується імовірність актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення.

Таким чином, для попередження розвитку комплексу досягнення, насамперед, треба звертати увагу на осіб, які мають характеристики, наведені вище. Такі рекомендації можуть бути використані шкільними психологами, викладачами вищих навчальних закладів та самими особами, які перебувають у ситуації досягнення.

Для мінімізації негативних наслідків комплексу досягнення створено тренінг протидії виникненню тривожних властивостей особистості. Тренінг був адаптований та апробований на базі різних шкіл Києва (див. розділ 4).

Висновки до розділу 3

1. Ситуація досягнення є каталізатором психологічних змін: у групі осіб, які перебували в ситуації досягнення, рівень ситуативної тривожності та емоційного дискомфорту вищий, ніж у тих, хто перебував у нейтральній ситуації, а рівень астеничного компоненту особистісної та ситуативної тривожності – нижчий.

2. Складовими комплексу досягнення є: високі показники особистісної та ситуативної тривожності, мотив уникнення невдачі, інфантильний або тривожний типи особистості, а також індивідуально орієнтована форма мотивації досягнення. Ситуація досягнення не обов'язково призводить до виникнення комплексу досягнення; його поява залежить від тенденції та форми мотивації досягнення: тенденція досягнення успіху разом із соціальною орієнтацією мотивації досягнення не спричиняють актуалізацію тривожних властивостей. До умов виникнення комплексу досягнення належать мотиваційна тенденція уникнення невдачі у поєднанні з індивідуальною орієнтацією мотивації досягнення.

3. Чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення є: незадоволені потреби безпеки та саморозвитку, тривожний та інфантильний типи особистості, такі особистісні риси, як нерішучість, консерватизм, високий рівень допитливості у структурі креативності, тенденція уникнення невдачі у структурі мотивації досягнення та її індивідуальна форма, низький рівень домагань щодо здоров'я та завищений рівень домагань щодо власних практичних умінь, упереджувальний чи контролюючий стилі виховання у батьківській сім'ї, середній або високий її матеріальний статок, нейтральні стосунки з однолітками, низький рівень соціальної активності та соціальної адаптованості, сиблінгова позиція старшої дитини чи позиція єдиної дитини, повна сім'я або дитинство без батьків.

4. Школярі, студенти, ліцеїсти та випускники вищого навчального закладу відрізняються за видами основних незадоволених потреб, рівнями прояву ситуативної тривожності та емоційного дискомфорту. Студенти та ліцеїсти, які належать до гомогенних за рівнем здібностей груп, є схильними до актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення. У школярів та випускників в ситуації досягнення комплекс досягнення виникає з низькою вірогідністю.

5. Комплекс досягнення має ознаки диспозиційності, оскільки рівень його складників не змінюється з часом.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [34, 35, 175].

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПРОТИДІЇ ТРИВОЖНИМ ПРОЯВАМ В СИТУАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

4.1. Обґрунтування та загальна схема формувального впливу

Показання до застосування програми. Дану програму доцільно використовувати у роботі з тими учнями старших класів загальноосвітніх шкіл, у яких виявлено високий рівень тривожності, схильність до виникнення тривожних розладів, а також у ЗНЗ з індивідуальними планами навчання, такими як ліцеї, гімназії, де учні перебувають у гомогенних за рівнем здібностей групах. Такий тренінг краще проводити перед передбачуваною ситуацією досягнення (складанням іспитів, написанням контрольних робіт, ЗНО).

Обґрунтування змісту програми. При структуруванні занять враховано вік учасників програми, тому особлива увага приділялася вправам, які спрямовані на спілкування, самовираження або участь у колективній справі. У рамках запропонованої програми у кожного учня є можливість проявити свої особистісні якості і бути успішним учасником програми, так як спектр занять дає можливість кожному учаснику виявити свої сильні сторони. У програмі використовуються ігрова діяльність, тренінгові вправи, малюнкова терапія, казкотерапія, міні-лекції. Вправи спрямовані на зниження рівня тривожності через зняття емоційної напруги, підвищення самооцінки, вияв та розвиток навичок спілкування. Важливою функцією програми є розвиток ефективних індивідуальних моделей поведінки підлітка у значущих ситуаціях, у тому числі, у ситуаціях досягнення.

Обсяг і тривалість програми.

Цільова аудиторія: учні випускних класів.

Кількість учасників: 20–25 осіб.

Часовий формат: 6 занять по 90 хвилин.

Програма розрахована на 1,5 місяці. Рекомендована періодичність корекційно-розвиваючих занять – 1 раз на тиждень.

Етапи реалізації програми.

I етап – підготовчий. Він полягає у підборі діагностичних методик і в комплексному вивченні індивідуальних особливостей учнів. На цьому етапі проводиться первинна діагностика, подальше уточнення та аналіз результатів обстеження, комплектування групи учнів.

II етап – інформаційний. Для забезпечення комплексного підходу в корекційній роботі необхідно провести діагностичні та просвітницькі бесіди з батьками учнів і педагогами щодо мети, цілей та забезпечення ефективності циклу тренінгів, заручитися їх підтримкою.

III етап – корекційний (проведення тренінгу). На цьому етапі відбувається планування комплексної роботи, складання тематичного плану на означений період, проведення групових занять.

IV етап – підсумковий. На ньому відбуваються проведення повторної діагностики необхідних психологічних параметрів учнів з метою визначення ефективності тренінгу, аналіз отриманих даних та оформлення результатів.

Підготовка та реалізація даної програми здійснюються у тісній співпраці з класним керівником, соціальним педагогом, вчителями та батьками.

Протягом програми контролюються такі параметри: мотивація досягнення, тривожність, емоційна стійкість, основні потреби, тип особистості та, за необхідності, додаткові характеристики респондентів, які можуть впливати на формування у них тривожних проявів.

4.2. Структура та зміст тренінгу

Мета: вироблення особистісних механізмів попередження та компенсації властивостей тривожного спектру у ситуації досягнення у гомогенній за рівнем здібностей групі.

Завдання:

1. Розвиток навичок самопізнання та самоприйняття.
2. Навчання раціональній постановці завдань, їх ієрархізації та розподілу часу на їх виконання.
3. Навчання способам запобігання та подолання тривоги.
4. Удосконалення навичок оволодіння стресом, формування стресостійкості.
5. Розвиток мотивації досягнення успіху.
6. Вироблення гнучких стратегій діяльності досягнення.

Використовувані методи: навчання дією, практикуми в малих групах, ділові та рольові ігри, вирішення ситуаційних завдань, дискусії, міні-лекції, діагностика.

Навчання давало змогу учням отримати певні психологічні знання про людину, особистість, певні принципи і періоди розвитку, способи взаємодії у колективі, усвідомити власні характеристики, риси, властивості та здібності. Глибше пізнання власних особистісних особливостей та можливостей є первинним етапом на шляху до оптимізації особистісного функціонування, яка бачиться нами як узагальнений результат запропонованого психологічного тренінгу.

Структурні елементи тренінгу уможливають глибше усвідомлення учаниками власних можливостей, оскільки спрямовані на створення умов для опрацювання отриманих знань і навичок. Рольові ігри допомагають кожному учаснику відчувати себе у актуальній, але безпечній ситуації, яка передбачає використання власних досягнень та вияву відповідних особистісних якостей.

Надамо коротку характеристику кожному модулю.

Модуль 1. «Самопізнання та саморозвиток – основа самоприйняття». Цей модуль перш за все спрямований на розуміння і усвідомлення власних можливостей, позитивних та негативних якостей, визначення тих якостей, які необхідно розвивати, та тих, що мають бути нівельовані. Також вправи мали на меті згрупування учасників, розвиток більшої довіри одне до одного.

Вступ: вітальне слово тренера, оголошення та обговорення правил роботи, обмін очікуваннями (10 хвилин). Критерій ефективності: формування списку очікувань, вироблення мотивації на участь у тренінгу.

Далі проводяться вправи у такій послідовності: «Знайомство», «Намалюй своє ім'я», «Хто самий...?», «Інтерв'ю», «Образ Я», «Хто я?», «Комісійний магазин», «Поділися зі мною», «Психологічний прогноз», «Один день з життя ліцеїста», «Позиція», рефлексія заняття.

Кожна з вправ займає від 5 до 15 хвилин.

Критерії ефективності модуля: усвідомлення учасниками важливості самопізнання, розуміння ними своїх індивідуальних особливостей та сильних сторін, інтеграція отриманого досвіду.

Модуль 2. «Раціональний розподіл часу. Ефективний тайм-менеджмент». Цей модуль спрямований на розуміння учнями важливості правильного використання та розподілу власного часу.

Ведучий разом з учасниками визначає термінологію, використовуючи притчу про час, яка демонструє важливість навичок тайм-менеджменту. Упродовж заняття учні отримують навички розподілу завдань за методиками «чотири пункти Ейзенхауера» та визначення пріоритетів.

Після вступної частини виконуються практичні вправи та проводяться міні-лекції: «Мозковий штурм – що таке час», «Що таке тайм-менеджмент і чим він корисний», «Як правильно розподіляти свій час», «4 пункти Ейзенхауера», «Притча – куди йде час?», «Листок побажань». Завершується заняття його рефлексією.

Критерії ефективності заняття: розуміння учасниками значення складання щоденного розкладу; уміння планувати щоденні справи та ідентифікувати «поглиначі» часу; володіння первинними навичками розподілу часу; уміння визначати мету спільної діяльності та зіставляти завдання із засобами їх виконання.

Модуль 3. «Не хвилюємось! Долаємо тривожність». Третій модуль є одним із найбільш змістовних та важливих, оскільки спрямований на

навчання подолання тривожності з використанням ресурсів власного організму, а також зі зміщення фокусу власних переживань. Вправи модуля навчають розуміти, усвідомлювати і контролювати власні емоції, називати їх і визначати ситуації, в яких прояв емоцій може бути некоректним та призводити до негативних наслідків.

Одна з вправ, «Сад почуттів», спрямована на вироблення навичок релаксації та відновлення психічної рівноваги. Крім того, модуль містить також вправи, які розширюють знання про конфлікти, типи поведінки у конфліктах тощо. Учасники визначають власний тип поведінки у конфлікті та обговорюють, який із типів є найбільш прийнятним для більшості життєвих ситуацій та найбільш конструктивним при вирішенні проблем. Наприкінці кожного модуля учасникам пропонується висловити свою думку щодо отриманих знань та навичок, а також побажання щодо майбутніх занять.

Модуль містить наступні вправи: «Малюємо почуття», «Сад почуттів», «Способи зниження психологічного напруження», «Поняття конфлікту. Мозковий штурм», «Способи виходу з конфлікту. Мозковий штурм», «Листок побажань», «Закінчи речення». Модуль завершується рефлексією.

Критерії ефективності модуля: розуміння учасниками сутності, причин та наслідків тривоги і тривожності, їх функції «сигналізатора» про небезпеку у повсякденному житті; набуття навичок ауторелаксації і релаксації; усвідомлення значення сім'ї та її гармонійного функціонування для профілактики тривоги; уміння впоратися з тривожним станом.

Модуль 4. «Формування стресостійкості». Цей модуль передбачає залученість кожного учасника, оскільки спочатку вони визначають методом мозкового штурму поняття стресу, а потім, за допомогою методики Холмса-Рає – власний рівень стресу. Також можливе застосування проективної методики «Людина під дощем». Учасники належать до вікової категорії, у якій позитивно сприймаються проективні техніки. Виконання вправи сприяє покращенню настрою та залученості у процес формувального впливу.

Після визначення поняття стресу та його рівня у кожного учасника, ведучий пропонує визначити способи зниження стресу, що їх знають учасники і що допомагають впоратися зі стресом або зменшити емоційне напруження. Ведучий також додає власний перелік методик. Найбільш цікаві і змістовні методики усі учні виконують разом. Це закріплює отримані знання і допомагає зменшити рівень стресу безпосередньо у тих умовах, в яких перебувають учасники, оскільки передбачається, що респонденти на момент проведення тренінгу перебувають у довготривалій ситуації досягнення. На завершення пропонується вправа «Щоденник перемог», яка допомагає підтримувати потрібний рівень впевненості у собі, стійкості до викликів оточуючого середовища.

Перелік вправ: привітання, міні-лекція «Що таке стрес?», «Визначення рівня стресу», «Прийоми зниження стресового стану. Мозковий штурм», антистресова техніка «Словесний натюрморт», «Три портрети», «Техніки розслаблення», «Щоденник перемог», «Закінчи речення», рефлексія заняття.

Критерії ефективності модуля: уявлення про стрес та знання його стадій; здатність визначити рівень власного стресу; оволодіння техніками подолання стресу при короткочасній та довготривалій дії стресорів; здатність управляти своїм емоційним станом.

Модуль 5. «Розвиток мотивації досягнення успіху». Формування мотивації досягнення успіху передбачає зміну присутньої у багатьох учасників тенденції уникнення невдач, яка є основним чинником розвитку тривожності, на мотив досягнення успіху. Це досягається завдяки усвідомленню власної відповідальності за результати діяльності і власної причетності до діяльності, навчанню стратегій досягнення цілей відповідно до особистісних особливостей людини, її рис характеру та темпераменту. Також важливим є визначення причинно-наслідкових зв'язків між явищем і особистою причетністю до результату. У цьому модулі використовуються вправи, які допомагають підвищити рівень впевненості у собі, повірити у власні сили і можливості, укріпити здатність до досягнення позитивного

результату шляхом виконання конкретних дій для досягнення конкретної мети.

Завдання модуля розв'язуються за допомогою наступних вправ: «Відлуння», «Беру відповідальність на себе», «Закон гармонії», «Шкідливі поради», «Перекладання відповідальності», «Зрозумів, що не зрозумів», «Зебра», «Якщо..., то...», «Легке життя», «Трон». Завершується заняття рефлексією.

Критерії ефективності модуля: знання про сутність мотивації досягнення, її види та негативні наслідки превалювання тенденції уникнення невдачі; розуміння значення відповідальності у власному житті; здатність ставити адекватні цілі із врахуванням своїх умінь і можливостей, уміння планувати свої дії з досягнення мети; знання про структуру власної особистості та свої особистісні властивості.

Модуль 6. «Пластичність поведінки – запорука успіху» – закріплення отриманих навичок. На останньому модулі проводяться вправи, що сприяють усвідомленню отриманих навичок і змін у структурі особистості: «Курка у вариві», «Це добре», «Реінкарнація», «Ранжування», рольова гра «Аеропорт», «Дитячий альбом», «З Днем народження», «Молодець!». Завершується модуль рефлексією.

Критерії успішності модуля: розуміння ролі гнучких стратегій у досягненні цілей; уміння застосовувати на практиці прийоми самомотивації та принципи ієрархізації справ.

На завершення тренер повертається до таблиці очікувань і пропонує проаналізувати реалізацію цих очікувань. Отримані результати тренінгу закріплюються при обговоренні. Учасники діляться враженнями. Ведучий завершує тренінг.

Якщо усі модулі були пройдені у відповідності до принципів його проведення, то критерієм ефективності завершального етапу є систематизація учасниками досвіду, отриманого протягом тренінгу.

Повний зміст тренінгу подано у додатку Й.

4.3. Оцінка ефективності тренінгової програми

На базі Українського гуманітарного ліцею КНУ імені Тараса Шевченка проводилося дослідження психологічних чинників тривожних властивостей особистості в ситуації досягнення та розвивальні тренінгові заняття з ліцеїстами 11-х класів.

Вибірка складалася з 96 учнів 11-х класів.

Використовувані психодіагностичні методики: тест «Мотивація успіху і уникнення невдач» (опитувальник А. О. Реана), методика «Інтегративний тест тривожності» (О. П. Бізюк, Л. Й. Васерман, Б. В. Ювлев), методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса, методика оцінки міри задоволення потреб А. Маслоу, опитувальник В. М. Мініярова з визначення соціально-психологічного типу особистості.

У 58,2% учнів у мотивації досягнення діагностовано переважання тенденції досягнення успіху, у 41,8% – тенденцію уникнення невдачі. Після проведення циклу занять, спрямованих на формування мотивації досягнення успіху, кількість учнів, у яких виявлено тенденцію досягнення успіху, зростає до 84,5% (рис. 4.1).

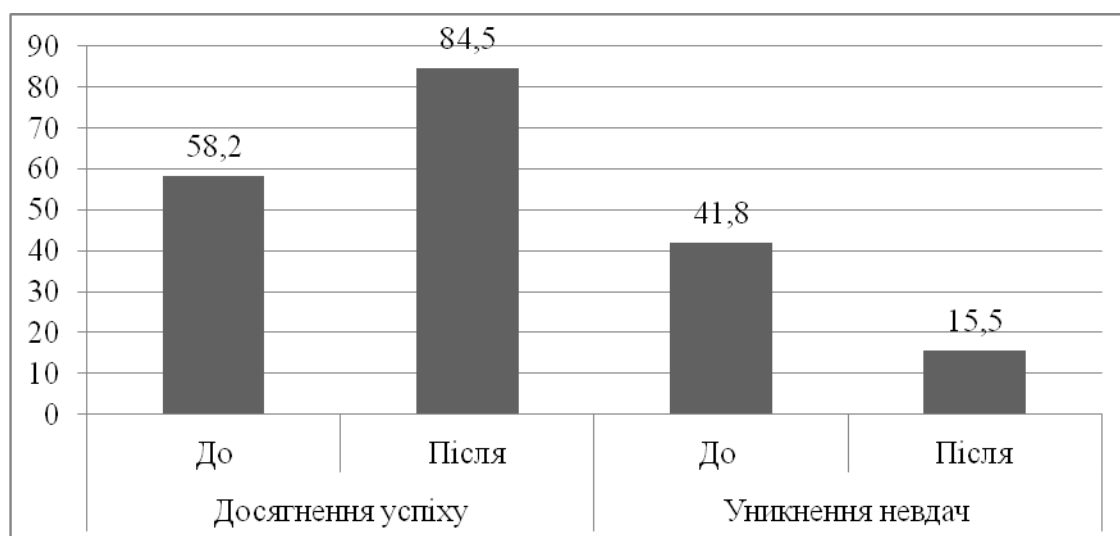


Рис. 4.1. Розподіл тенденцій мотивації досягнення до та після тренінгу,

%

Рівень тривожності учнів діагностувався за допомогою «Інтегративного тесту тривожності» на початку другого семестру. Особистісна тривожність, розглянута як риса, властивість, диспозиція, дозволяє краще зрозуміти індивідуальні відмінності у схильності до дії різних стресорів (рис. 4.2).

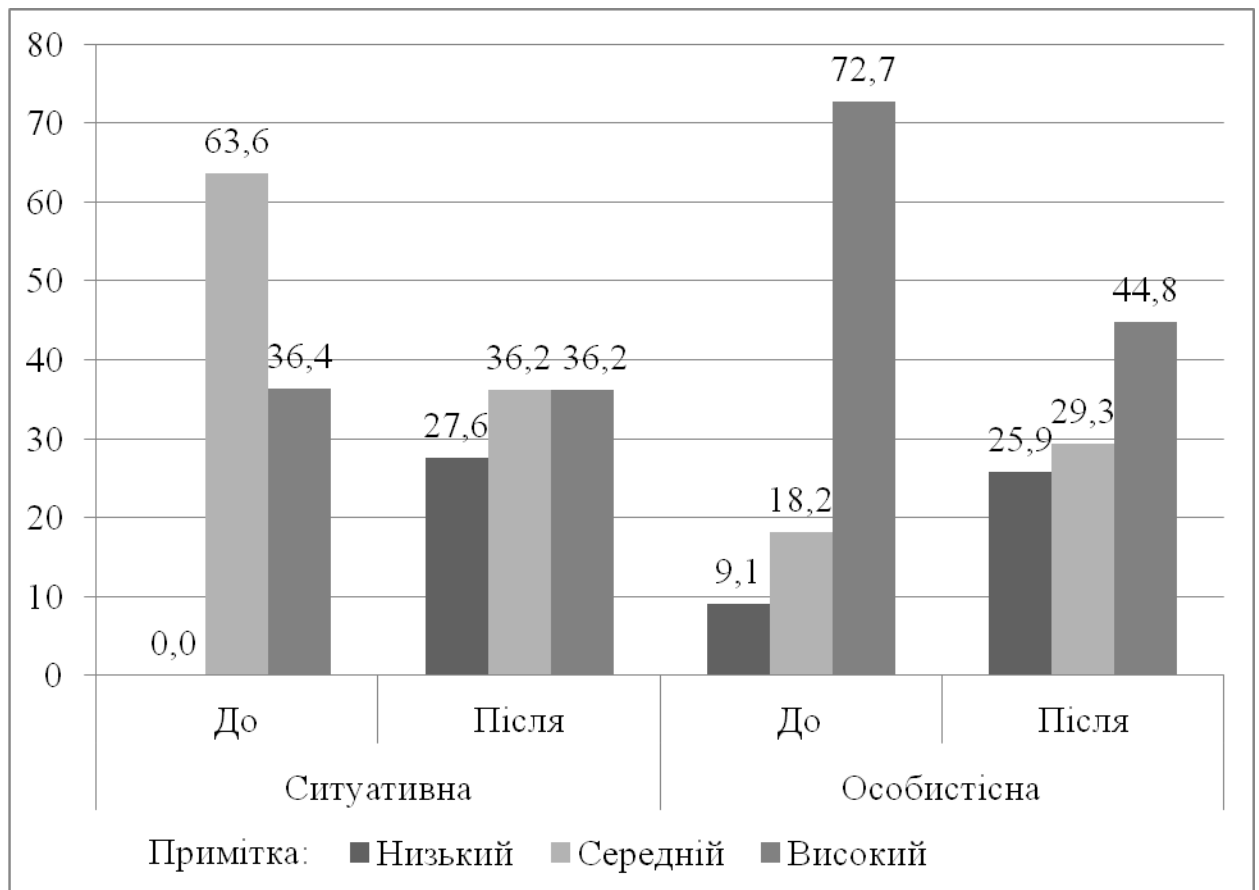


Рис. 4.2. Рівень тривожності до та після тренінгу, %

При первинному тестуванні у більшості досліджуваних виявлено середній рівень ситуативної тривожності. У третини досліджуваних було діагностовано високий рівень вияву за цим параметром. Високий рівень особистісної тривожності при цьому ж тестуванні виявлено у переважній більшості (72,7%) досліджуваних. Після формувального впливу рівні ситуативної тривожності значно знизилися і розподілилися таким чином: у третини досліджуваних діагностовано низький і середній рівні, і ще у третини – високий рівень. Рівні особистісної тривожності розподілилися

таким самим чином. Такі дані вказують на те, що дійсно формувальний вплив здійснювався з урахуванням особливостей виникнення, розвитку і профілактики тривожності.

Використання психологічних вправ програми тренінгу дало змогу навчити учасників адекватніше реагувати на стресову ситуацію та домогтися зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека й Х. Хесса дає змогу діагностувати імовірність виникнення неврозу, основним критерієм якого є емоційна стійкість та емоційна збудливість (рис. 4.3).

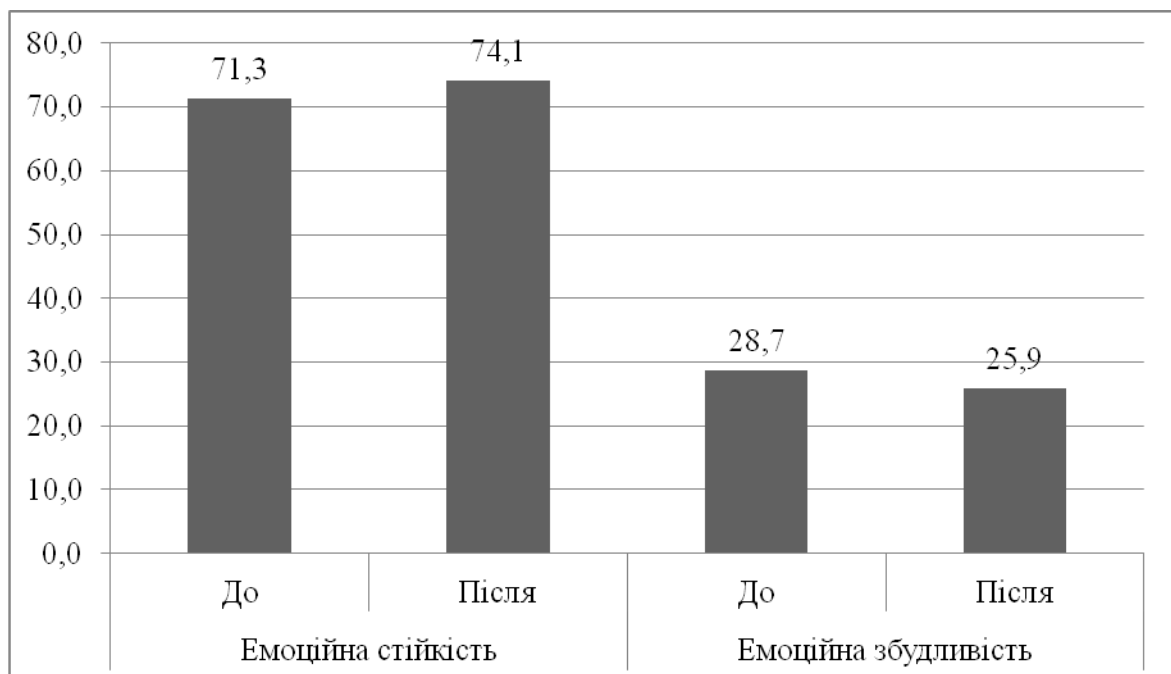


Рис. 4.3. Розподіл емоційної стійкості та емоційної збудливості до та після тренінгу, %

При первинному дослідженні переважна більшість учнів мала низький рівень емоційної стійкості, після проведення тренінгу ця кількість збільшилася на декілька відсотків, при цьому, відповідно, зменшилася кількість учнів, яким притаманний високий рівень емоційної збудливості. Але навіть такі незначні зміни можуть слугувати підставою для ствердження позитивного впливу психологічного тренінгу, оскільки явище емоційної

стійкості пов'язане із глибокими структурами особистості а також із типом нервової системи людини і є мало змінюваним, навіть при інтенсивному психологічному впливі.

Також у структурі тренінгової програми було проведено діагностику типів особистості (рис. 4.4).

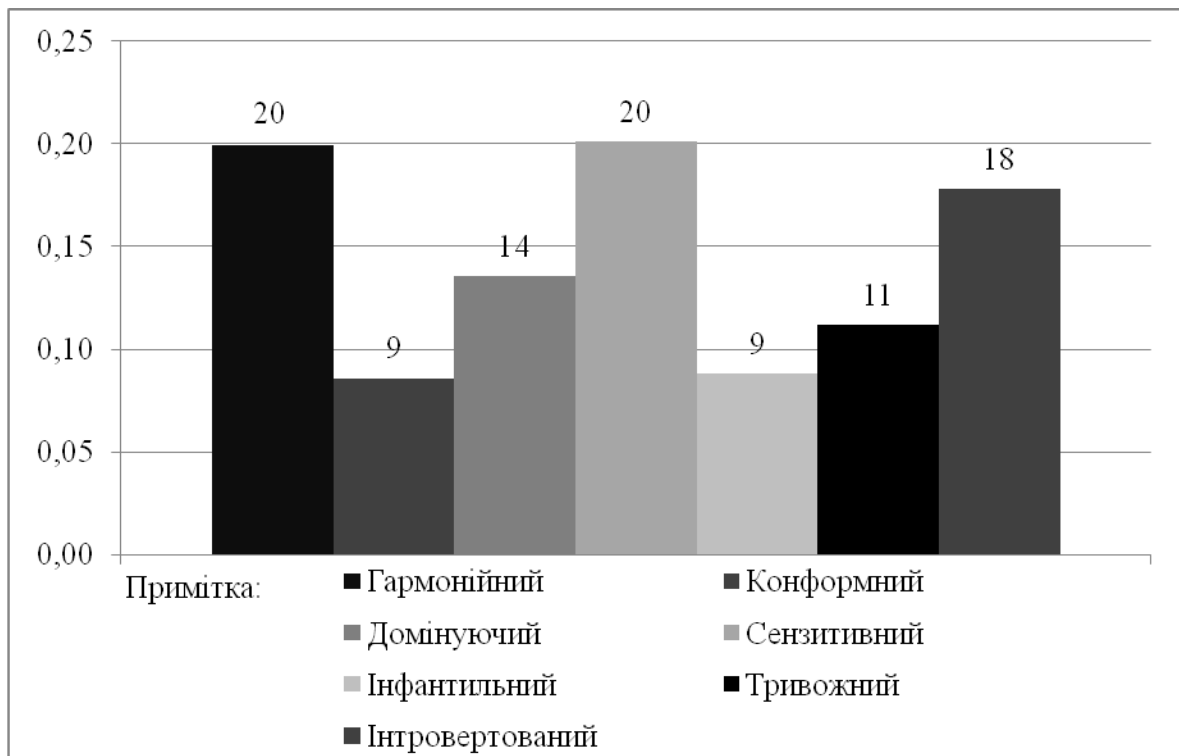


Рис. 4.4. Діагностовані типи особистості досліджуваних

За опитувальником В. М. Мінірова по визначенню соціально-психологічного типу особистості більшість досліджуваних належать до гармонійного та сензитивного типів особистості.

У людей гармонійного типу рівною мірою сформовані всі особистісні властивості і слабо виражені такі психологічні характеристики, як тривожність, напруженість. Такі особи не стикаються зі значними труднощами у школі. Вони володіють достатньо високим рівнем сформованості інтелектуальних функцій, товариські, упевнені в собі, сумлінно ставляться до виконуваної роботи, успішно контролюють свою

поведінку, порівнюючи свої реакції і вчинки з прийнятими нормами і правилами.

Методика оцінки міри задоволення потреб А. Маслоу дозволяє визначити, які потреби на даний момент є для людини найважливішими. Передбачається, що саме вони найменш задоволені.

Відповідно до теорії А. Маслоу, потреби людини розвиваються у напрямку від фізіологічних до духовних, і людина повинна спершу задовольнити потреби нижчого рівня для того, щоб уможливити актуалізацію потреб більш високого рівня (рис. 4.5).

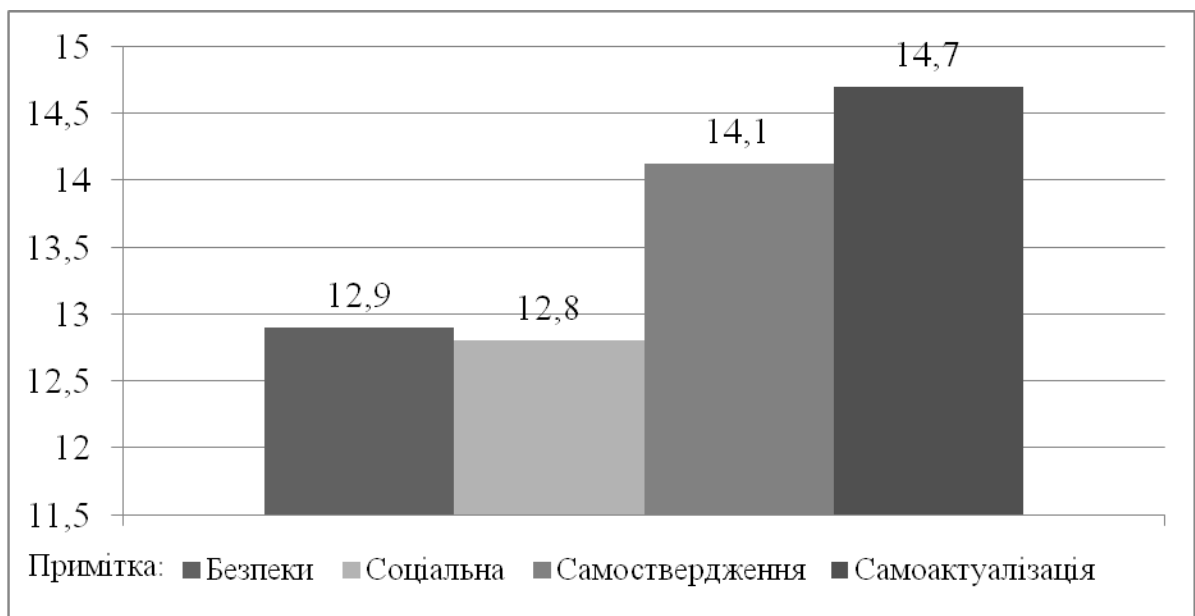


Рис. 4.5. Ступінь задоволеності основних потреб досліджуваних, бал

Результати методики розподіляються від 0 до 20 балів. Потреба, за якою учень набрав найбільше балів, відповідно до правил інтерпретації результатів методики, є незадоволеною та найбільш актуальною. Такою потребою для учнів 11 класу є потреба у самоактуалізації, яка виявляє себе у прагненні розвивати свої сили і здібності, бажанні досягати нових результатів, займатися справою, що вимагає повної віддачі; та потреба у самоствердженні. Найбільш задоволеною є соціальна потреба. Це може бути пов'язане із особливостями віку досліджуваних, оскільки провідною

діяльністю цього віку є саме спілкування і актуальність потреби зростає у зв'язку із цим.

Для визначення достовірності зміни показників у результаті тренінгу, ми проаналізували результати за допомогою методу порівняння залежних вибірок – t-критерію Ст'юдента до та після тренінгу (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Показники особистісних параметрів до і після тренінгу

<i>Досліджувані характеристики</i>	До впливу	Після впливу	t-критерій
Мотивація досягнення	13,0	14,3	2,741**
Емоційний дискомфорт	6,5	4,7	2,154*
Астенічний компонент	6,8	5,8	0,981
Фобічний компонент	5,2	3,7	3,681**
Оцінка перспективи	7,3	6,2	0,591
Соціальний захист	4,6	3,7	0,636
Ситуативна тривожність	6,6	4,7	2,429*
Особистісна тривожність	6,3	5,5	3,201**
Емоційна нестійкість	19,7	17,5	2,103*

Результати перевірки ефективності тренінгу до та після впливу виявили значущу різницю показників мотивації досягнення, емоційного дискомфорту, фобічного компоненту, ситуативної тривожності, особистісної тривожності та емоційної нестійкості. Такі дані свідчать, що застосування тренінгу сприяло підвищенню мотивації досягнення, за рахунок переважання у її структурі тенденції досягнення успіху, яка є більш конструктивною при досягненні мети, а також сприяло зменшенню тривожності, як ситуативної, безпосередньо в ситуації досягнення, так і особистісної за рахунок зменшення емоційного дискомфорту, фобічного компоненту. Тобто, завдяки проходженню такого тренінгу, людина у ситуації досягнення зможе контролювати власні емоції та почуття, адекватно їх виражати, тим самим

справлятися із тривожністю і страхом, які є основними причинами виникнення комплексу досягнення та подальшої невротизації особистості.

Також було проведено порівняння отриманих результатів після проведення тренінгу з показниками контрольної групи (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Показники особистісних параметрів експериментальної та контрольної груп

<i>Досліджувані характеристики</i>	Експериментальна група	Контрольна група	t-критерій
Мотивація досягнення	14,3	13,3	5,07*
Емоційний дискомфорт	4,7	5,9	6,54*
Астенічний компонент	5,8	5,9	2,96
Фобічний компонент	3,7	4,6	5,51*
Оцінка перспективи	6,2	7,1	2,77
Соціальний захист	3,7	4	2,19
Ситуативна тривожність	4,7	5,8	8,75**
Особистісна тривожність	5,5	6,1	4,90*
Емоційна нестійкість	17,5	20,7	5,23*

У експериментальної групи, порівняно з контрольною, показники мотивації досягнення, емоційного дискомфорту, фобічного компоненту, емоційної нестійкості, ситуативної та особистісної тривожності значущо відрізняються: людина, після проведення тренгу має вищий рівень мотивації досягнення – керується тенденцією досягнення успіху, намагається перевершувати свої попередні результати; може адекватно обирати оптимальні за рівнем складності завдання; нижчі рівні тривожності та її компонентів – має навички опанування себе у стресовій ситуації, та більш гармонійну структуру особистісних властивостей.

Можемо зробити висновок, що проведення тренінгу, спрямованого на розвиток мотивації досягнення успіху, стресостійкості та зменшення

тривожності, допомогло виробити в учасників більш оптимальний спосіб реагування на стресові ситуації, розвинути навички ефективного управління власними емоціями та коректного їх виразу, структурування своєї діяльності з метою досягнення успіху, ефективного розподілу часу та сприяло активізації особистісного потенціалу саморозвитку.

Після формувального впливу збільшилася кількість осіб, яким притаманні тенденція досягнення успіху, середній та низький рівень тривожності, низький рівень емоційної нестійкості. Найактуальнішою потребою для учасників тренінгу є потреба у самоактуалізації; вони не мають виражених тривожних проявів.

Висновки до розділу 4

1. Основними чинниками тривожності високомотивованих осіб, які перебувають у гомогенній за рівнем здібностей групі, у ситуації досягнення є: тенденція уникнення невдачів структурі мотивації досягнення, тривожні властивості особистості, емоційна нестійкість.

2. Авторський тренінг профілактики тривожних властивостей особистості в ситуації досягнення спрямований на вироблення особистісних механізмів попередження та компенсації властивостей тривожного спектру у ситуації досягнення у гомогенній за рівнем здібностей групі. Застосування тренінгу передбачає розвиток стресостійкості, формування мотиваційної тенденції досягнення успіху, навичок самопізнання та самокорекції відповідно до цілей та особливостей діяльності, виявлення та адекватне використання особистісних ресурсів у ситуації досягнення.

3. За результатами апробації тренінгу значуще зросла кількість осіб, у яких тенденція досягнення успіху переважає над тенденцією уникнення невдачі, значно знизилися рівні особистісної та ситуативної тривожності, підвищився рівень емоційної стійкості. Застосування тренінгу сприяло розвитку оптимального стилю реагування на стресові ситуації, навичок

управління власними емоціями та адекватного їх виразу, укріпленню мотиваційної тенденції досягнення успіху та оптимальному використанню особистісних ресурсів у діяльності досягнення.

4. Запропонований тренінг є ефективним засобом профілактики тривожних властивостей особистості і може використовуватися психологами загальноосвітніх закладів для формування в учнів мотивації досягнення успіху та профілактики комплексу досягнення.

Результати даного розділу опубліковані у роботах [30, 39–41].

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження психологічних чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення, що дає змогу дійти таких висновків:

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз існуючих підходів до вивчення тривожності дозволив визначити, що у ситуації досягнення як комплексу зовнішніх умов, у яких особистість прагне виявити власні здібності на найвищому рівні, з високою імовірністю актуалізується мотивація досягнення. Вона є динамічним утворенням, за допомогою якого реалізується прагнення досягти успіху у певному виді діяльності за рахунок переважання однієї з тенденцій (уникнення невдачі або досягнення успіху) та у одній із форм (індивідуально або соціально орієнтованій). Існує зв'язок між мотивацією досягнення та тривожністю. У гомогенній за рівнем здібностей групі, всі учасники якої мають однаково високий рівень здібностей, високий рівень мотиву уникнення невдачі може призводити до розвитку тривожних властивостей особистості та виникнення комплексу досягнення. Це дозволило уточнити визначення поняття «особистісні властивості тривожного спектру» як стійких властивостей особистості, які можуть актуалізуватися у ситуації досягнення під впливом психологічних чинників.

2. Структура ситуаційних і психологічних характеристик, які у повторюваній ситуації досягнення можуть призводити до виникнення особистісних властивостей тривожного спектру, утворює своєрідний комплекс досягнення. Його складниками є: високі рівні мотиву уникнення невдачі, ситуативної та особистісної тривожності, низький рівень емоційної стійкості особистості; другорядними складниками є інфантильний або тривожний типи особистості. Якщо особистості властива індивідуальна форма мотивації досягнення, але провідною мотиваційною тенденцією є досягнення успіху, то у ситуації досягнення підвищується лише ситуативна

тривожність. Якщо в особистості провідною є соціальна форма мотивації досягнення, то актуалізація тривожних властивостей не відбувається: у досліджуваних, які не перебувають у ситуації досягнення, комплекс досягнення не виявлено. Для дослідження форми мотивації досягнення розроблено авторський опитувальник.

3. Комплекс досягнення має ознаки диспозиційності, оскільки рівень його складників не змінюється з часом. Діагностовані у ситуації досягнення складники комплексу досягнення, такі, як підвищений рівень тривожності, високий рівень мотивації досягнення, низький рівень емоційної стійкості, зберігаються при ретестуванні через рік.

4. Чинниками актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення є: незадоволені потреби у безпеці та саморозвитку, тривожний та інфантильний типи особистості, такі особистісні риси, як нерішучість, консерватизм, високий рівень допитливості у структурі креативності, тенденція уникнення невдачі в структурі мотивації досягнення та індивідуальна форма мотивації досягнення, низький рівень домагань щодо здоров'я та завищений рівень домагань щодо власних практичних умінь, упереджуючий чи контролюючий стилі виховання у батьківській сім'ї, середній або високий її матеріальний статок, нейтральні стосунки з однолітками, низький рівень соціальної активності та соціальної адаптованості, сиблінгова позиція старшої дитини або позиція єдиної дитини, повна сім'я або дитинство без батьків.

Актуалізація тривожних властивостей не передбачає облігативність усіх вищеперахованих чинників, але зі збільшенням їх кількості підвищується імовірність виникнення особистісних властивостей тривожного спектру, які призводять до формування в особистості комплексу досягнення.

5. Тренінг профілактики тривожних властивостей особистості у ситуації досягнення спрямований на вироблення особистісних механізмів попередження та компенсації властивостей тривожного спектру у ситуації досягнення у гомогенній за рівнем здібностей групі. Застосування тренінгу

передбачає розвиток стресостійкості, мотиваційної тенденції досягнення успіху, навичок самопізнання та самокорекції відповідно до цілей та особливостей діяльності, виявлення та адекватне використання особистісних ресурсів у ситуації досягнення. За результатами апробації тренінгу, майже вдвічі зросла кількість осіб, у яких тенденція досягнення успіху переважає над тенденцією уникнення невдачі, значно знизилися рівні особистісної та ситуативної тривожності, підвищився рівень емоційної стійкості. Застосування тренінгу сприяло розвитку оптимального стилю реагування на стресові ситуації, навичок управління власними емоціями, укріпленню мотиваційної тенденції досягнення успіху та оптимальному використанню особистісних ресурсів у діяльності досягнення.

Дисертаційне дослідження уможливило пояснення різних аспектів актуалізації тривожних властивостей особистості у ситуації досягнення. Подальші наукові пошуки можуть стосуватися дослідження комплексу досягнення та його чинників на різних вікових етапах; вивчення особливостей актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру відповідно до сфери професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология личности: учебное пособие / В. А. Аверин – СПб. : Михайлова В. А., 1999. – 89 с.
2. Алексеенко С. Д. Субъективизм преподавателя и его влияние на экзаменационную ситуацию / С. Д. Алексеенко. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/27_OINXXI_2011/Pedagogica/2_92809.doc.htm
3. Алексеенко С. Д. Эмоциональная составляющая процесса проверки знаний студентов / С. Д. Алексеенко. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/29_NIOXXI_2012/Psihologia/7_117980.doc.htm
4. Аминов Н. А. Изучение индивидуальных различий в предрасположенности к состоянию тревоги в концепции двух сигнальных систем / В. Н. Азаров, Н. А. Аминов // Проблемы дифференциальной психофизиологии. – М. : Педагогика, 1981 – Том X. – С. 98–112.
5. Антистрессовая техника «Словесный натюрморт» // А. Я. Психология (azps.ru). – Режим доступа: http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html
6. Анцупов А. Я. Конфликтология: учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М. : ЮНИТИ, 1999. – 551 с.
7. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 159 с.
8. Аткинсон Р. Л. Введение в психологию. Учебник для студентов университетов / Р. Л. Аткинсон, Ричард С. Аткинсон, Э. Е. Смит, Дж. Бем, С. Нолен-Хоэксема. – М., 2003. – 672 с.
9. Афанасьев С. 300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых / С. Афанасьев, С. Каморин. – М. : Аст-пресс СПД, 2001. – 256 с.
10. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера / А. В. Батаршев. – СПб. : Питер, 2007. – 2 изд. – 368 с.

11. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
12. Бизюк А. П., Вассеран Л. И., Иовлев Б. В. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) / А. П. Бизюк, Л. И. Вассеран, Б. В. Иовлев. – СПб. : СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. – 23 с.
13. Бодалев А. А. Психология о личности / А. А. Бодалев. – М. : Моск. Ун-та, 1988. – 188 с.
14. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М., 1968. – 398 с.
15. Бондар О. В. Психологічні особливості взаємодії суб'єктів навчальної діяльності / О. В. Бондар, Г. О. Гулько // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том. 11 – Вип. 11 – Ч. 1 – С. 112–117.
16. Бордовская Н. В. Педагогика. Учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2000. – 304 с. – (Серия «Учебник нового века»)
17. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2009. – 496 с.
18. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период? / Ш. Бюлер // Педология юности: зб. статей под ред. И. Арямова. – М., 1931. – С. 123–134.
19. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика невротических черт личности у женщин репродуктивного возраста, страдающих ожирением / Л. И. Вассерман, Л. В. Священко // Вестник ЮУрГУ. – Челябинск: ЮУрГУ, 2010. – № 40. – С. 80–83.
20. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика невротических черт личности. Методические рекомендации / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, О. Ю. Щелкова, К. Р. Червинская. – СПб. : СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2003. – 29 с.
21. Верещагин А. Как все успевать? 4 навыка эффективного управления временем / А. Верещагин. – СПб. : Весь, 2016. – 224 с.

22. Вязовец Н. В. Психофизиологическое состояние студентов с высоким уровнем тревожности в процессе обучения / Н. В. Вязовец // Внедрение достижений психологии и педагогики в практику работы вуза. – Новосибирск, 1983. – С. 18–19.

23. Вяткин Б. А. Влияние психологического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности: автореф. дис. ... док. психол. наук: 19.00.01 / Б. А. Вяткин. – Пермь, 1980. – 32 с.

24. Габдреева Г. Ш. Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Г. Ш. Габдреева. – М., 1991. – 23 с.

25. Генинг Г. Н. Особенности взаимоотношений психических состояний с психическими процессами и свойствами личности младших школьников в учебной деятельности / Г. Н. Генинг // Психология психических состояний. – Вып. 2. – Казань, 1999. – С. 202–209.

26. Глозман Ж. М. Исследование уровня тревожности у больных с афазией / Ж. М. Глозман, В. В. Зоткин // Вестник Моск. ун-та. Психология. – № 1. – М., 1983. – С. 55–61.

27. Гордашников В. А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа / В. А. Гордашников, А. Я. Осин. – М. : Академия Естествознания, 2009. – 228 с.

28. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – М., 2006. – 334 с.

29. Гулько А. А. Мотивация достижения в контексте невротизации личности / А. А. Гулько // Мир образования – образование в мире. – М. : МПСУ, 2015. – № 2 (58). – С. 87–96.

30. Гулько А. А. Тренинг профилактики невротизации личности / А. А. Гулько. – Saarbrücken, Deutschland: Lambert Academic Publishing, 2015. – 72 с.

31. Гулько Г. О. Відображення суспільних конфліктів у психіці дітей / Г. О. Гулько // Матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 142–144.

32. Гулько Г. О. Дослідження форми мотивації досягнення / Г. О. Гулько // Шевченківська весна 2014: зб. наук. праць XII Міжнародної наукової міждисциплінарної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. – К. : Принт-Сервіс, 2014. – Вип. XII. – С. 146–149.

33. Гулько Г. О. Синдром досягнення у особистостей з неврозоподібними проявами / Г. О. Гулько // Шевченківська весна 2013: зб. наук. праць Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. – К. : Логос, 2013. – Вип. XI. – Ч. 2 – 544 с.

34. Гулько Г. О. Синдром досягнення як диспозиція особистості / Г. О. Гулько // Проблеми емпіричних досліджень у психології: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І. В. Данилюка, І. В. Ващенко. – К. : ОВС, 2013. – Вип. 1. – С. 48–52.

35. Гулько Г. О. Мотивація досягнення в контексті життєвого розвитку особистості / Г. О. Гулько // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. : Фенікс, 2015. – Том. 11. – Вип. 12. – С. 159–168.

36. Гулько Г. О. Особливості адаптації підлітків у новому освітньому середовищі / Г. О. Гулько // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К. : Гнозис, 2013. – Том VII (50). – Вип. 31 – Дод. 1 – С. 126–132.

37. Гулько Г. О. Психологічна діагностика форми мотивації досягнення: авторський інструментарій / Г. О. Гулько // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – № 2 (8) – С. 74–79.

38. Гулько Г. О. Поняття невротичних властивостей особистості як предмету психологічного вивчення / Г. О. Гулько // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К. : Логос, 2016. – №3 (28). – С. 26–36.

39. Гулько Г. О. Профілактика невротизації особистості в ситуації досягнення / Г. О. Гулько // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онурфієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – Вип. 30. – С. 136–144.

40. Гулько Г. О. Психологічна профілактика неврозів обдарованих підлітків / Г. О. Гулько // Сучасні погляди на актуальні питання педагогічних та психологічних наук: зб. наук. робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2014. – С. 9–12.

41. Гулько Г. О. Психологічна профілактика неврозів підлітків / Г. О. Гулько // Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2015. – С. 5–9.

42. Гулько Г. О. Соціально-психологічні особливості особистості обдарованої молоді в ситуації досягнення / Г. О. Гулько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія

№ 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №1 (46). – С. 103–111.

43. Гулько Г. О. Феномен невротизації особистості: психологічно-філософські візії / Г. О. Гулько // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. – Херсон, 2014. – Том 2. – Вип. 2. – С. 103–107.

44. Гулько Г. О. Роль мотивації досягнення в процесі соціалізації обдарованого підлітка / Г. О. Гулько, А. С. Лісова // Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства»: зб. наук. праць. – Київ, 2014. – С. 45–48.

45. Додельцев Р. Ф. Невроз / Р. Ф. Додельцев, Т. В. Панфилова // Фрейд З. Художник и фантазирование. – М. : Республика, 1995. – С. 128–134.

46. Екімова В. І. Феномен «Чернобыльского следа»: психологический аспект / В. И. Екімова // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М., 1994. – С. 153–166

47. Забродин Ю. М., Оценка временных интервалов при разном уровне тревожности / Ю. М. Забродин, Л. В. Бороздина, И. А. Мусина // Вестник МГУ. – Серия 14. Психология. – № 4. – М., 1983. – С. 46–54.

48. Зинкевич-Евстигнеева Т. Рисунок в психодиагностике / Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Кудзилов // Школьный психолог: журнал. – №43 (281). – 2003. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru>.

49. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.

50. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – М. : Моск. ун-та, 1980. – 464 с.

51. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 502 с.

52. Калина Н. Ф. Лингвистическая психотерапия / Н. Ф. Калинина. – К. : Ваклер, 1999. – 250 с.

53. Капцов А. В. Методика для диагностики актуальных потребностей личности / А. В. Капцов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2008. – №2 (4). – С. 59–70.

54. Карандашев В. А. Развивай логическое мышление / В. А. Карандашев. – М. : Образование, 1993. – 47 с.

55. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.

56. Карпинский К. В. Смысловая регуляция жизненного пути девиантной личности / К. В. Карпинский // Вестник ГрГУ. – Гродно, 2002. – № 1. – С. 84–92.

57. Кипнис М. Тренируем умение вести за собой, быть лидером, «мотором» и вдохновителем / М. Кипнис. – М. : АСТ, Прайм-Єврознак, 2009. – 256 с. Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/treniruem_umenie_vesti_za_soboyzpt_byt_motorom_i_vdohnovitelem.

58. Кирейчева Е. В. Психологический тренинг развития Я-концепции / Е. В. Кирейчева, А. В. Кирейчев. – Ялта, 2006. – 80 с.

59. Кириленко Т. С. Психическая напряженность и ее проявления в зависимости от особенностей деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Т. С. Кириленко. – Л., 1977. – 17 с.

60. Кисловская В. Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении: автореф. дис. ... канд. наук: 19.00.01 / В. О. Кисловская. – М., 1971. – 26 с.

61. Клиническая психология: учебник / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2002. – 960 с.

62. Ковалева О. Л. Особенности тревожности у подростков с разным уровнем мотивации / О. Л. Ковалева, О. Ю. Иванисова, А. Ю. Спицына // III Общероссийская студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – Белгород: Научно исследовательский университет «Белгородский государственный университет», 2011. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2011>.

63. Коган Н. Н. Исследование взаимосвязи мотивации достижения и самооценки личности в учебной деятельности / Н. Н. Коган // Проблемы загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2001. – Т. 3. – Ч. 1. – С. 238–242.

64. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням / О. Кондаш. – К.: Радянська школа, 1981. – 170 с.

65. Корольчук М. С. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. – 400 с.

66. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми / Л. Костина. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.

67. Кочарян А. С. Личность и половая роль (симптомокомплекс маскулинности/фемининности в норме и патологии) / под. ред. член-кор. АПН Украины Бурлачука Л. Ф. – Харьков, 1996. – 139 с.

68. Кочарян А. С. Полоролевое пространство личности / А. С. Кочарян. – Харьков: Основа, 1996. – 127 с.

69. Кравчук С. Л. Експериментальна психологія: теорія і практика психологічного експерименту / С. Л. Кравчук. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2008. – 287 с.

70. Кубышкина М. Л. Психологические особенности мотивации социального успеха: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / М. Л. Кубышкина. – СПб., 1997. – 222 с.

71. Кудріна Т. С. Психологія мотивації: теорія та експеримент / Т. С. Кудріна. – К., 2006. – 215 с.

72. Кудріна Т. С. Психологічні механізми мотивації досягнення / Т. С. Кудріна, О. Ю. Колесніченко // Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – Вип. 3. – К., 1997. – С. 136–142.

73. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных

заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М. : ТЦ Сфера, 2001. — 464 с.

74. Левин К. Динамическая психология: избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой. — М. : Смысл, 2001. — 572 с.

75. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. Серия «Psychology» / В. М. Лейбин. — М. : АСТ, 2010. — 956 с.

76. Леонтьев В. Г. Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности / В. Г. Леонтьев // Вопросы психологии. — Новосибирск, 1971. — С. 183–185.

77. Литвак М. Е. Несколько слов для самодиагностики невроза / М. Е. Литвак. — Режим доступа: www.lyubi.ru/psyzd52.3.php

78. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. — Изд. 2-е доп. и перераб. — Л. : Медицина, 1983. — 126 с.

79. Магомед-Єминов М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: дис. ... канд.наук: 19.00.01 / М. Ш. Магомед-Єминов — М., 1987. — 343 с.

80. Маккензи А. Ловушка времени. Классическое пособие по тайм-менеджменту / Алек Маккензи, Пэт Никерсон. — М., 2015. — 370 с.

81. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. — СПб. : Питер, 2007. — 672 с.

82. Маклаков А. Общая психология / А. Маклаков. — СПб. : Питер, 2001 — 592 с.

83. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 992 с.

84. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 352 с.

85. Мацумото Д. Психология и культура / Д. Мацумото. — СПб. : Питер, 2003. — 720 с.

86. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В. Д. Менделевич. — М. : МЕДпресс, 2001. — 592с.

87. Менделевич В. Д. Неврология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс, 2002. – 607 с.
88. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека / В. С. Мерлин. – Пермь, 1971. – 120 с.
89. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
90. Методичні рекомендації та завдання до практикуму з курсів «Експериментальна психологія», «Психодіагностика» (розділ «Мотивація») / укладач доц. Т. С. Кудріна. – К., 2001. – 77 с.
91. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.
92. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2004. – 248 с.
93. Минияров В. М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В. М. Минияров. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 256 с.
94. Михеева Ю. В. Методологическая работа с людьми пожилого возраста / Ю. В. Михеева // III Всероссийская научно-практическая интернет-конференция «Инновационные направления в педагогическом образовании». – 2009. – Режим доступа: <http://econf.rae.ru/article/5615>.
95. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.
96. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Л. : Ленинградского университета, 1960. – 428 с.
97. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 688 с.

98. Новіков Б. В. Основи адміністративного менеджменту: навч. посіб. / Б. В. Новіков, Г. Ф. Сініюк, П. В. Круш. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 560 с.
99. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.
100. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М., 1987. – 304 с.
101. Общая психология / отв. ред. В. В. Петухов. – Т.2: Субъект деятельности. Книга 2. – М. : УМК «Психология», 2004. – 639 с.
102. Ольшанникова А. Е. Роль индивидуально-типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности / А. Е. Ольшанникова, И. В. Пацявичус // Психологический журнал. – М. : Наука, 1981. – №1. – С. 70–81.
103. Осетрова Н. В. Тренинг развития управленческих навыков / Н. В. Осетрова, О. А. Сурикова. – М. : Вершина, 2009. – 188 с.
104. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
105. Панин Л. Е., Соколов В. П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении / Л. Е. Панин , В. П. Соколов. — Новосибирск: Наука, 1981. – 176 с.
106. Папуш М. П. Виртуальный мир экзистенциального выбора / М. П. Папуш. – М., 1998. – С. 105–123.
107. Папуш М. П. Концепция невротического характера / М. П. Папуш. – Режим доступа: <http://papush.ru/index.php>.
108. Перлз Ф. С. Гештальттерапия дословно / Ф. С. Перлз // Московский психотерапевтический журнал. – № 3. – М., 1994. Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/1994/n3/25685.shtml>
109. Петровский А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2002. – 512 с.

110. Пинчук В. А. К индивидуально-психологической специфике различных типов эмоциональности / В. А. Пинчук // Вопросы психологии. – М., 1981. – №4. – С. 70–79.

111. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М. : Высш. шк., 1984. – 174 с.

112. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.

113. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).

114. Психиатрический диагноз / И. Я. Завилянский, В. М. Блейхер, И. В. Крук, Л. И. Завилянская. – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Вища шк., 1989. – 311 с.

115. Психиатрия: нац. рук. / под ред. Т. Б. Дмитриевой, В. Н. Краснова, Н. Г. Незнанова, В. Я. Семке, А. С. Тиганова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 1000 с.

116. Психиатрия: учебное пособие / под ред. Ю. А. Александровского. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 352 с.

117. Психодиагностика личности: пособие для студентов вузов / под общ. ред. М. А. Пономарёвой. – Минск: Тесей, 2008. – 312 с.

118. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.

119. Психология. А–Я. Словарь-справочник / пер. с англ. К. С. Ткаченко. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.

120. Психопатология невротозов / пер. с пол. Антони Кемпински. – Варшава: Польское государственное медицинское издательство, 1975. – 400 с.

121. Пустовалова Н. И. Взаимосвязь мотивации достижения, тревожности и стилей реагирования в конфликтной ситуации у

старшеклассников / Н. И. Пустовалова, В. Г. Пустовалова, Д. В. Лазаренко. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2012/Psihologia/9_108412.doc.htm

122. Реан А. А. Психология изучения личности: учеб. пособие / А. А. Реан. – СПб. : Михайлова В. А., 1999. – 288 с.

123. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.

124. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., 1979. – 392 с.

125. Романец Д. Тайм-менеджмент. Час пішов / Д. Романец // Україна молода: газета. – 2008. – №054.

126. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.

127. Руднев В. П. Словарь культуры XX века. / В. П. Руднев. – М. : Аграф, 1997. – 384 с.

128. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре / Т. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.

129. Свядоц А. М. Неврозы (Руководство для врачей) / А. М. Свядоц. – 4-е изд. – СПб. : Питер Паблишинг, 1997. – 448 с.

130. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 127 с.

131. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. – М. : Института психотерапии, 2005. – 224 с.

132. Симонов П. В. Мотивированный мозг / П. В. Симонов. – М. : Наука, 1987. – 237 с.

133. Слепкова Е. В. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга / Е. В. Слепакова // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. науч. трудов. – Минск, 1999. – С. 130–137.

134. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 2117 с.

135. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 6 (17). – Режим доступа: <http://medpsy.ru>

136. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и Спорт, 1983. – С. 12–24.

137. Справочник по неврологии / под ред. Н. В. Верещагин, Л. К. Брагина, Н. С. Благовещенская. – М.: Медицина, 1989. – 496 с.

138. Справочник по психиатрии / под ред. А. В. Снежневского. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1985. – 416 с.

139. Стимулирование побуждения к учению: учеб. пособие / Ю. М. Орлов, Н. Д. Творогова, В. И. Шкуркин. – М. : Моск. гос. мед. ин-т им. И. М. Сеченова, 1988. – 120 с.

140. Татенко В. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. Татенко // Соціальна психологія. – К., 2006. – № 1 (15). – С.3–13.

141. Теория и практика глубинной психокоррекции: третья авт. школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / сост. А. В. Глузман. – Ялта: РИО КГУ, 2010. – 202 с. – Режим доступа: <http://www.yacenko.org.ua/article/21-aspnmodelldinamiki>.

142. Техника расслабления «Синие вещи» // А. Я. Психология (azps.ru). – Режим доступа: <http://azps.ru/training/tehniki/sinie-veshi.html>.

143. Успенский П. Д. В поисках чудесного: фрагменты неизвестного учения / П. Д. Успенский. – СПб. : Чернышева, 1992. – 462с.

144. Техника сплочения команды «Закон гармонии» / О. В. Дмитриева // Методическая разработка командной работы в образовательном учреждении. – СПб., 2013. – 34 с.

145. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – Т. 3., 2-е изд. – 160 с.
146. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – Т. 1. – 160 с.
147. Франкл В. Теория и терапия неврозов / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2001. – 234 с.
148. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – М., 1989. – 379 с.
149. Фрейд З. Лекции по психоанализу. Лекция 31 / З. Фрейд. – М. : КСП, 1998. – 114 с.
150. Фрейд З. Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии / З. Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1997. – 222 с.
151. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Л., 1976. – 18 с.
152. Хекхаузен Х. Исследование мотивации: точки зрения, проблемы, экспериментальные планы. – 21 с. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/115791>.
153. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб. : Питер, 2003. – 2-е изд. – 864 с.
154. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
155. Херцберг Ф. Мотивация к работе / Ф. Херцберг, Б. Моснер, Б. Снидерман. – М. : Вершина, 2007. – 240 с.
156. Хорни К. Культура и невроз / К. Хорни // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыряя. – М. : Моск. ун-та, 1982. – С. 97–105.
157. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / К. Хорни. – СПб. : PSYLIB, 2006. – 316 с.

158. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб. : Питер, 2002. – 224 с. – (Серия «Психология–классика»).
159. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 309 с.
160. Хорни К. The Neurotic Personality Of Our Time / К. Хорни. – М. : Прогресс-Универс, 1993. – 478 с.
161. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – М. : Академический Проект, 2007. – 256 с.
162. Шапиро Д. Невротические стили / Д. Шапиро. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 176 с. – (Современная психология: Теория и практика).
163. Шкуратова И. П. Когнитивный стиль и общение / И. П. Шкуратова. – Ростов-на-Дону: Ростовского пед. ун-та, 1994. – 156 с.
164. Юнг К. Г. Работы по психиатрии. Психогенез умственных расстройств / под общей ред. В. Зеленского. – СПб. : Гуманитарное агенство «Академический проект», 2000. – 304 с.
165. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция / В. А. Ядов. – 2-е расширенное изд. – М. : ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
166. Яковлева Н. Ф. Разработка индивидуально ориентированных воспитательных и коррекционно-развивающих программ для социально дезадаптированных детей и подростков: учеб. пособие. / Н. Ф. Яковлева – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 122 с.
167. Якуб А. С. Связь тревожности с мотивацией достижения успеха и избегания неудач (женский аспект проблемы) / А. С. Якуб, Л. Л. Абелите, Д. А. Ширяев // Молодой ученый. – М., 2011. – №9. – С. 174–180.
168. Atkinson J. W. A theory of achievement motivation / J. W. Atkinson, N. T. Feather. – N.Y. : Wiley, 1966. – 391 p.
169. Deci E. L. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective / E. L. Deci, R. J. Vallerand, L. G. Pelletier, R. M. Ryan // Educational

Psychologist. – UK. : Lawrence Erlbaum Associates, 1991. – Vol. 26 (3, 4). – P. 325–346.

170. Dweck C. S. Achievement / Dweck C. S. // Social and Personality development – N.Y. : Holt, Rinehart and Winston, 1978. – P. 40–76.

171. Elliot A. J. Goals : An approach to motivation and achievement / A. J. Elliot, C. S. Dweck // Journal of Personality and Social Psychology. – Washington, 1988. – Vol. 54. – P. 5–12.

172. Fincham F. D. Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement; a longitudinal analysis / F. D. Fincham, A. Hokoda, R. Sanders // Child Development. – UK., 1989. – Vol. 60. – P. 138–145. РЕЖИМ ДОСТУПА: [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1467-8624](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1467-8624)

173. Gordeeva T. O. Cognitive and emotional predictors of academic achievement motivation / Gordeeva T. O., Manuchina S., Shatalova J. // Paper presented at the 8th International Conference on Achievement and Task Motivation. – M., 2002. – P. 16–28.

174. Gulko G. O. Achievement syndrome as a complex of personality characteristics / G. O. Gulko // Scientific Enquiry in the Contemporary World: Theoretical Basics and Innovative Approach. Humanities and social science. Psychology and pedagogic. Economics. – San Francisco, California, USA: B&M Publishing, 2014. – 3rd edition. – Vol. 2. – P. 128–133.

175. Gulko G. O. Causes of personality neuroticism in a situation of achievement / G. O. Gulko // Global Scientific unity 2014: The European Scientific and Practical Congress. – Prague (Czech Republic): Science & Genesis, Copenhagen, 2014. – Vol. 4. – P. 80–83.

176. Heyman G. D. Achievement Goals and Intrinsic Motivation: Their Relation and Their role in Adaptive motivation / G. D. Heyman, C. S. Dweck // Motivation and emotion. – UK., 1992. – Vol. 16, № 3. – P. 231–247. РЕЖИМ ДОСТУПА: <https://link.springer.com/journal/11031>

177. Hornblow A. R. The visual analogue scale for anxiety: a validation

study / A. R. Hornblow, M. A. Kidson // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. – №10. – Australia, 1976. – P. 339–341.

178. Hoyer J. Psychotherapy for Generalized Anxiety Disorder / Hoyer J., Van, der Heiden C., Portman M. E. // Psychiatric Annals. – N. J., 2011. – №41 (2). – P. 87–94.

179. Ingalls J. Concurrent Validity between the Achievement Motivation Inventory and Grade Point Average. An Abstract of a Thesis / J. Ingalls. – University of Northern Iowa, 2006. – P. 12–28.

180. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. – N. Y. : Oxford University Press, 1991. – 576 p.

181. Leslie, J. F. Jr., Achievement motivation. Recent trends in theory and research. – N. Y. : Plenum Press, 1980. – 456 p.

182. Madsen K. B. Theories of Motivation / K. B. Madsen // Handbook of General Psychology. – N.Y., 1973. – 683 p.

183. Mandler G. Helplessness: Theory and research in anxiety / G. Mandler // Anxiety, Current Trends in Theory and Research. – N.Y., 1972. – V. 2. – P. 359–378.

184. McClelland D. The achievement motive / D. McClelland, J. Atkinson, R. Clark, E. Lowell. – N.Y. : Appleton-Century-Crofts, 1953. – 688 p.

185. McClelland D. C. Methods of measuring human motivation / D. C. McClelland // Motives in Fantasy, Action, and Society / J. W. Atkinson. – Princeton (NJ): Van Nostrand, 1958. – P. 7–42.

186. Murphy J. M. Diagnosis and outcome: depression and anxiety in a general population / J. M. Murphy [et al.] // Psychological Medicine. – London, 1986. – Vol. 16. – P. 117–126.

187. Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance / J. G. Nicholls // Psychological review. – Washington, 1984. – Vol. 91. – P. 328–346.

188. Poldinger W. Aspects of anxiety / W. Poldinger // Anxiety and tension. – new therapeutic aspects. – Basel, 1970. – P. 7–21.

189. Ryan R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions / R. M. Ryan, E. L. Deci. // *Contemporary Educational Psychology*. – Amsterdam, 2001. – Vol. 25. – P. 54–67.

190. Sarason S. B. Anxiety in Elementary School Children: A report of research / S. B. Sarason, K. S. Davidson, F. F. Lighthall, R. R. Waite. – N.Y. : John Wiley, 1960. – 654 p.

191. Schuler H. AMI – Achievement Motivation Inventory / H. Schuler, G. Thornton, A. Frintrup, R. Mueller-Hanson. – Oxford : A Moglefe Company, 2004. – P. 14–31.

192. Schunk D. H. Modeling and attributional feedback effects on children's achievement: A self-efficacy analysis / D. H. Schunk // *Journal of Educational Psychology*. – Washington, 1981. – Vol. 74. – P. 93–105.

193. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the state-trait-anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. – Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. – 10 p.

194. Tapalova O. B. Achievement Motivation as an Internal Factor of Student's Personality Development / O. B. Tapalova // *Literacy Information and Computer Education Journal (LICEJ)*. – Volume 5. – Issue 1, March 2014. – P. 1408–1412.

195. Tapalova O. B. Construction Equilibrium – Dynamic Model of Achievement Motivation / O. B. Tapalova // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – Vienna: «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH, 2015. – № 1. – P. 38–45.

196. Taylor J. A. Drive theory and manifest anxiety / J. A. Taylor // *Psychol. Bull.* – USA, 1956. – P. 30–320.

197. Winterbottom M. R. The relation of need for achievement to learning experiences in dependence and mastery. In: J. W. Atkinson (Hg). *Motives in Fantasy, Action and Society*. — N.Y.: Van Nostrand, Princeton, 1958. – 700 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета авторської методики визначення форми мотивації досягнення

Інструкція: виберіть той з варіантів відповіді, який більшою мірою відповідає Вашим поглядам. Не треба багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, який першим приходить вам у голову.

1. Я би займався спортом:

А. У команді

Б. Індивідуальним

2. Людина повинна бути:

А. Дружелюбною

Б. Самостійною

3. Я люблю людей, які:

А. Допмагають іншим

Б. Поважають мене

4. Я не люблю, коли педагог:

А. Має улюбленців

Б. Насміхається над незнанням

5. Мій кумир відноситься до такої категорії людей:

А. Громадські діячі

Б. Актори, музиканти

6. У школі для мене важливо було:

А. Працювати з однокласниками над спільним завданням

Б. Працювати одному

Анкета авторської методики визначення форми мотивації досягнення
(продовження)

7. У вільний час я:

А. Спілкуюся з друзями

Б. Займаюся своїм хобі

8. Я досягаю успіху, коли:

А. Мені допомагають

Б. Мене хвалять

9. Я люблю, коли:

А. Мене цінують інші

Б. Досягаю успіхів

10. Якби мене хвалили, то сказали б:

А. Що я роблю суспільно важливу справу

Б. Що я досяг успіху

11. Я краще всього вчуся, коли:

А. Є хороший колектив

Б. Учитель відзначає мої успіхи

12. Я не люблю, коли:

А. Кривдять слабких

Б. Ображають мене

13. Мої цінності це:

А. Відкритість і чуйність

Б. Бути найкращим

Анкета авторської методики визначення форми мотивації досягнення
(продовження)

14. Моя мета:

- А. Виправдати очікування батьків
- Б. Стати знаменитим

15. Хороший керівник:

- А. Приємний у спілкуванні
- Б. Цілеспрямований

16. Мій улюблений жанр літератури:

- А. Романи
- Б. Документалістика

17. Мені подобаються конкурси:

- А. Командні
- Б. Індивідуальні

18. Головне в житті:

- А. Мати сім'ю
- Б. Самореалізуватися

19. Кожна людина повинна:

- А. Мати друзів
- Б. Любити себе

20. Найважливіше для мене:

- А. Друзі

Б. Успіх

Анкета авторської методики визначення форми мотивації досягнення
(продовження)

21. Коли я презентую виконану роботу, найважливіше:

А. Щоб слухачам сподобалося

Б. Щоб похвалив керівник

22. Я не виношу, коли:

А. Навколишні дивляться на мене з презирством

Б. Мене критикують

23. Коли керівник дає мені завдання:

А. Хочу виправдати його сподівання

Б. Хочу зробити справу оригінально, щоб мене запам'ятали

24. Досягають успіхів люди, які:

А. Мають друзів і підтримку

Б. Відрізняються сильним характером

Анкета авторської методики визначення форми мотивації досягнення
(продовження)

Обробка результатів: підраховується кількість відповідей «А» та відповідей «Б» окремо. Переважаюча кількість балів визначає орієнтацію мотивації досягнення: якщо більше «А» – у особистості переважає соціально орієнтована мотивація досягнення, якщо «Б» – індивідуально орієнтована мотивація досягнення.

Інтерпретація результатів:

Соціально орієнтована мотивація досягнення – індивід прагне до успіху заради релевантних оточуючих, наприклад заради членів сім'ї. Кінцевою метою може бути не особиста кар'єра, а завдання більш колективістського або взаємозалежного характеру. Взаємозалежні цілі можуть включати в себе зміцнення соціального становища своєї сім'ї, задоволення сприймаються очікувань членів родини або власного почуття обов'язку перед батьками. Людина прагне досягти високих результатів заради похвали оточуючих, поваги. Також самі результати діяльності залежать від ставлення в колективі, від позитивного ставлення керівника до індивіда. Людина проявляє екстраверсію, конформність (залежність від оточуючих).

Індивідуально орієнтована мотивація досягнення – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість. Людина досягає заради себе, щодо своїх власних цінностей і принципів. Первинна думка про результати діяльності віддається особистості. Притаманна самостійність і творчість, часто має власний план життя, якому обов'язково слідує. Нетерпимий до критики і втручанню у власні справи.

Додаток Б
Кореляція усіх змінних між собою

Змінна	Параметр	Мотивація досягнення	Емоційний дискомфорт СТ	Астенічний компонент СТ	Фобічний компонент СТ	Оцінка перспективи СТ	Соціальний захист СТ	Ситуативна тривожність	Емоційний дискомфорт ОТ	Астенічний компонент ОТ	Фобічний компонент ОТ	Оцінка перспективи ОТ	Соціальний захист ОТ	Особистісна тривожність	Потреба у безпеці	Соціальна потреба	Потреба у самотвердженні	Потреба самоактуалізації	Емоційна нестійкість
Нормальний	R	,364	-,267	-,145	-,223	-,044	-,108	-,179	-,091	-,063	-,223	-,017	-,144	-,191	-,031	,016	,035	,038	-,231
	P	,000	,000	,028	,001	,505	,102	,006	,167	,339	,001	,794	,028	,004	,643	,811	,593	,568	,000
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Конформний	R	-,239	,121	,124	,165	-,060	,107	,141	-,007	,088	,187	,029	,095	,086	,045	,034	-,054	-,103	,015
	P	,000	,067	,060	,012	,367	,106	,033	,913	,183	,004	,658	,151	,193	,493	,606	,412	,119	,826
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Домінуючий	R	,214	-,051	-,081	-,121	-,009	-,163	-,063	-,019	-,100	-,112	,056	-,227	-,165	-,066	-,005	,145	,079	-,144
	P	,001	,438	,219	,067	,896	,013	,343	,778	,130	,090	,395	,001	,012	,315	,942	,027	,233	,028
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Сензитивний	R	,260	-,184	-,088	-,141	,076	-,099	-,190	,019	-,050	-,149	,035	-,082	-,075	-,108	-,032	-,042	-,005	-,098
	P	,000	,005	,183	,032	,254	,136	,004	,777	,445	,024	,598	,215	,256	,102	,626	,522	,944	,138
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Інфантильний	R	-,450	,287	,287	,340	,216	,363	,267	,144	,211	,315	,129	,323	,319	,081	,012	-,076	-,019	,359
	P	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,029	,001	,000	,050	,000	,000	,222	,852	,252	,778	,000
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Тривожний	R	-,248	,264	,102	,345	,234	,143	,243	,067	,084	,201	,098	,139	,157	-,005	,074	,005	,011	,328
	P	,000	,000	,122	,000	,000	,030	,000	,312	,202	,002	,136	,035	,017	,938	,264	,942	,869	,000
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Інтровертивний	R	,145	-,128	-,019	-,127	-,017	,043	,067	-,051	-,011	-,067	-,053	-,015	,040	,008	-,048	-,094	-,057	-,021
	P	,028	,053	,770	,054	,797	,515	,313	,438	,869	,308	,424	,826	,550	,906	,470	,155	,389	,747
	N	232	230	230	230	230	230	230	230	231	231	231	231	230	231	232	231	231	231
Мотивація досягнення	R	1	-,157	-,219	-,305	-,104	-,263	-,104	-,160	-,245	-,287	-,118	-,328	-,276	-,054	-,036	,104	,125	-,283
	P		,016	,001	,000	,115	,000	,112	,014	,000	,000	,071	,000	,000	,410	,583	,114	,056	,000
	N	235	233	233	233	233	233	233	233	234	234	234	234	233	233	233	233	233	234

Кореляція усіх змінних між собою (продовження)

Змінна	Параметр	Мотивація досягнення	Емоційний дискомфорт СТ	Астенічний компонент СТ	Фобічний компонент СТ	Оцінка перафективи СТ	Соціального захист СТ	Ситуативна тривожність	Емоційний дискомфорт ОТ	Астенічний компонент ОТ	Фобічний компонент ОТ	Оцінка перафективи ОТ	Соціального захист ОТ	Особистісна тривожність	Потреба у безпеці	Соціальна потреба	Потреба у самотвердженні	Потреба самоактуалізації	Емоційна нестійкість
Емоційний дисконформ	R	-,157	1	,555	,606	,612	,305	,518	,554	,376	,490	,371	,286	,485	-,019	-,005	-,008	,032	,501
	P	,016		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,780	,940	,906	,629	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Астенічний компонент	R	-,219	,555	1	,417	,492	,295	,493	,508	,705	,395	,369	,325	,567	,089	,022	,006	,051	,424
	P	,001	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,176	,740	,925	,437	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Фобічний компонент	R	-,305	,606	,417	1	,469	,392	,453	,292	,245	,601	,237	,325	,380	,068	,090	,008	-,016	,461
	P	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,300	,174	,906	,808	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Оцінка перафективи	R	-,104	,612	,492	,469	1	,313	,457	,526	,352	,341	,567	,324	,519	-,017	,020	,052	,104	,457
	P	,115	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,800	,765	,431	,115	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Соціального захист	R	-,263	,305	,295	,392	,313	1	,411	,195	,159	,236	,214	,551	,280	,147	,065	-,018	,002	,282
	P	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,003	,015	,000	,001	,000	,000	,025	,326	,781	,972	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Ситуативна тривожність	R	-,104	,518	,493	,453	,457	,411	1	,287	,323	,236	,260	,254	,478	,175	,156	,175	,182	,414
	P	,112	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,008	,017	,008	,006	,000
	N	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	233	232	231	231	231	231	232
Емоційний дисконформ	R	-,160	,554	,508	,292	,526	,195	,287	1	,555	,482	,698	,328	,794	-,029	-,138	-,063	-,089	,502
	P	,014	,000	,000	,000	,000	,003	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,665	,035	,336	,179	,000
	N	234	233	233	233	233	233	233	234	234	234	234	234	233	232	232	232	232	233
Астенічний компонент	R	-,245	,376	,705	,245	,352	,159	,323	,555	1	,341	,453	,294	,674	,159	,042	,047	,018	,484
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,015	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,015	,525	,479	,784	,000
	N	234	233	233	233	233	233	233	234	234	234	234	234	233	232	232	232	232	233
Фобічний компонент	R	-,287	,490	,395	,601	,341	,236	,236	,482	,341	1	,445	,431	,608	,121	-,008	,008	-,012	,468
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,067	,902	,900	,861	,000
	N	234	233	233	233	233	233	233	234	234	234	234	234	233	232	232	232	232	233

Додаток В
Порівняння незалежних вибірок за t-критерієм Ст'юдента: ситуація
досягнення та нейтральна ситуація

Змінна	Рівність дисперсій	Критерій рівності дисперсій Лівеня		t-критерій рівності					95% довірчий інтервал рівності середніх	
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимість (2-сторон.)	Різність середніх	Стд. Похибка різності	Нижня границя	Верхня границя
Нормальний	Передбачається	0,544	0,462	0,758	231,000	0,449	0,021	0,028	-0,034	0,076
	Не передбачається			0,838	47,133	0,406	0,021	0,025	-0,029	0,071
Конформний	Передбачається	1,638	0,202	-1,800	231,000	0,073	-0,035	0,020	-0,074	0,003
	Не передбачається			-1,995	47,232	0,052	-0,035	0,018	-0,071	0,000
Домінуючий	Передбачається	0,164	0,686	0,687	231,000	0,493	0,021	0,031	-0,040	0,082
	Не передбачається			0,648	41,448	0,521	0,021	0,033	-0,045	0,088
Сензитивний	Передбачається	2,756	0,098	1,768	231,000	0,078	0,049	0,027	-0,006	0,103
	Не передбачається			2,335	58,343	0,023	0,049	0,021	0,007	0,090
Інфантильний	Передбачається	0,201	0,655	-0,748	231,000	0,455	-0,028	0,038	-0,103	0,047
	Не передбачається			-0,732	42,558	0,468	-0,028	0,039	-0,107	0,050
Тривожний	Передбачається	0,092	0,762	-0,036	231,000	0,971	-0,001	0,031	-0,062	0,060
	Не передбачається			-0,035	42,389	0,972	-0,001	0,032	-0,065	0,063
Інтровертний	Передбачається	0,797	0,373	-1,017	231,000	0,310	-0,029	0,028	-0,084	0,027
	Не передбачається			-1,147	48,070	0,257	-0,029	0,025	-0,079	0,022
Мотивація досягнення	Передбачається	0,845	0,359	0,155	233,000	0,877	0,083	0,533	-0,968	1,133
	Не передбачається			0,147	41,474	0,884	0,083	0,563	-1,055	1,220
Емоційний дискомфорт СТ	Передбачається	0,323	0,571	0,093	231,000	0,926	1,305	14,049	-26,377	28,986
	Не передбачається			0,103	47,113	0,919	1,305	12,713	-24,270	26,879
Астенічний компонент СТ	Передбачається	5,740	0,017	-0,552	231,000	0,582	-8,592	15,569	-39,267	22,083
	Не передбачається			-0,665	51,649	0,509	-8,592	12,926	-34,535	17,351
Фобічний компонент СТ	Передбачається	0,875	0,350	0,251	231,000	0,802	2,766	11,010	-18,927	24,458
	Не передбачається			0,275	46,739	0,784	2,766	10,047	-17,449	22,980
Оцінка перспективи СТ	Передбачається	0,447	0,505	1,164	231,000	0,246	16,021	13,765	-11,100	43,143
	Не передбачається			1,274	46,702	0,209	16,021	12,572	-9,274	41,317
Соціальний захист СТ	Передбачається	0,034	0,853	-0,455	231,000	0,649	-6,718	14,750	-35,780	22,344
	Не передбачається			-0,453	43,088	0,653	-6,718	14,820	-36,603	23,167
Ситуативна тривожність	Передбачається	3,751	0,054	-0,295	231,000	0,768	-0,414	1,404	-3,181	2,352
	Не передбачається			-0,376	55,404	0,709	-0,414	1,103	-2,624	1,795
Емоційний дискомфорт ОТ	Передбачається	4,620	0,033	0,969	232,000	0,333	11,305	11,662	-11,672	34,282
	Не передбачається			1,142	50,216	0,259	11,305	9,904	-8,584	31,195
Астенічний компонент ОТ	Передбачається	4,294	0,039	-1,360	232,000	0,175	-19,867	14,609	-48,651	8,916
	Не передбачається			-1,750	56,049	0,086	-19,867	11,355	-42,614	2,879

Порівняння незалежних вибірок за t-критерієм Ст'юдента: ситуація досягнення та нейтральна ситуація (продовження)

Змінна	Рівність дисперсій	Критерій рівності дисперсій Лівеня		t-критерій рівності					95% довірчий інтервал рівності середніх	
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимість (2-сторон.)	Різність середніх	Стд. Похибка різності	Нижня границя	Верхня границя
Фобічний компонент ОТ	Передбачається	2,306	0,130	-0,661	232,000	0,509	-6,480	9,798	-25,785	12,826
	Не передбачається			-0,756	48,640	0,453	-6,480	8,572	-23,709	10,749
Оцінка перспективи ОТ	Передбачається	0,049	0,824	1,462	232,000	0,145	17,758	12,145	-6,170	41,686
	Не передбачається			1,540	45,027	0,131	17,758	11,531	-5,465	40,981
Соціальний захист ОТ	Передбачається	0,043	0,836	-0,858	232,000	0,392	-11,908	13,877	-39,250	15,433
	Не передбачається			-0,899	44,834	0,373	-11,908	13,242	-38,582	14,766
Особистісна тривожність	Передбачається	2,000	0,159	0,270	231,000	0,788	0,398	1,477	-2,511	3,308
	Не передбачається			0,331	52,808	0,742	0,398	1,204	-2,016	2,813
Потреба у безпеці	Передбачається	2,400	0,123	-2,850	231,000	0,005	-1,996	0,700	-3,376	-0,616
	Не передбачається			-3,089	46,259	0,003	-1,996	0,646	-3,297	-0,696
Соціальна потреба	Передбачається	0,211	0,646	-1,300	232,000	0,195	-0,911	0,701	-2,293	0,470
	Не передбачається			-1,189	40,626	0,241	-0,911	0,766	-2,460	0,637
Потреба у самоствердженні	Передбачається	0,076	0,784	-0,715	231,000	0,475	-0,643	0,900	-2,417	1,130
	Не передбачається			-0,757	45,283	0,453	-0,643	0,851	-2,356	1,069
Потреба самоактуалізації	Передбачається	0,731	0,393	0,825	231,000	0,410	0,627	0,760	-0,871	2,125
	Не передбачається			0,897	46,388	0,375	0,627	0,699	-0,780	2,035
Емоційна нестійкість	Передбачається	2,157	0,143	0,249	232,000	0,804	0,374	1,504	-2,590	3,338
	Не передбачається			0,285	48,781	0,777	0,374	1,312	-2,263	3,011
Соціально орієнтована МД	Передбачається	0,537	0,465	-2,368	158,000	0,019	-2,405	1,016	-4,412	-0,399
	Не передбачається			-2,500	20,620	0,021	-2,405	0,962	-4,408	-0,402
Індивідуально орієнтована МД	Передбачається	0,407	0,525	1,175	158,000	0,242	1,218	1,037	-0,829	3,266
	Не передбачається			1,246	20,672	0,227	1,218	0,978	-0,817	3,254

Додаток Г

Порівняння груп досліджуваних в залежності від ситуації за методом
t-критерія Ст'юдента

Змінна	Ситуація досягнення	Кількість	Середнє	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього
Нормальний	відсутня	33	0,70	0,13	0,02
	наявна	241	0,67	0,15	0,01
Конформний	відсутня	33	0,23	0,09	0,02
	наявна	241	0,27	0,11	0,01
Домінуючий	відсутня	33	0,44	0,18	0,03
	наявна	241	0,42	0,16	0,01
Сензитивний	відсутня	33	0,76	0,10	0,02
	наявна	241	0,71	0,15	0,01
Інфантильний	відсутня	33	0,25	0,21	0,04
	наявна	241	0,28	0,20	0,01
Тривожний	відсутня	33	0,34	0,17	0,03
	наявна	241	0,34	0,16	0,01
Інтровертивний	відсутня	33	0,61	0,13	0,02
	наявна	241	0,64	0,15	0,01
Мотивація досягнення	відсутня	33	13,42	3,03	0,53
	наявна	241	13,34	2,81	0,20
Емоційний дискомфорт СТ	відсутня	33	99,66	66,18	11,52
	наявна	241	100,96	76,07	5,38
Астенічний компонент СТ	відсутня	33	120,41	65,68	11,43
	наявна	241	111,81	85,30	6,03
Фобічний компонент СТ	відсутня	33	61,29	52,40	9,12
	наявна	241	64,06	59,53	4,21
Оцінка перспективи СТ	відсутня	33	153,1	65,59	11,42
	наявна	241	169,12	74,42	5,26
Соціальний захист СТ	відсутня	33	120,93	78,95	13,74
	наявна	241	114,21	78,43	5,55
Ситуативна тривожність	відсутня	33	13,47	5,50	0,96
	наявна	241	13,06	7,74	0,55
Емоційний дискомфорт ОТ	відсутня	33	148,48	50,69	8,82
	наявна	241	159,78	63,72	4,49
Астенічний компонент ОТ	відсутня	33	142,41	56,45	9,83
	наявна	241	122,54	80,67	5,69
Фобічний компонент ОТ	відсутня	33	70,99	44,25	7,70
	наявна	241	64,51	53,33	3,76
Оцінка перспективи ОТ	відсутня	33	168,02	60,73	10,57
	наявна	241	185,78	65,27	4,60
Соціальний захист ОТ	відсутня	33	120,05	69,82	12,15
	наявна	241	108,15	74,51	5,26
Особистісна тривожність	відсутня	33	20,42	6,08	1,06
	наявна	241	20,81	8,11	0,57
Потреба у безпеці	відсутня	33	8,88	3,38	0,59
	наявна	241	10,88	3,78	0,27

Порівняння груп досліджуваних в залежності від ситуації за методом
t-критерія Ст'юдента (продовження)

Змінна	Ситуація досягнення	Кількість	Середнє	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього
Соціальна потреба	відсутня	33	9,61	4,15	0,72
	наявна	241	10,52	3,66	0,26
Потреба у самоствердженні	відсутня	33	11,15	4,47	0,78
	наявна	241	11,80	4,84	0,34
Потреба самоактуалізації	відсутня	33	13,21	3,66	0,64
	наявна	241	12,59	4,11	0,29
Емоційна нестійкість	відсутня	33	18,69	6,77	1,18
	наявна	241	19,06	8,19	0,58
Соціально орієнтована МД	відсутня	33	10,29	3,72	0,90
	наявна	241	12,70	3,99	0,33
Індивідуально орієнтована МД	відсутня	33	12,18	3,78	0,92
	наявна	241	10,96	4,07	0,34

Додаток Г

Повна пояснювальна дисперсія первинної факторизації на шість факторів

Компонента	початкові власні значення			Суми квадратів навантажень вилучення			Суми квадратів навантажень обертання		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	4,219	23,440	23,440	4,219	23,440	23,440	3,021	16,786	16,786
2	2,709	15,051	38,490	2,709	15,051	38,490	2,327	12,926	29,712
3	1,972	10,953	49,443	1,972	10,953	49,443	1,959	10,883	40,595
4	1,331	7,392	56,836	1,331	7,392	56,836	1,862	10,344	50,939
5	1,244	6,911	63,747	1,244	6,911	63,747	1,836	10,199	61,138
6	1,060	5,888	69,635	1,060	5,888	69,635	1,529	8,497	69,635
7	0,898	4,988	74,623						
8	0,782	4,345	78,968						
9	0,629	3,492	82,460						
10	0,566	3,142	85,602						
11	0,494	2,746	88,347						
12	0,440	2,446	90,794						
13	0,404	2,247	93,041						
14	0,402	2,234	95,275						
15	0,325	1,803	97,078						
16	0,239	1,329	98,407						
17	0,216	1,201	99,608						
18	0,071	0,392	100,000						

Метод виділення: Аналіз головних компонент.

Додаток Д

Повна пояснювальна дисперсія первинної факторизації на три фактори

Повна пояснювальна дисперсія									
Компонента	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень вилучення			Суми квадратів навантажень обертання		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	4,219	23,440	23,440	4,219	23,440	23,440	3,607	20,037	20,037
2	2,709	15,051	38,490	2,709	15,051	38,490	3,257	18,095	38,131
3	1,972	10,953	49,443	1,972	10,953	49,443	2,036	11,312	49,443
4	1,331	7,392	56,836						
5	1,244	6,911	63,747						
6	1,060	5,888	69,635						
7	0,898	4,988	74,623						
8	0,782	4,345	78,968						
9	0,629	3,492	82,460						
10	0,566	3,142	85,602						
11	0,494	2,746	88,347						
12	0,440	2,446	90,794						
13	0,404	2,247	93,041						
14	0,402	2,234	95,275						
15	0,325	1,803	97,078						
16	0,239	1,329	98,407						
17	0,216	1,201	99,608						
18	0,071	0,392	100,000						

Метод виділення: Аналіз головних компонент.

Додаток Е

Таблиця 1

Хі-квадрат регресії

Крок 1	Хі-квадрат	Ступінь свободи	Значимість
Ступенька	58,404	32	0,003
Блок	58,404	32	0,003
Модель	58,404	32	0,003

Таблиця 2

Перевірка якості регресійної моделі

Ступенька	-2 Log Правдоподібність	R квадрат Кокса і Снелла	R квадрат Нейджелкерка
1	49,038 ^a	0,312	0,627

Таблиця 3

Критерій Хосмера-Лемешова для перевірки імовірності помилки
результатів

Ступенька	Хі-квадрат	Ступінь свободи	Значимість
1	1,168	8	0,997

Додаток Є
Змінні рівняння логістичної регресії

Змінні у рівнянні							
Крок	Змінна	B	Стд.похибка	Вальд	ст.св.	Знч.	Exp(B)
Крок 1 ^a	Нормальний	-9,871	7,977	1,531	1	0,216	0,000
	Конформний	7,247	9,052	0,641	1	0,423	1404,341
	Домінуючий	5,964	5,220	1,305	1	0,253	389,283
	Сензитивний	-7,270	4,234	2,948	1	0,086	0,001
	Інфантильний	-3,648	3,702	0,971	1	0,324	0,026
	Тривожний	-2,212	4,235	0,273	1	0,601	0,109
	Інтровертивний	9,549	5,357	3,177	1	0,075	1408,234
	Мотивація досягнення	0,489	0,261	3,508	1	0,061	1,631
	Емоційний дискомфорт СТ	0,013	0,013	1,029	1	0,310	1,013
	Астенічний компонент СТ	-0,002	0,013	0,015	1	0,901	0,998
	Фобічний компонент СТ	0,019	0,018	1,104	1	0,293	1,019
	Оцінка перспективи СТ	-0,027	0,015	3,324	1	0,068	0,973
	Соціальний захист СТ	-0,002	0,009	0,073	1	0,787	0,998
	Ситуативна тривожність	0,007	0,103	0,005	1	0,944	1,007
	Емоційний дискомфорт ОТ	-0,034	0,020	2,877	1	0,090	0,966
	Астенічний компонент ОТ	0,040	0,019	4,328	1	0,037	1,041
	Фобічний компонент ОТ	0,015	0,018	0,630	1	0,427	1,015
	Оцінка перспективи ОТ	-0,020	0,014	1,941	1	0,164	0,980
	Соціальний захист ОТ	0,034	0,014	5,627	1	0,018	1,035
	Особистісна тривожність	-0,247	0,156	2,498	1	0,114	0,781
	Потреба у безпеці	0,277	0,209	1,763	1	0,184	1,319
	Соціальна потреба	0,200	0,142	1,986	1	0,159	1,221
	Потреба у самоствердженні	0,270	0,200	1,829	1	0,176	1,310
	Потреба самоактуалізації	-0,480	0,239	4,057	1	0,044	0,619
	Емоційна нестійкість	0,065	0,133	0,238	1	0,626	1,067
	Соціально орієнтована МД	0,294	0,174	2,855	1	0,091	1,342
	Індивідуально орієнтована МД	-0,227	0,200	1,278	1	0,258	0,797
	Константа	-2,429	6,434	0,143	1	0,706	0,088

а. Змінні, включені на кроці 1: Нормальний, Конформний, Домінуючий, Сензитивний, Інфантильний, Тривожний, Інтровертивний, Мотивація досягнення, Емоційний дискомфорт СТ, Астенічний компонент СТ, Фобічний компонент СТ, Оцінка перспективи СТ, Соціальний захист СТ, Ситуативна тривожність, Емоційний дискомфорт ОТ, Астенічний компонент ОТ, Фобічний компонент ОТ, Оцінка перспективи ОТ, Соціальний захист ОТ, Особистісна тривожність, Потреба у безпеці, Соціальна потреба, Потреба у самоствердженні, Потреба самоактуалізації, Емоційна нестійкість, Соціально орієнтована МД, Індивідуально орієнтована МД.

Додаток Ж

Кореляція змінних-чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру

Змінна параметр	Мотивація досягнення			Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність			Емоційна нестійкість		
	R	P	N	R	P	N	R	P	N	R	P	N
Нормальний	,336	,000	199	-,170	,017	197	-,179	,012	197	-,226	,001	198
Конформний	-,231	,001	199	,159	,026	197	,080	,263	197	,033	,644	198
Домінуючий	,197	,005	199	-,079	,269	197	-,168	,019	197	-,123	,085	198
Сензитивний	,252	,000	199	-,198	,005	197	-,060	,404	197	-,103	,147	198
Інфантильний	-,424	,000	199	,278	,000	197	,320	,000	197	,360	,000	198
Тривожний	-,187	,008	199	,238	,001	197	,143	,046	197	,303	,000	198
Інтровертивний	,142	,045	199	,074	,301	197	,039	,585	197	-,029	,682	198
Мотивація досягнення	1		202	-,117	,098	200	-,277	,000	200	-,280	,000	201
Емоційний дискомфорт СТ	-,160	,023	200	,500	,000	200	,501	,000	199	,510	,000	199
Астенічний компонент СТ	-,261	,000	200	,522	,000	200	,595	,000	199	,468	,000	199
Фобічний компонент СТ	-,321	,000	200	,426	,000	200	,402	,000	199	,447	,000	199
Оцінка перспективи СТ	-,108	,127	200	,455	,000	200	,530	,000	199	,456	,000	199
Соціальний захист СТ	-,249	,000	200	,431	,000	200	,289	,000	199	,273	,000	199
Ситуативна тривожність	-,117	,098	200	1		200	,502	,000	199	,419	,000	199
Емоційний дискомфорт ОТ	-,175	,013	201	,292	,000	200	,793	,000	200	,526	,000	200
Астенічний компонент ОТ	-,269	,000	201	,358	,000	200	,693	,000	200	,517	,000	200
Фобічний компонент ОТ	-,292	,000	201	,227	,001	200	,605	,000	200	,494	,000	200
Оцінка перспективи ОТ	-,114	,107	201	,295	,000	200	,743	,000	200	,530	,000	200
Соціальний захист ОТ	-,314	,000	201	,270	,000	200	,536	,000	200	,346	,000	200
Особистісна тривожність	-,277	,000	200	,502	,000	199	1		200	,686	,000	200
Потреба у безпеці	-,071	,316	200	,197	,006	198	,152	,032	199	,177	,012	200
Соціальна потреба	,003	,964	200	,187	,008	198	,006	,931	199	,016	,827	200
Потреба у самотвердженні	,092	,193	200	,207	,003	198	,045	,530	199	,075	,293	200
Потреба самоактуалізації	,094	,185	200	,217	,002	198	-,005	,944	199	,062	,380	200
Імовірність неврозу	-,280	,000	201	,419	,000	199	,686	,000	200	1		201
Соціально орієнтована МД	-,005	,956	143	-,041	,629	141	-,019	,827	142	-,073	,386	143
Індивідуально орієнтована МД	,017	,838	143	,066	,440	141	,000	,995	142	,048	,573	143
Пізнавальні потреби	,133	,379	46	,044	,773	45	,111	,473	44	,031	,841	45
Комунікативні потреби	,159	,292	46	-,138	,367	45	-,127	,411	44	-,256	,089	45
Емоційні потреби	,058	,701	46	-,178	,241	45	-,169	,274	44	-,269	,074	45

Кореляція змінних-чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру (продовження)

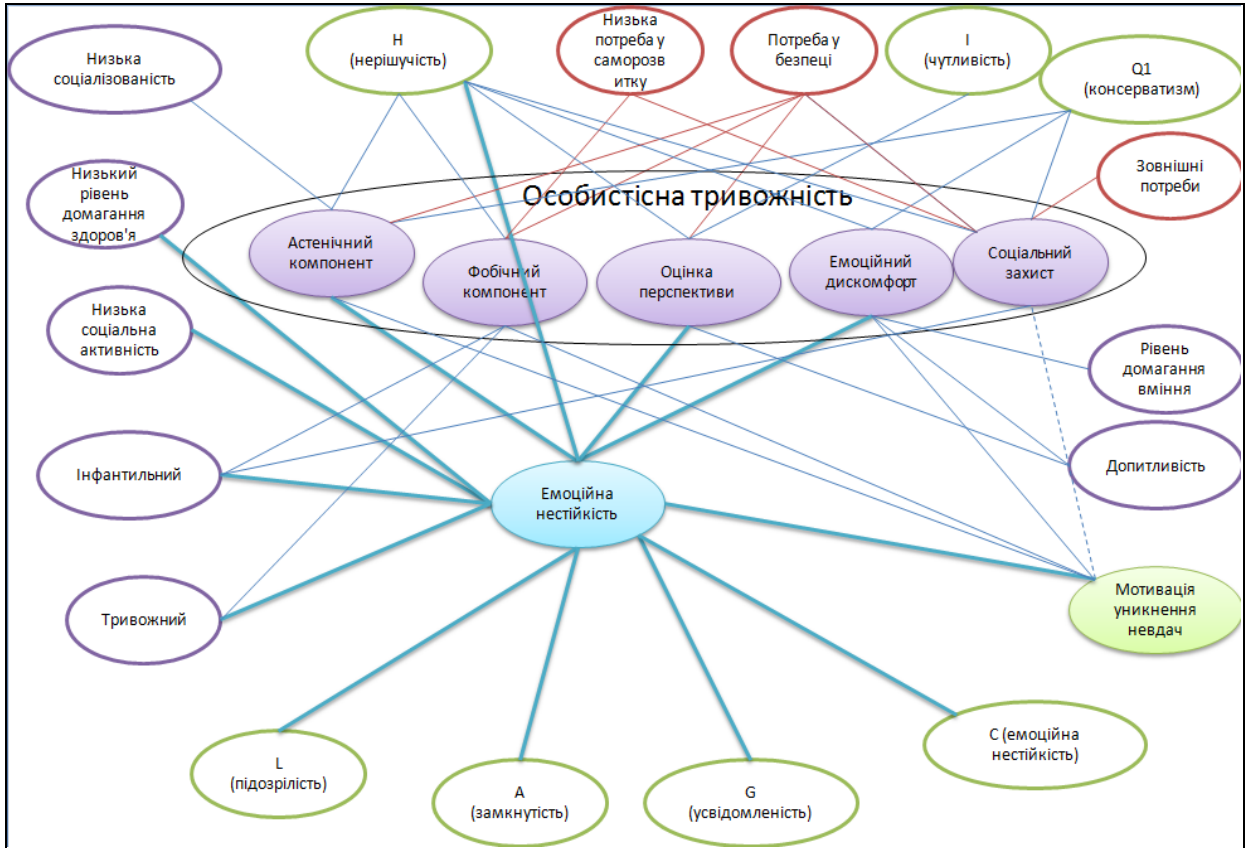
Змінна параметр	Мотивація досягнення			Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність			Емоційна нестійкість		
	R	P	N	R	P	N	R	P	N	R	P	N
Саморозвитку потреби	,272	,067	46	-,029	,852	45	-,155	,317	44	-,172	,258	45
Школяра потреби	-,048	,753	46	,078	,609	45	-,042	,787	44	-,269	,074	45
Досягнення потреби	,295	,047	46	-,008	,959	45	,014	,926	44	-,122	,423	45
Зовнішні потреби	-,278	,061	46	-,075	,626	45	,050	,746	44	-,004	,977	45
Соціальна адаптованість	,032	,820	53	-,093	,518	51	-,020	,890	51	-,161	,254	52
Автономність	,230	,097	53	-,076	,596	51	-,068	,636	51	,042	,767	52
Соціальна активність	,266	,054	53	-,184	,197	51	-,112	,432	51	-,317	,022	52
Моральність	,051	,719	53	,031	,827	51	,000	,999	51	-,086	,546	52
Соціалізованість	,184	,188	53	-,100	,486	51	-,062	,665	51	-,172	,223	52
Здоров'я С	,088	,569	44	-,316	,041	42	-,262	,094	42	-,175	,261	43
Здоров'я Д	,021	,903	35	-,059	,743	33	-,149	,407	33	-,372	,030	34
Розум С	-,205	,182	44	-,043	,785	42	,094	,555	42	,034	,827	43
Розум Д	-,020	,908	35	,193	,283	33	-,130	,472	33	-,124	,486	34
Характер С	-,135	,383	44	,117	,462	42	-,052	,744	42	,152	,330	43
Характер Д	-,243	,166	34	,160	,381	32	-,069	,707	32	-,017	,926	33
Авторитет С	,075	,627	44	-,363	,018	42	-,269	,085	42	-,260	,092	43
Авторитет Д	-,121	,487	35	,190	,289	33	,226	,207	33	-,108	,542	34
Вміння С	,001	,996	43	-,041	,799	41	,111	,491	41	,088	,579	42
Вміння Д	-,316	,060	36	,127	,475	34	,309	,075	34	,015	,932	35
Зовнішність С	-,068	,665	43	-,001	,997	41	-,131	,415	41	-,034	,829	42
Зовнішність Д	-,391	,018	36	,294	,091	34	,258	,140	34	,204	,241	35
Впевненість С	-,096	,544	42	-,176	,278	40	-,158	,330	40	-,131	,416	41
Впевненість Д	-,106	,545	35	,328	,062	33	,238	,182	33	,063	,725	34
Загальна самооцінка	-,091	,559	44	-,117	,461	42	-,092	,562	42	-,029	,852	43
Загальний рівень домагань	-,328	,051	36	,293	,092	34	,218	,216	34	,015	,930	35
Конформність	-,012	,946	37	,123	,476	36	,041	,814	35	,140	,417	36
Традиція	-,106	,531	37	-,020	,906	36	-,083	,635	35	,129	,455	36
Доброта	,038	,822	37	,084	,625	36	,033	,852	35	,044	,797	36
Універсалізм	,320	,054	37	-,126	,464	36	-,267	,121	35	-,168	,328	36
Самостійність	,234	,164	37	-,044	,798	36	-,143	,412	35	-,112	,516	36
Стимуляція	,110	,516	37	-,089	,606	36	-,069	,695	35	,091	,597	36
Гедонізм	,112	,508	37	-,176	,303	36	,016	,929	35	,231	,175	36
Досягнен	,229	,172	37	,006	,972	36	,062	,724	35	-,011	,948	36

Кореляція змінних-чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру (продовження)

Змінна параметр	Мотивація досягнення			Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність			Емоційна нестійкість		
	R	P	N	R	P	N	R	P	N	R	P	N
Влада	,235	,162	37	,038	,825	36	,135	,438	35	,114	,507	36
Безпека	,112	,510	37	,027	,875	36	-,037	,835	35	-,065	,706	36
СТ	-,427	,340	7	-,366	,475	6	-,105	,843	6	,169	,717	7
ЛТ	,072	,878	7	,392	,442	6	,161	,761	6	,571	,180	7
Ризик	-,354	,150	18	-,125	,633	17	,087	,740	17	-,027	,914	18
Допитливість	,166	,510	18	-,184	,479	17	,460	,063	17	,062	,808	18
Складність	,080	,751	18	-,304	,235	17	,172	,510	17	-,114	,651	18
Уява	,098	,698	18	,079	,763	17	,075	,775	17	,283	,255	18
Креативність	-,006	,981	18	-,185	,478	17	,257	,319	17	,046	,856	18
MD	-,008	,962	36	-,334	,050	35	-,278	,105	35	-,362	,033	35
A	,033	,851	36	-,334	,050	35	-,472	,004	35	-,388	,021	35
B	-,062	,719	36	,550	,001	35	,306	,074	35	,367	,030	35
C	,068	,695	36	-,355	,036	35	-,455	,006	35	-,479	,004	35
E	,084	,625	36	,228	,189	35	,204	,239	35	,270	,117	35
F	,057	,741	36	-,300	,080	35	-,307	,073	35	-,248	,151	35
G	-,077	,654	36	-,380	,024	35	-,460	,005	35	-,443	,008	35
H	,132	,443	36	-,419	,012	35	-,563	,000	35	-,586	,000	35
I	-,041	,812	36	-,213	,220	35	-,036	,838	35	-,028	,873	35
L	-,114	,507	36	,365	,031	35	,216	,212	35	,499	,002	35
M	-,166	,334	36	,132	,449	35	,239	,167	35	,249	,149	35
N	-,007	,968	36	-,066	,704	35	,093	,596	35	,058	,739	35
O	-,007	,968	36	-,039	,826	35	-,033	,852	35	-,060	,732	35
Q1	,127	,459	36	-,207	,232	35	-,244	,159	35	-,334	,050	35
Q2	-,062	,718	36	,049	,780	35	,042	,812	35	,204	,239	35
Q3	,053	,760	36	-,157	,368	35	-,145	,408	35	-,136	,437	35
Q4	-,025	,883	36	-,026	,883	35	,043	,805	35	,155	,374	35
Комплекс досягнення	-,014	,847	202	,042	,555	200	,004	,958	200	,052	,463	201

Додаток 3

Повна схема чинників актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення



Додаток И
Порівняння парних незалежних вибірок за t-критерієм Ст'юдента
залежно від типу групи

Дисперсійний аналіз						
Змінна	Параметр дослідження	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
Вік	Між групами	2087,886	4	521,972	115,506	0,000
	Всередині груп	1030,328	228	4,519		
	Всього	3118,215	232			
Нормальний	Між групами	0,129	4	0,032	1,501	0,203
	Всередині груп	4,912	228	0,022		
	Всього	5,041	232			
Конформний	Між групами	0,189	4	0,047	4,509	0,002
	Всередині груп	2,386	228	0,010		
	Всього	2,574	232			
Домінуючий	Між групами	0,263	4	0,066	2,478	0,045
	Всередині груп	6,040	228	0,026		
	Всього	6,303	232			
Сензитивний	Між групами	0,277	4	0,069	3,346	0,011
	Всередині груп	4,715	228	0,021		
	Всього	4,991	232			
Інфантильний	Між групами	0,404	4	0,101	2,529	0,041
	Всередині груп	9,102	228	0,040		
	Всього	9,505	232			
Тривожний	Між групами	0,122	4	0,031	1,144	0,336
	Всередині груп	6,098	228	0,027		
	Всього	6,221	232			
Інтровертивний	Між групами	0,099	4	0,025	1,102	0,356
	Всередині груп	5,099	228	0,022		
	Всього	5,198	232			
Мотивація досягнення	Між групами	35,878	4	8,970	1,119	0,348
	Всередині груп	1843,807	230	8,017		
	Всього	1879,685	234			
Потреба у безпеці	Між групами	1042,678	4	260,670	26,072	0,000
	Всередині груп	2279,588	228	9,998		
	Всього	3322,266	232			
Соціальна потреба	Між групами	1057,472	4	264,368	27,517	0,000
	Всередині груп	2200,139	229	9,608		
	Всього	3257,611	233			
Потреба у самоствердженні	Між групами	1722,308	4	430,577	27,344	0,000
	Всередині груп	3590,259	228	15,747		
	Всього	5312,567	232			
Потреба самоактуалізації	Між групами	1196,982	4	299,246	26,280	0,000
	Всередині груп	2596,228	228	11,387		
	Всього	3793,210	232			
Емоційна нестійкість	Між групами	202,868	4	50,717	0,791	0,532
	Всередині груп	14680,230	229	64,106		
	Всього	14883,098	233			
Соціально орієнтована МД	Між групами	22,336	4	5,584	0,340	0,850
	Всередині груп	2543,158	155	16,407		
	Всього	2565,494	159			
Індивідуально орієнтована МД	Між групами	30,116	4	7,529	0,454	0,770
	Всередині груп	2572,659	155	16,598		
	Всього	2602,775	159			

Порівняння парних незалежних вибірок за t-критерієм Ст'юдента
залежно від типу групи (продовження)

Змінна	Параметр дослідження	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
Емоційний дискомфорт СТ	Між групами	56,960	4	14,240	2,001	0,095
	Всередині груп	1636,462	230	7,115		
	Всього	1693,421	234			
Астенічний компонент СТ	Між групами	44,587	4	11,147	1,748	0,140
	Всередині груп	1467,004	230	6,378		
	Всього	1511,591	234			
Фобічний компонент СТ	Між групами	8,835	4	2,209	0,328	0,859
	Всередині груп	1547,361	230	6,728		
	Всього	1556,196	234			
Оцінка перспективи СТ	Між групами	60,882	4	15,221	2,522	0,042
	Всередині груп	1388,292	230	6,036		
	Всього	1449,174	234			
Соціальний захист СТ	Між групами	17,008	4	4,252	0,569	0,686
	Всередині груп	1719,757	230	7,477		
	Всього	1736,766	234			
Ситуативна тривожність	Між групами	158,966	4	39,741	6,788	0,000
	Всередині груп	1346,609	230	5,855		
	Всього	1505,574	234			
Емоційний дискомфорт ОТ	Між групами	69,100	4	17,275	4,909	0,001
	Всередині груп	809,411	230	3,519		
	Всього	878,511	234			
Астенічний компонент ОТ	Між групами	15,258	4	3,814	0,821	0,513
	Всередині груп	1068,036	230	4,644		
	Всього	1083,294	234			
Фобічний компонент ОТ	Між групами	3,311	4	0,828	0,174	0,951
	Всередині груп	1092,544	230	4,750		
	Всього	1095,855	234			
Оцінка перспективи ОТ	Між групами	68,012	4	17,003	4,075	0,003
	Всередині груп	959,588	230	4,172		
	Всього	1027,600	234			
Соціальний захист ОТ	Між групами	21,055	4	5,264	0,825	0,511
	Всередині груп	1468,238	230	6,384		
	Всього	1489,294	234			
Особистісна тривожність	Між групами	7,651	4	1,913	0,434	0,784
	Всередині груп	1014,604	230	4,411		
	Всього	1022,255	234			

Додаток І
Порівняння середніх значень змінних груп досліджуваних з плином
часу

Статистики парних вибірок					
Пара	Змінні	Середнє	Кількість	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
Пара 1	Емоційний дискомфорт СТ 1	4,8710	130	2,66761	0,47912
	Емоційний дискомфорт СТ 2	5,0968	130	2,79708	0,50237
Пара 2	Астенічний компонент СТ 1	6,2581	130	2,42168	0,43495
	Астенічний компонент СТ 2	5,9355	130	2,58116	0,46359
Пара 3	Фобічний компонент СТ 1	4,3226	130	2,30054	0,41319
	Фобічний компонент СТ 2	4,6452	130	2,31730	0,41620
Пара 4	Оцінка перспективи СТ 1	7,1290	130	1,87513	0,33678
	Оцінка перспективи СТ 2	6,5484	130	2,15776	0,38754
Пара 5	Соціальний захист СТ 1	4,0000	130	2,89828	0,52055
	Соціальний захист СТ 2	3,9032	130	2,68769	0,48272
Пара 6	Ситуативна тривожність 1	5,8065	130	2,27185	0,40804
	Ситуативна тривожність 2	4,4839	130	1,94715	0,34972
Пара 7	Мотивація досягнення 1	13,3871	130	2,91750	0,52400
	Мотивація досягнення 2	13,8710	130	3,35402	0,60240
Пара 8	Емоційна нестійкість 1	20,7419	130	8,06626	1,44874
	Емоційна нестійкість 2	19,0323	130	7,30974	1,31287

Додаток І

Порівняння парних вибірок за методом Т–критерія Ст'юдента

Критерій парних вибірок									
Пара	Змінні в аналізі	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього	95% довірчий інтервал різниці середніх		t	ст.св.	Знач.
					Нижня границя	Верхня границя			
Пара 1	Емоційний дискомфорт СТ 1 – Емоційний дискомфорт СТ 2	-0,22581	3,63052	0,65206	-1,55749	1,10588	-0,346	30	0,732
Пара 2	Астенічний компонент СТ 1 – Астенічний компонент СТ 2	0,32258	3,31046	0,59458	-0,89171	1,53687	0,543	30	0,591
Пара 3	Фобічний компонент СТ 1 – Фобічний компонент СТ 2	-0,32258	3,32051	0,59638	-1,54055	0,89539	-0,541	30	0,593
Пара 4	Оцінка перспективи СТ 1 – Оцінка перспективи СТ 2	0,58065	2,27705	0,40897	-0,25458	1,41587	1,420	30	0,166
Пара 5	Соціальний захист СТ 1 – Соціальний захист СТ 2	0,09677	3,59958	0,64650	-1,22356	1,41711	0,150	30	0,882
Пара 6	Ситуативна тривожність 1 – Ситуативна тривожність 2	1,32258	2,45475	0,44089	0,42217	2,22299	3,000	30	0,005
Пара 7	Мотивація досягнення 1 – Мотивація досягнення 2	-0,48387	3,05364	0,54845	-1,60396	0,63621	-0,882	30	0,385
Пара 8	Емоційна нестійкість 1 – Емоційна нестійкість 2	1,70968	8,02576	1,44147	-1,23420	4,65355	1,186	30	0,245

Додаток Й

Тематичний план занять тренінгової програми

Модуль 1. «Розвиток навичок самопізнання та самоприйняття».

Вступ: Самопрезентація тренера, знайомство з правилами роботи групи і оголошення очікувань.

Правила роботи групи.

1. Повага до мовця.
2. Довірливий стиль спілкування.
3. Спілкування за принципом «тут і тепер».
4. Персоніфікація висловлювань (правило «Я»).
5. Конфіденційність.
6. Активна участь.

Частина 1: знайомство, самопрезентація учасників, визначення власних рис.

Необхідні матеріали: маленькі листочки (бейджі), шпильки, листки А4, листки із зошиту, ватман – 1-2 шт., папір, кольорові олівці, ручки, фарби.

Вправа 1. «Знайомство».

Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних якостей; вміння представити себе й увійти в первинний контакт з оточуючими.

Зміст вправи. Учасникам дається наступне пояснення: в презентації ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали того, хто виступив. Наприклад: «Я висока, сильна і впевнена в собі людина. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся красивого кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок. Але головне, на що хочу звернути вашу увагу – зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, знаєте, як правило на святах граю роль тамади» або

«Зовнішність не помітна, здібності і можливості звичайні. Єдине, в чому я розбираюся, можливо, краще за інших і готова присвячувати весь свій час – це смачно готувати і пригощати. Обіцяю всім яблучний пиріг до чаю» [94, с. 4].

Вправа 2. «Намалюй своє ім'я».

Мета: розширити уявлення про себе.

Зміст вправи. «Взявши олівці і папір, учасники розташовуються в будь-якому зручному місці аудиторії. На аркуші паперу їм належить намалювати образ власного імені в алегоричній формі так, як вони собі його уявляють. Після того, як всі закінчили малювати, кожен учасник презентує свій малюнок.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати дану вправу?
- Чи подобаються вам ваші імена?
- Як ви вважаєте, підходить вам саме ваше ім'я?
- Хотіли б ви змінити своє ім'я?» [58, с. 11].

Вправа 3. «Хто самий...».

Мета: закріплення знайомства.

Зміст вправи. Для знайомства і згуртованості групи, зазвичай в уже знайомому колективі можна провести вправу, в якій учасники мають відповідати на запитання тренера. Такими запитаннями мають бути речення, що починаються зі слів «хто самий..», підставляючи різні особистісні якості. Учасники мають вказувати на когось із групи, кого вони вважають відповідним озвученій характеристиці.

Рефлексія: чому вибір падав на тих чи інших людей; як часто і кого вибирали; чому одних вибирали часто, а інших ні разу [145].

Вправа 4. «Інтерв'ю».

Мета: розвиток уміння слухати партнера та вдосконалювати комунікативні навички; скорочення комунікативної дистанції між учасниками тренінгу.

Зміст вправи. Учасники у парах мають вести діалоги з метою дізнатися якомога більше один про одного. На це завдання відводиться 10 хвилин. Після чого кожен розповідає про свого співрозмовника, головне завдання якої виділити його з поміж інших [146].

Частина 2 – саморефлексія, усвідомлення й прийняття власних рис особистості.

Вправа 5. «Образ «Я».

Мета: глибше усвідомити існування власної особистості в її неповторності; з'єднання вербального і невербального компонентів виразності самооцінкової позиції.

Зміст вправи. Кожному учаснику пропонується вимовити слово «Я» тільки як він міг би це зробити, виражаючи свою індивідуальність, з тільки йому притаманною інтонацією, мімікою, жестами. Ці жести і міміка мають відобразити всю наповненість особистості, те що її відрізняє від інших [146].

Вправа 6. «Хто я?».

Мета: сприяти зближенню групи, самоаналіз.

Зміст вправи. Учасникам пропонується замислитися над питанням «Хто я?», потім написати на листочку цифри від 1 до 10, навпроти кожної цифри потрібно написати свої характеристики, риси, інтереси. Потім кожен здає свій листочок ведучому, листочки перемішуються в мішечку і кожен вибирає собі той листок, який він дістав з мішечка. Характеристики зачитуються вголос і учасники повинні відгадати кому належать ці риси.

Питання для обговорення:

- Які почуття ви відчували під час виконання вправи?

- Чи легко вам було виконувати завдання?
- Важко було комусь із вас відгадати кому належать характеристики?
- Чи часто в житті вам доводилося помилятися?
- На ваш погляд, всі перераховані характеристики людини підходили даному учаснику? [128, с. 82–103].

Вправа 7. «Комісійний магазин».

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; виявлення значущих особистісних якостей для спільної тренінгової роботи; поглиблення знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Зміст вправи. Ведучий пропонує гру комісійний магазин, в якій кожен із учасників може обміняти чи продати свої власні якості та отримати якості інших. Спершу кожен на папірці має записати якості свого характеру, окремо позитивні, окремо негативні. Один із учасників починає. Він пропонує продати якусь свою якість, інші учасники, кому не вистачає цієї якості починають торг за неї. Таким чином вправу виконує кожен з учасників. На листочках можна записувати якості які кожен учасник купує і які продає. Таким чином він побачить які його якості є необхідні іншим і визначить пріоритетність власних якостей своєї структури особистості. Після закінчення завдання підводяться підсумки і обговорюються враження [54, с. 9].

Вправа 8. «Поділися зі мною».

Мета: емпатійна діагностика особистісних якостей; розширення репертуару способів взаєморозуміння.

Зміст вправи. Учасникам тренінгу пропонується записати на картці 10 якостей:

- ніжність,
- вміння співчувати,
- вміння створювати гарний настрій,

- емоційність,
- доброзичливість,
- інтелект,
- організаторські здібності,
- твердість характеру,
- рішучість,
- креативність.

Список може бути змінений залежно від складу групи і цілей заняття. При необхідності ведучий дає пояснення значень цих якостей.

Кожен учасник повинен дізнатися у кого перша якість виражена більше всього, і, якщо ця якість йому потрібна, – він підходить до іншого учасника і пропонує ділитися. Замість запрошеної якості він може на вибір поділитися будь-якою іншою якістю, яка є у нього, але в більшій мірі, ніж йому це потрібно. Той учасник, до якого звернулися з проханням, відзначає у себе на картці цю якість. Таким чином кожен учасник повин підійти до кожного учасника з групи і в кінці проведення вправи у нього на папірці мають бути відмічені ті якості, які потребував він і ті, які просили у нього.

Після виконання завдання учасники сідають у коло для обговорення. Обговорення результатів може відбуватися як за кількісним, так і за якісним складом ознак [145].

Вправа 9. «Психологічний прогноз».

Мета: Дати позитивну установку з урахуванням індивідуальних особливостей.

Зміст вправи. Ведучий читає текст про характеристику типів темпераменту та прогноз відповідно до них. Відповідно до пори року можна переписати текст, зберігаючи основний сенс.

Сангвінік.

Враховуючи вашу потребу в новизні, не варто забувати про відстрочені справи і старих друзів. Вихідний можна провести з тими, хто терпляче чекає

спілкування з вами. Обсипайте один одного золотим листя, вигадуйте осінні забави – це допоможе швидко включитися в роботу в понеділок і гарантує легку адаптацію до нових ситуацій. Природна схильність до оптимізму дозволить легко подолати труднощі сьогодення. Висока працездатність і гнучкість мислення приведуть до бажаного успіху в кінці тижня. Осінь ще не скоро поступиться своїми правами холоднечі – насолоджуйтеся багатством золотої пори. Протягом цього тижня вас чекає знайомство з дуже цікавою людиною.

Флегматик.

Вихідний має бути контрастним основному виду діяльності – вас чекає захоплююча подорож в осінь. Нехай не лякають примхи погоди – одягніться комфортно і в дорогу. Новизна вражень збереже високу працездатність і гарний настрій на весь тиждень. Активний відпочинок і спілкування допоможуть переключитися з виношування проблем на їх вирішення. Ви легше адаптуєтесь до нової ситуації і вже до кінця тижня, з вами станеться, нарешті, те, про що довго мріяли. І не забудьте посміхнутися своїй удачі.

Холерик.

Проведіть вихідні в спокійному стані, дозвольте собі заняття не пов'язане з роботою. Прогулянка вздовж моря, риболовля. Самотність відновить сили, сповільнить потік думок і вгамує нестримані емоції. Погляньте на свої проблеми зі сторони. Якщо б вони були чужими – ви б легко впоралися з ними. Стійкість в прагненнях і інтересах – запорука досягнення мети, ці якості роблять вас невразливим, пластичним, вільним. Подумайте, як організувати відпочинок у наступні вихідні. Можливо, зібрати осінні букети і подарувати їх своїм друзям? Цей тиждень обіцяє бути багатий на приємні сюрпризи.

Меланхолік.

Подумайте, який вид відпочинку відновить сили і принесе задоволення? Займіться улюбленою справою для душі без зусиль і надзавдань. Не обов'язково планувати і організовувати відпочинок – на те це

і вихідний. Це обов'язково допоможе знайти рівновагу, почуття захищеності, впевненості, додасть сили для реалізації свого потенціалу протягом робочого тижня. І радійте фарбам осені, адже саме до ваших ніг вона кидає свої шедеври. Поточний тиждень буде стабільним і не засмутить вас [145, с. 20–21].

Вправа 10. «Один день з життя ліцеїста».

Мета: згуртування групи.

Зміст вправи. Учасникам тренінгу пропонується намалювати звичайний навчальний день, кожен визначає для себе що саме він буде малювати. Учасникам пропонується повна свобода вибору. Головне завдання – домовитись між собою.

Питання для обговорення.

- 1) Чи легко вам було працювати спільно?
- 2) Які почуття ви відчували, виконуючи дане завдання?
- 3) Чи доводилося вам підкорятися, поступатися?
- 4) Як ви вважаєте, чи вдалося вам намалювати день з життя ліцеїста?
- 5) Чи хотілося вам що-небудь змінити або додати?
- 6) Чи схожий ваш справжній день з намальованим?

Частина 3 – завершення і рефлексія.

Вправа 11. «Позиція».

Мета: рефлексія взаємооціночних позицій учасників тренінгових занять.

Зміст вправи. Учасники тренінгу стають у два кола: внутрішнє і зовнішнє. Учасники зовнішнього кола мають стояти і рухатися по колу, а учасники внутрішнього – стоять. Кожен із учасників зовнішнього кола висловлюють своє враження про партнера, який знаходиться навпроти у внутрішньому колі, починаючи з фрази «Я бачу тебе», «Я хочу тобі сказати», «Мені подобається в тобі». Час спілкування займає дві хвилини.

Рефлексія заняття [5, 58].

Модуль 2. «Навчання раціональній постановці завдань, їх ієрархізації та розподілу часу на їх виконання».

Необхідні матеріали: ватман, маркер, листки, ручки, лінійки кожному, кольорові листки.

Вступ. Привітання ведучого, визначення правил роботи групи. Проведення методики САН.

Вправа 1. «Мозковий штурм – що таке час».

Мета: активізувати учасників до роботи, довідатися про думку групи щодо запропонованого питання.

Зміст вправи. Етап 1: методом «мозкового штурму» учасники вільно висловлюють свою думку, яка на першому етапі не обговорюється, та записують на великому аркуші паперу.

Етап 2: Психолог пропонує обговорити питання про те, чи є час одним з ресурсів, яким володіє людина. У ході обговорення психолог пропонує думку про те, що якщо час це ресурс, то тільки сама людина є його власником і може вирішувати як його витратити.

Міні-лекція «Що таке тайм-менеджмент і чим він корисний».

«Тайм-менеджмент, або управління часом – це значно більше, ніж просто розпорядок дня. Бо час це життя. Розтратити свій час – означає розтратити своє життя. Взяти під контроль - означає оволодіти своїм життям та прожити його ефективно. Уявіть собі, що ви маєте банк, котрий щоранку вносить на ваш рахунок 86400 гривень, а щовечора без відшкодування списував би невикористану суму – що б ви робили? Звичайно, щодня знімали би всю суму до останньої копійки й розумно її використовували. Так ось, кожен має такий банк: він зветься «час». Щоранку він видає вам 86400 секунд, а щовечора списує з рахунку як витрати те, що ви нераціонально

використали. Нічого не залишається на наступний день. Якщо ви не використовуєте щоденний вклад, він безповоротно втрачається. Від кожного з нас залежить, щоб цей скарб із годин, хвилин та секунд використати так, аби він приніс найбільший прибуток у вигляді здоров'я, щастя та успіху» [125].

Отже, сьогоднішнє наше заняття ми використаємо для того, щоб навчитись визначати так звані «пастки часу», вміти скласти реально дієвий розпорядок дня, виокремлювати пріоритетні завдання та вміти правильно відпочивати.

Вправа 2. «Як правильно розподіляти свій час».

Мета: навчити учасників визначати «пастки часу» та скласти розпорядок дня.

Зміст вправи.

Психолог пропонує учасникам накреслити таблицю, яка називається «як я витрачаю свій час», яка містить три колонки: «Я думаю», в якій кожен учасник записує свій розпорядок дня (на наступний день) максимально детально, приділяючи увагу всьому, включаючи витрати часу на дорогу, навчання, відпочинок. Таким чином, день буквально розписується по хвиликах. На це учасники витрачають 15 хвилин.

Колонка «Реально», в якій учасники на наступний день відмічатимуть все у реальному часі, записуючи все також до дрібниць. Психолог пропонує порівняти дві колонки таблиці на наступний день і визначити, де учасники неефективно використовують час, витрачаючи його не так, як було заплановано раніше.

У третю колонку «Ідеально» учасники записують розпорядок дня із внесеними змінами після врахування усіх «пасток часу» та тих моментів, де можна час зекономити.

Рекомендації учасникам: при заповненні таблиці завжди потрібно виділяти певний відсоток часу (10–15%) на непередбачувані часові витрати, а також важливо планувати не тільки роботу, але й відпочинок.

Таблиця 1

Пастки часу		
«Я думаю»	«Реально»	«В ідеалі»

Використання даної таблиці допомагає учасникам визначати «пастки часу» та складати гнучкий план на день чи тиждень [80].

Вправа 3. «4 пункти Ейзенхауера».

Мета: розвиток навичок визначення та розподілу пріоритетів.

Зміст вправи. Тепер, коли учасники можуть скласти розпорядок дня, важливо запропонувати їм методику визначення пріоритетних задач. «Матриця Ейзенхауера» – це таблиця, яка має 4 пункти за пріоритетністю: 1 – «Важливо і терміново», 2 – «Важливо і не терміново», 3 – «Неважливо, але терміново», 4 – «Неважливо і не терміново»

Таблиця 2

Матриця Ейзенхауера

1 – «Важливо і терміново»	2 – «Важливо і не терміново»
3 – «Неважливо але терміново»	4 – «Неважливо і не терміново»

Рекомендації учасникам для заповнення таблиці:

1 – завдання, які записуються сюди, потрібно вирішувати першочергово, враховуючи те, що невиконання може мати негативні наслідки. Прикладом може бути виконання домашнього завдання чи підготовка до екзамену.

2 – завдання важливі і не термінові – другі за пріоритетністю. Для таких завдань потрібно самостійно встановлювати розумні терміни виконання, їх можна розбивати на етапи.

3 – завдання з цього пункту виконуються коли виконані попередні пункти. До таких завдань відносять неважливі доручення чи прохання, непередбачувані дрібні обставини.

4 – в ідеальному випадку, у цьому пункті не повинно бути записів, або тут можна розміщувати справи, від яких легко відмовитись. Це можуть бути різні «пастки часу», наприклад, розмови по телефону чи спілкування в Інтернеті [21].

Вправа 4. «Притча».

Текст притчі:

«Хтось запитав мудреця:

– У чому полягає ваш секрет? Якою є ваша дисципліна?

Він відповів:

– Я живу звичайним життям – в цьому і полягає моя дисципліна. Я їм коли я їм, сплю коли сплю, займаюсь справою коли займаюсь справою.

Співрозмовник був здивований. Він сказав:

– Але я не бачу в цьому нічого особливого.

Мудрець відповів:

– Тут немає нічого особливого. У цьому вся суть.

Співрозмовника не полишило здивування і він сказав:

– Але ж так роблять усі люди?

Мудрець розсміявся і відповів:

– Ні. Коли ви їсте, ви робите тисячу речей одночасно, але жодну не робите досконало: ви думаєте, мрієте, згадуєте, а не тільки їсте. Коли я їм, я просто їм. Тоді існує їжа і нічого більше. Коли я гуляю, я просто гуляю і отримую задоволення від прогулянки. Тоді існує тільки прогулянка» [143].

Затитання для обговорення.

- Які висновки ми можемо зробити з цієї притчі?
- Чи вважаєте ви ефективним такий спосіб управління часом? Чому?
- Як можна застосувати такий спосіб управління часом у повсякденному житті?

Вправа 5. «Листок побажань».

Мета: підвищення настрою та емоційного комфорту учасників.

Зміст вправи. Кожен з учасників на листку паперу має написати своє ім'я, передати сусіду. Той, хто отримав листок має написати побажання власнику листка у декілька речень і повернути листок [30].

Повторно проводиться обстеження методикою САН.

Рефлексія. Що для вас було цікавим на цьому тренінгу? Що новим? Що повчальним? Що зможете застосувати у повсякденному житті?

Модуль 3. «Навчання способам запобігання та подолання тривоги».

Мета модулю: актуалізація наявних знань про сутність стресу як психолого-фізіологічного явища, отримання нових знань про етапи розгортання стресу; навчання адекватній поведінці у стресових ситуаціях, методикам релаксації та зменшення психологічного напруження, правилам поведінки у конфліктній ситуації.

Необхідні матеріали: проектор, дошка, ватман, листки паперу, декілька наборів олівців.

Вступ. Вступне слово ведучого. Нагадування правил роботи групи.

Вправа 1. «Малюємо почуття».

Мета: навчити висловлювати учнів свої почуття, внутрішньо розрядити учнів. Підняти самооцінку.

Зміст вправи. «Інструкція ведучого: візьміть папір і намалюйте, як ви себе в даний момент відчуваєте. Підберіть кольори, відповідні вашому почуттю. Ви можете малювати лінії, круги, візерунки або картинку, загалом, все, що вам хочеться. Я буду ходити по рядах, і ви мені скажіть, яке почуття ви хочете показати своїм малюнком. Я запишу це слово, і ви зможете його потім дописати на свій малюнок».

Учні самі можуть написати назву почуття на малюнку. Важливо, щоб кожна дитина змогла показати свій малюнок, а ведучий позитивно оцінив його: так, щоб діти зрозуміли, що подібне малювання – хороша можливість помітити і назвати свої власні почуття. Слід поговорити також з дітьми про те, що вони можуть робити і роблять, коли їм нудно; коли вони хвилюються; коли ревнують і т. п.» [145, с.91].

Рефлексія вправи:

- Яке відчуття вам найбільше подобається?
- Яке відчуття вам не подобається?
- З яким почуттям ви йдете вранці до школи?
- Коли ви радієте?
- Коли ви злитесь?

Вправа 2. «Сад почуттів».

Мета: відновити внутрішню рівновагу.

Обладнання: папір і олівці; «Камінь оповіді» – яскравий предмет, приблизно з кулак розміром, який діти могли б тримати в руках; аудіокасети із записом спокійної музики.

Зміст вправи. Слова ведучого: «Всі зручно сядьте. Давайте поговоримо про те, що для вас важко робити і що відбувається, коли ви відчуваєте тривогу. Ви засмучуєтеся? Або у вас болить голова або живіт? Або ви не можете зосередитися і робите дуже багато помилок? Багато чого в житті викликає у нас важкий стан: коли ми відчуваємо страх перед контрольною; коли ми на когось сильно розсердимось, коли ми погано виспалися або

посварилися з батьками. Але і хороші речі можуть викликати у нас тривогу, наприклад, коли ми надмірно радіємо з приводу свого дня народження, так що навіть не можемо заснути. Чи думали ви про те, що викликає у вас тривогу, призводить до стресу? І як він у вас проявляється? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер буде говорити тільки хтось один з вас. Цей учень повинен буде взяти камінь розповіді. Всі інші будуть уважно слухати» [145, с. 93].

Спочатку кожна дитина розповість про свою ситуацію, а тренер пише на дошці список різних можливих подій. У другій частині заняття слід повернутися до цього списку і обговорити з учнями, що можна зробити, щоб впоратися з тривогою.

Релаксація.

Слова ведучого: «Зручно сядьте і закрийте очі. Я хочу показати, як в погані часи можна поповнити запас внутрішнього спокою і набути свіжі сили. Три рази глибоко вдихніть і слухайте уважно мій голос. Сядь зручніше в крісло і закрий очі. Уявіть, що ви входите в занедбаний сад. І стаєте його садівником.

Вам хочеться очистити його від мокрого листя і гілок, ви берете граблі, садові інструменти і починаєте свою роботу. Ви підстригаєте високу траву і зрізаєте старі гілки. Заглядаєте в кожен куточок саду і скрізь наводите порядок. Саджаєте нові квіти і чагарники, найрізноманітніші.

Сад наповнюється прекрасними звуками: ви чуєте дзижчання бджіл, спів птахів, віддалений шум водоспаду, потаємний звук глибокого спокою. Цей спокій оновлює ваші почуття.

Ви відчуваєте свіжий запах сосни, чистого повітря, пахощі троянди, жасмину, лілії і безлічі інших квітів; сильний, як міцна кава, запах землі. Повітря наповнюється запахом диму від розпаленого багаття. Підходите ближче, сідаєте поряд на міцну колоду біля багаття. Уявіть що-небудь смачненьке, щоб потекли слинки.

Представляючи це, опустіть руки нижче колоди, на якій ви сидете, торкніться прохолодної вологої землі.

Ви можете залишитися в цьому саду, він так багато дарує вам за маленьку турботу. Всі шість почуттів кажуть вам, що цей сад досконалий, і ви можеш прийти в нього в будь-який час. Він цвіте в вашій уяві, і кожен день там з'являються нові паростки і квіти.

Тепер вдихніть глибоко і попрощайся з садом. Ви знаєш, що завжди зможете туди повернутися. Потягнися і відкрий очі.

Візьми аркуш паперу і намалюйте свій сад» [145, с. 94–95].

Рефлексія вправи:

- Чи знайома вам тривога, яка приносить користь?
- Що відбувається з вашим тілом, коли ви відчуваєш тривогу?
- Що роблять ваші батьки, коли тривожаться?
- Чи достатньо вам зміни оточення, щоб відпочити і «заправитися» енергією?
- Що найбільше вам сподобалося в уявному саду?
- Що доставило вам найбільшу радість у вашій прогулянці по саду: прекрасний вид, чудові звуки, запахи або смачна їжа?

Вправа 3. «Способи зниження психологічної напруги».

Мета: вивчити і запам'ятати способи зниження психічного напруження безпосередньо у стресовій ситуації.

Зміст вправи.

Спосіб 1. Інструкція: сидячи або стоячи спробуйте розслабити м'язи тіла, зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1–4 зробіть повний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома). На рахунок 5–9 – затримка дихання. Потім плавний видих на рахунок 1–6. Знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1–4. Уже через 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що стало помітно спокійніше і рівноваженіше.

Спосіб 2. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але вам важко це здійснити. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – такі твердження допомагають стримувати емоції, чинити вірно, дотримуватися вимог етики і правил роботи з колегами. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть уголос.

Спосіб 3. Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки, особливо в ситуаціях підвищених нервово-психічних навантажень. Це одна з причин збільшення тривожності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Розумниця!», «Чудово вийшло!». Знаходьте час для цього [30].

Вправа 4. «Поняття конфлікту. Мозковий штурм».

Мета: визначити поняття конфлікту.

Зміст вправи. Спочатку учні самостійно мають знайти визначення поняттю. Потім ведучий надає наступну інформацію.

«Як і у багатьох понять в психології, у конфлікту є безліч визначень і тлумачень. Саме поняття конфлікт бере свій початок від латинського слова «conflictus» – зіткнення. Конфлікт (лат. conflictus) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями.

Згідно У. Лінкольну, негативний вплив конфлікту часто проявляється в наступному [6]:

- конфлікт являє собою загрозу заявленим інтересам сторін;
- він загрожує рівноправності і стабільності;
- уповільнює зміни;

- призводить до втрати підтримки;
- змушує людей і організації робити гучні заяви;
- призводить до швидкої дії;
- підривається довіра;
- викликає роз'єднаність замість єдності;
- розриваються союзи і коаліції;
- конфлікт має тенденцію до поглиблення і розширення;
- конфлікт змінює пріоритети і ставить під загрозу інтереси.

Позитивний вплив конфлікту виявляється в наступному:

- конфлікт прискорює процес самоусвідомлення;
- затверджується і підтверджується цінності;
- сприяє усвідомленню спільності, тому що може виявитися, що у інших подібні інтереси і вони прагнуть до тих же цілей і результатів і підтримують застосування тих же засобів – в такій мірі, що виникають офіційні та неофіційні союзи;
- призводить до об'єднання;
- сприяє розрядці і відсуває на другий план несуттєві конфлікти;
- розставляє пріоритети;
- є запобіжним клапаном для безпечного виходу емоцій;
- завдяки йому звертається увага на невдоволення або пропозиції, які потребують обговорення, розуміння, визнання, підтримки, юридичного оформлення і дозволу;
- виникають робочі контакти з іншими людьми і групами;
- завдяки йому стимулюється розробка систем справедливого запобігання, вирішення конфліктів та управління ними [6].

Вправа 5. «Способи виходу з конфлікту. Мозковий штурм».

Мета: навчитися виходити з конфлікту, визначити різні способи розв'язання конфліктних ситуацій.

Зміст вправи. Ведучий запитує: «Які ви знаєте способи виходу із конфлікту?», слухає відповіді, пропонує свою відповідь.

«У сучасній конфліктології виділені п'ять стратегій поведінки в конфліктній ситуації (К. Томас):

Суперництво полягає в нав'язуванні іншій стороні вигіднішого для себе рішення. Суперництво виправдане у випадках: явної конструктивності пропонованого рішення; вигідності результату для всієї групи або організації, а не для окремої особи або мікрогрупи; важливості результату боротьби для того, хто підтримує цю стратегію; відсутність часу на вмовляння опонента. Суперництво доцільне в екстремальних і принципових ситуаціях, у випадку дефіциту часу і високої ймовірності небезпечних наслідків.

Компроміс полягає в бажанні опонентів завершити конфлікт частковими поступками. Він характеризується відмовою від частини вимог, які раніше висувалися, готовністю визнати претензії іншої сторони частково обґрунтованими, готовністю пробачити. Компроміс ефективний у випадках: розуміння опонентом, що він і суперник мають рівні можливості; наявності взаємовиключаючих інтересів; задоволення тимчасовим рішенням; загрози втратити все.

Пристосування або поступка, розглядається як вимушена або добровільна відмова від боротьби і здача своїх позицій. Прийняти таку стратегію опонента змушують різні мотиви: усвідомлення своєї неправоти, необхідність збереження добрих відносин з опонентом, сильна залежність від нього, несерйозність проблеми. Крім того, до такого виходу з конфлікту приводить значні збитки, які нанесено в процесі боротьби, загроза ще більш серйозних негативних наслідків, відсутність шансів на інший результат, тиск третьої сторони.

Відхід від вирішення проблеми або *уникнення*, є спробою вийти з конфлікту за мінімальних втрат. Відрізняється від аналогічної стратегії поведінки під час конфлікту тим, що опонент переходить до неї після

невдалих спроб реалізувати свої інтереси за допомогою активних стратегій. Власне, йдеться не про рішення, а про згасання конфлікту. Уникнення може бути цілком конструктивною реакцією на тривалий конфлікт. Уникнення, застосовується за відсутності сил і часу для усунення суперечностей, прагнення виграти час, наявності труднощів у визначенні лінії своєї поведінки, небажанні вирішувати проблему взагалі.

Співпраця вважається найбільш ефективною стратегією поведінки в конфлікті. Вона передбачає прагнення опонентів до конструктивного обговорення проблеми, розгляд іншої сторони не як супротивника, а як союзника в пошуку рішення. Найбільш ефективним є в ситуаціях сильної взаємозалежності опонентів; схильності обох ігнорувати розходження у владі; важливості рішення для обох сторін; неупередженості учасників» [6, с. 239–241].

Вправа 6. «Листок побажань».

Мета: підвищення настрою та емоційного комфорту учасників.

Зміст вправи. Кожен на листку паперу має написати своє ім'я, передати сусіду. Хто отримав листок має написати побажання власнику листка у декількох реченнях і повернути листок [29].

Вправа 7. «Закінчи речення».

Рефлексія заняття. Кожен учасник має закінчити запропоноване речення:

«Під час заняття я зрозумів, що...»

«Найкориснішим для мене було...»

«На занятті мені не сподобалось...»

«Якби я ще раз потрапила на тренінгові заняття, то я б хотіла...» [30].

Модуль 4. «Удосконалення навичок оволодіння стресом, формування стресостійкості».

Вступ. Вступне слово ведучого. Нагадування правил роботи групи.

Необхідні матеріали: листки паперу, ручки кожному учаснику.

Вправа 1. Міні-лекція «Що таке стрес?».

Мета: дізнатися про поняття стресу.

Зміст вправи. У сучасному житті стреси відіграють значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини з навколишніми й родиною.

«Стрес – це напружений стан організму людини, як фізичний, так і психічний. У перекладі з англійської стрес – це тиск, натиск, напруга. За словами Г.Сельє, стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, що допомагає пристосуватися до труднощів, упоратися з ними. Як засновник вчення про стрес Г.Сельє писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя» [130, с. 18].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, або втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. «Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини пришвидшується дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: вся увага

концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів вирішуються на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, який викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до хвороби» [130, с. 24–25].

Вправа 2. «Визначення рівня стресу».

Мета: діагностувати власний рівень стресу.

Зміст вправи. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рає. Інструкція: «постарайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами очок».

100 – Смерть одного з подружжя

73 – Розлучення

63 – Смерть близького родича

53 – Особиста травма або хвороба

50 – Одруження

47 – Звільнення з роботи

45 – Примирення з чоловіком/дружиною

45 – Вихід на пенсію

45 – Зміна здоров'я члена сім'ї

40 – Вагітність

- 39 – Сексуальні ускладнення
- 39 – Поповнення сімейства
- 39 – Зміна робочого статусу
- 38 – Зміна фінансового статусу
- 37 – Смерть близького друга
- 36 – Зміна профілю роботи
- 35 – Зміна кількості конфліктів з чоловіком/дружиною
- 31 – Солідна застава чи позика
- 30 – Наближається плата застави або позики
- 29 – Зміна обов'язків на роботі
- 29 – Син або дочка йдуть з дому
- 29 – Конфлікти з родичами, своїми або чоловіка
- 26 – Видатне особисте досягнення
- 26 – Чоловік/дружина починає або перестає працювати
- 26 – Початок чи закінчення школи
- 25 – Зміна умов життя
- 24 – Зміна життєвих звичок
- 23 – Неприємність з керівником
- 20 – Зміна години або умов роботи
- 20 – Зміна місця проживання
- 20 – Зміна навчального закладу
- 19 – Зміна звичок відпочинку
- 19 – Зміна релігійних звичок
- 18 – Зміна соціальних звичок
- 16 – Зміна звичок сну
- 15 – Зміна числа сімейних свят
- 15 – Зміна звичок у їжі
- 13 – Відпустка
- 13 – Різдво
- 11 – Незначне порушення закону

Результати: до 150 балів – низький рівень стресу, 150-300 балів – середній, більше 300 – високий рівень стресу.

Високий бал за «Холмсом-Раєм» це не є погано, це тільки означає, що варто звернути увагу на «обслуговування» власного організму. Якщо ви будете регулярно розслаблятися будь-яким, з відомих вам і комфортних для вас, способів, то цей стрес буде просто «перероблений» організмом і все. Справа в тому, що за стресом завжди повинна слідувати глибока релаксація. Це нормальний біологічний механізм, однаково працює у людей і тварин.

Методика діагностики стресу «Людина під дощем».

Зміст вправи. Інструкція: «намалюйте на листку паперу, орієнтованому вертикально, людину. На іншому листку паперу намалюйте людину під дощем».

Інтерпретується малюнок, відповідно до того, що намальована людина – це сам респондент, а дощ – це стрес [48].

Вправа 3. «Прийоми зниження стресового стану. Мозковий штурм».

Мета: визначити і запам'ятати прийоми зниження стресу.

Зміст вправи. Ведучий запитує: «Які ви знаєте прийоми зниження стресового стану?», слухає відповіді учнів, потім додає свої способи. Існують наступні прийоми:

1. При виникненні стресових ситуацій корисним буде застосування формули У.Х. Керрієра:

а) Запитайте себе: «Що мене очікує у найгіршому випадку?», «Чи буде це мати для мене значення через 10 років?», «Чи є щось смішне, в цій ситуації?».

б) Приготуйтеся сприйняти це як неминуче.

с) Спокійно обміркуйте, як змінити ситуацію.

2. Прийоми зниження стресового стану, поліпшення настрою:

– Сміх, усмішка, гумор.

- Роздуми про хороше, приємне.
- Різні рухи типу потягування.
- Спостереження за пейзажем за вікном.
- Споглядання квітів у приміщенні, фотографій.
- «Купання» у сонячному промінні.
- Вдихання свіжого повітря.
- Вислів похвали, компліментів будь-кому просто так.
- Уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великих ідей).
- Вдихання свіжого повітря.
- Читання віршів [98, с. 286].

Перша допомога при гострому стресі. Якщо ситуація дуже різко змінилася, і в гірший для вас бік, у вас може розвинутися гострий стрес. У такому випадку перше, про що треба подбати – зібрати в кулак всю свою волю і скомандувати собі: «Стоп!». Щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Далі треба використовувати власні протистресові заготовки.

Способи зняття гострого стресу.

Протистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих максимально повільно. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресової напруги.

Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на вираженні свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

Інвентаризація. Озирніться навколо та уважно огляньте приміщення, в якому ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» і т. д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетея від внутрішнього стресового напруження, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

Зміна оточення. Якщо дозволяють обставини, залишіть приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то навколишні будинки, природу) «по кісточках», як в способі «Інвентаризація».

Руки – батоги. Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають вниз. Дихання спокійне.

Фіксуйте це положення 1–2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно звисають. Наприкінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася).

Зміна діяльності. Займіться якою-небудь діяльністю – почніть прати білизну, мити посуд, або робити прибирання, якщо вдома. Наведіть порядок на робочому місці, займіться якимись звичними обов'язками, в які можна «зануритися з головою».

Будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відволіктися від внутрішньої напруги. Важливо, щоб це була не порожня діяльність (діяльність заради діяльності), а переслідування певної мети (перемити весь посуд, навести робочий порядок і т. д.).

Музика. Якщо вас добре заспокоює музика, включіть що-небудь повільне. Постарайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції. Слідкуйте за своїми думками, не давайте собі думати про проблему.

Нескладна інтелектуальна діяльність. Візьміть калькулятор або папір і олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожен високосний рік, і додайте кількість днів, що минули з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам переключити свою увагу. Постарайтеся згадати який-небудь особливо примітний день вашого життя. Згадайте його в найдрібніших деталях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким за рахунком був цей день вашого життя.

Бесіда на абстрактні теми. Поговоріть на яку-небудь абстрактну тему з будь-якою людиною, що знаходяться поруч: сусідом, товаришем по роботі. Якщо поруч нікого немає, можна зателефонувати або поспілкуватися з кимось через Інтернет.

Бесіда – відволікаюча діяльність, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом. Людина – дуже соціальна істота. У бесіді можна забути про що завгодно.

Дихальні вправи. Виконайте ті чи інші дихальні вправи. Головне, щоб дихання було ритмічним, розміреним, повільним [98, с. 287–288].

Вправа 4. Антистресова техніка «Словесний натюрморт».

Мета: техніка спрямована на відновлення самоконтролю в стресовій ситуації. На папері записується маленька розповідь – «словесний натюрморт».

Зміст вправи. Слова ведучого: «Дана техніка сама по собі не позбавить вас від стресової ситуації. Сама по собі вона навіть не допоможе зняти

стресовий стан. Призначення техніки – повернути собі втрачений самоконтроль в стані стресу» [5].

«Для стресу зазвичай характерний збуджений стан, який при цьому може поєднуватися з перевтомою. Тривалий стрес призводить до того, що людина ніби стає іншою:

- на одні подразники реагує дуже бурхливо, на інші взагалі не реагує;
- інтелектуальні здібності можуть не постраждати (а навіть загостритися), але здатності розуму змінюються в гіршу сторону: людина гірше рефлексує себе і ситуацію, втрачається здатність до об'єктивності, актуалізується тяга до звичного і зрозумілого, різко знижується критичність;
- відбувається відчуження власних думок (виникає відчуття, ніби в голові грає «радіо» або включений якийсь магнітофон, з якого вискакують ті чи інші слова).

Слова ведучого: «Людина – істота розумна, і для самоконтролю їй необхідно контролювати у першу чергу власний внутрішній голос, не допускаючи того, щоб думки, в буквальному сенсі, плуталися. Для цього можна освоїти дану техніку, яку можна також і застосовувати в екстрених ситуаціях. Треба взяти аркуш паперу (відкрити блокнот або щоденник на чистій сторінці, створити новий текстовий файл на комп'ютері) і написати лише одне речення. У цьому реченні описується щось дрібне, побутове – одним словом, натюрморт. У своїх словесних натюрмортах ви можете описувати як те, що знаходиться перед очима, так і те, про що просто приємно згадати. Описувати теперішнє простіше, зате опис приємного має деякий заспокійливий заряд».

Приклади таких словесних натюрмортів:

- На столі стоїть чорна пластмасова підставка для ручок: синіх, червоних, чорних, а також для олівців.
- На стоянці стоїть машина веселенького рожевого кольору, ззаду брудна, а спереду чиста, з тонованими склом і литими дисками» [5].

Вправа 5. «Три портрети».

Мета: створення умов для оцінки підлітками рівня впевненості в собі.

Зміст вправи. Дітям пропонується розділитися на три групи. Кожна підгрупа отримує завдання намалювати людину: впевнену в собі, невпевнену в собі, самовпевнену, а також описати її основні психологічні особливості.

По закінченні, підгрупи представляють результати роботи іншим. У процесі обговорення формуються основні психологічні особливості та особливості поведінки, впевненої, невпевненої і самовпевненої людини. Висновки фіксуються на дошці, розділеної на три частини.

Наприклад:

Таблиця 3

Приклад виконання вправи «Три портрети»

<i>Впевнена людина</i>	<i>Невпевнена людина</i>	<i>Самовпевнена людина</i>
Спокійна	Говорить тихо	Говорить гучно
Дивиться на співрозмовника	Не дивиться в очі	Грубить
Відстоює свою точку зору	Не вміє відмовляти	Командує там, де не має права.
Комунікабельна	Соромиться	
Не боїться показати те, чого не знає	Не спілкується	

Важливо підкреслити, чим схожі один на одного невпевнена і самовпевнена поведінка – і за тим, і за іншим може стояти невпевненість людини в собі, у своїх силах, у тому, що вона цікава іншим людям сама по собі.

Другим етапом діти думають над питанням: «В яких ситуаціях люди відчувають себе невпевнено?». На дошці складається «скарбничка важких

ситуацій». Потім вони узагальнюються в п'ять ситуацій, які найбільш типові для підлітків [166, с. 108–109].

Рефлексія заняття:

- Чи задоволені ви своєю «геометрією впевненості»?
- Як ваша невпевненість заважає в тих чи інших ситуаціях?

Вправа 6. «Техніки розслаблення»

Мета: техніки допомагають розслабитися, прийти в стан врівноваженості.

«Сині речі».

Інструкція: прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в «позу кучера», розставивши ноги, опустивши підборіддя на груди. Можна зайняти положення напівлежачи у м'якому кріслі. Можна лягти на підлогу на спину.

Закрийте очі і спробуйте по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синя обкладинка у зошита, синій автомобіль, синє небо, синє плаття і т. д. Намагайтеся не уявляти синю обкладинку взагалі, синій автомобіль взагалі, синє небо взагалі, синю сукню взагалі. Все має бути конкретним: «ось такий зошит був у мене в десятому класі», «ось такий автомобіль у мого приятеля», «ось таке небо було на тому тижні, ближче до вечора», «ось в такій сукні була моя подруга три дні назад».

Синій колір розслабляє, спричинює стан врівноваженості, налаштовує на роздуми. Згадавши 20–30 різних синіх речей, ви помітите зміну свого стану [142].

«Лимон».

Інструкція: сядьте зручно, руки мають бути покладені на коліна долонями догори, при цьому голова і плечі опущені. Закрийте очі. Уявіть що у правій руці у вас лимон і ви стискаєте його, показ нього не піде сок. Продовжуйте це робити, пока не вичавите весь сік. Після цього розслабтеся.

Уявіть що у лівій руці лежить лимон. Робіть з ним те саме. Потім – одночасно двома руками. Розслабтеся.

«Повітряна куля».

Інструкція: встаньте біля парт, підніміть руки, глибоко вдихніть. Уявіть себе у вигляді кулі. Затримайте дихання на декілька секунд. Уявіть що на якомусь боці з'явився отвір, через який повільно виходить із вас-кулі все повітря – повільно видихайте. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення.

«Вгору по веселці».

Інструкція: встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть собі, що з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, і, видихаючи, з'їжджаєте з неї як з гірки. Вдих повинен бути максимально повним і плавним, так само як і видих. Між видихом і наступним вдихом повинна бути невелика пауза. Повторіть 3 рази.

Обговорення: Які вправи сподобалися? Що змінилося? Які ви використовуєте способи зняття емоційної напруги?

Вправа 7. «Щоденник перемог».

Зміст вправи. Наприкінці заняття учні записують у спеціально заведений «Щоденник перемог» все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів має бути не менше 5). Все погане забувається і опускається.

Після запису діти приймають участь в обговоренні своїх записів.

- Яка перемога далася дуже важко?
- Яке з досягнень дня було найлегше?
- Які з перемог були помічені іншими людьми (однокласниками, вчителями, класним керівником)? [166, с. 99].

Вправа 8. «Закінчи речення».

Учні по черзі мають закінчити одне із речень:

«Під час заняття я зрозумів, що...»

«Найкориснішим для мене було...»

«На занятті мені не сподобалось...»

«Якби я ще раз потрапив на тренінгові заняття, то я б хотів...» [3].

Модуль 5. «Розвиток мотивації досягнення успіху»

Вступ. Вступне слово ведучого. Нагадування правил роботи групи.

Вправа 1. «Відлуння».

Мета: вправа допоможе відстежити пряму залежність між дією і відповідною реакцією у вигляді сприяння або протидії. Усвідомити реакцію навколишнього світу, як відображення власної мотивації.

Зміст вправи. Слова ведучого: «Здійснюючи хороший чи поганий вчинок, ми довго відчуваємо його результати. Як пролунає, так і відгукнеться. Давайте поспілкуємося з власною луною (ехом, відлунням).

Спробуємо сваритися: я звертаюся до передбачуваного суперника, висловлюючи образливе слово в центр кола, а всі учасники по черзі, починаючи зліва від мене, стають луною, підбираючи синоніми до мого вислову. Наприклад: «Знати тебе не бажаю». Відлуння: «Іди», «Ненавиджу», «Тебе немає», «Не телефонуй» і т.п.

Що ми спостерігаємо? Що негатив по колу повернувся до автора, викликаючи протидію. Ланцюг замкнувся. Чи є шанс змінити позицію луни? Ехо – лише результат і дочекатися від нього добрих слів можна, маючи добрі спонукання.

Спробуємо миритися. Тренер: «Я хочу бути з тобою». Відлуння: «Ти – найкращий», «Улюблений», «Єдиний», «Я приймаю тебе» і т. п. Що сталося? Чи змінилася на протилежну позиція добра, відбиваючись в інших? Чим відлуння відповіло автору вислову? Сердечністю і сприянням.

Потрібно розуміти, що будь-яка реакція згасає і нас знову чекає вибір: підтвердити колишню програму або змінити її. Якщо відлуння образило – крикніть йому: «Я люблю тебе» і воно відповість вам взаємністю» [131].

Вправа 2. «Беру відповідальність на себе».

Мета: допомогти учасникам групи усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним із них в їх житті.

Зміст вправи. Слова ведучого: «Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз, видатний психолог, писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Вчений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на питання, за що ви відповідаєте у своєму житті? Особисто ви? Записуйте все, що згадаєте.

Далі спробуйте розподілити відповіді у двох наступних колонках: «Відповідаю повною, достатньою мірою», «Відповідаю в недостатній мірі». Складіть також список, за що ви в своєму житті не приймаєте на себе відповідальність, але усвідомлюєте необхідність у цьому. Зверніть увагу на те, що мова в цій вправі йде тільки про відповідальність за себе, за свою долю і своє життя».

Склавши списки, учасники тренінгу діляться з групою змістом своїх записів, аргументуючи їх. Далі проводиться їх обговорення в групі [104, с. 438].

Вправа 3. «Закон гармонії».

Мета: Вправа формує демократичний стиль спілкування. Допомагає навчитися пред'являти справедливі вимоги до себе та інших.

Зміст вправи. Існує закон гармонії спілкування. Слідуючи цьому правилу можна уникнути багатьох протиріч, конфліктів, образ. Звучить він так: «Дозволяючи собі – дозволяй іншим. Забороняючи іншим – забороняй собі». Досить справедливо, що це позбавляє від взаємних докорів і деформації особистості.

Тренер пояснює завдання учасникам: «Розділіть лист на дві частини:

1 – «Дозволяю собі, забороняючи іншим» – перелічіть ваші вчинки, спрямовані на отримання переваги за рахунок оточуючих. Свобода моїх дій: «Спізнюватися. Підвищувати голос. Ігнорувати. Висміювати».

2 – «Забороняю іншим, дозволяючи собі». Перерахуйте, на які дії оточуючих накладаєте заборону, але дозволяєте собі. Заборона на чужі дії. «Критикувати. Оцінювати. Безлад. Ледарювати».

Чи варто забороняти собі, що б мати підстави засуджувати інших?

Чи варто дозволяти собі помилятися?

Гармонія у свободі та право кожної людини бути самим собою [144, с. 28].

Вправа 4. «Шкідливі поради».

Мета: Вправа допоможе зрозуміти, що заважає досягненню мети і успіху, виключити невірні дії, виправити помилки.

Зміст вправи. Вибираємо негативний досвід, записуємо як його досягти, а потім перевертаємо все навпаки, щоб цього досвіду уникнути.

Наприклад:

Як стати самотнім?

- Знайти порадника, який зіпсував життя собі та іншим.
- Не виходити з дому зайвий раз, відмовляючись від спілкування.
- Набути якомога більше друзів-одинаків.
- Повірити в щастя самотньої подруги.
- Зрозуміти, що дуже помилялися, бажаючи жити для когось.
- Злякатися, побоюючись повторити минулі помилки.

- Обов’язково порівнювати свою модель сім’ї з іншими.
- І, що особливо важливо – ображатися, якомога частіше.

Як втратити роботу?

- Не шукати її.
 - Знаходити обставини, несумісні з можливістю працювати.
 - Бачити невідповідність оплати і зусиль, витрачених вами.
 - Розуміти, що чужий успіх – крадіжка у вас.
 - Обговорювати особисте життя шефа, показуючи причетність до керівництва.
 - Обов’язково висловлювати незгоду з політикою керівництва.
 - Вважати, що присутність на робочому місці – це і є робота.
- Тепер слід перевернути поради у інший бік, щоби, таким чином, уникнути негативних цілей [104, с. 77].

Вправа 5. «Перекладання відповідальності».

Мета: надати учасникам усвідомлення важливості власної відповідальності і ситуацій в яких відповідальність перекладається на інших. Вправа визначає невпевненість і задрість – як перешкоди на шляху досягнення мети.

Зміст вправи. Дайте відповідь на питання:

- Які ситуації з вашого життя ви дозволили б прожити за вас іншій людині?
- Хто ця людина?
- Як правильно вона повинна вчинити на вашому місці?
- Що заважає вам вчинити таким же чином?
- Чому ви їй довіряєте більше, ніж собі?

Перекладаючи відповідальність на інших, ми прискорюємо процес їх розвитку, залишаючись інфантильними самі.

- Які ситуації з життя інших ви теж хотіли б пережити?
- Чиє це життя?

- Яке завдання виконує людина, перебуваючи в даній ситуації?
 - Чи потрібен вам такий досвід для досягнення ваших цілей?
- Заздрість робить нездійсненим вашу місію [145].

Вправа 6. «Зрозумів, що не зрозумів».

Мета: Розвивати контроль над відповідністю вербального і невербального спілкування. Вправа допомагає передачі та сприйняттю повідомлення без інформаційного спотворення.

Зміст вправи. Інструкція тренера: «необхідно вибрати будь-яке звернення до коханої людини. Можна 3–5 звернень. До звернення підібрати п'ять інтонацій в діапазоні від агресії до ніжності. До агресивної інтонації – підібрати доброзичливі жести. До ніжної інтонації – агресивні жести. Учасники по черзі виходять в центр кола для виконання завдання» [103].

Вправа 7. «Зебра».

Мета: Формування умінь вести полеміку і аргументовано відстоювати свою точку зору. Вправа вчить виділяти протилежні властивості (риси, характеристики) в одному предметі.

Зміст вправи. Група ділиться на дві команди «За» і «Проти». Завдання кожної: аргументувати свою позицію. Теми: любов, зайва вага, зрада, кар'єра, гроші, свобода, комп'ютер, телефон та ін. Переможцем вважається команда, у якої більше аргументованих доводів.

Після кожної творчої сесії здійснюється зміна ролей і вибір нової теми [145].

Вправа 8. «Якщо..., то...».

Мета: сприяти мобілізації творчої фантазії учасників у ході рішення задачі, пов'язаної з ефективними переговорами; закріпити в членах тренінгової групи почуття націленості на успіх; потренувати вміння використовувати досвід для вирішення актуальних завдань.

Інформація для тренера.

Основна ідея цієї вправи полягає в розвитку умінь учасників тренінгу використовувати «якір» – один з інструментів у практиці нейролінгвістичного програмування. Сенс її полягає в тому, що люди з народження володіють необхідними ресурсами для ефективної діяльності. Завдання тренера – актуалізувати ці можливості, витягнути їх «з запасника», перетворивши на практично застосований інструмент.

«Якір» – спосіб встановлення зв'язку між емоційними станами і якимось об'єктивними чи суб'єктивними ознаками. «Якоріння» як методика навчання сприйняттю, психологічній адаптації та підтримки ґрунтується на можливостях людини створювати асоціативні зв'язки. Наприклад, актори, представляючи себе в запропонованих обставинах, вміють створити переконливий драматичний образ, ставлячи себе в ситуацію (місце, подію, час року, колір меблів, отримане повідомлення і т. д.), яка викличе той чи інший емоційний стан. Закріплення в пам'яті відчуттів, що виникають, припустимо, при відвідуванні кабінету зубного лікаря, здатне викликати у нас абсолютно подібну реакцію, коли ми лише уявимо реальну дію. Спортсмен, націлений на перемогу в змаганнях, може уявити собі емоційний підйом, який він відчував, стоячи на п'єдесталі пошани після виграного змагання.

Цей «якір» дасть йому настрій на перемогу. «Якорі» можуть бути візуальними, аудіальними, пов'язаними з тактильними, нюховими або смаковими відчуттями, колись відчутими і осілими в пам'яті. Їх застосування говорить про розвинене уміння встановлювати і закріплювати в мозку певні асоціативні зв'язки, що формують відповідні поведінкові реакції.

Зміст вправи. Кожен з учасників протягом п'яти хвилин повинен згадати і записати на аркуші паперу логічне продовження формули «Якщо..., то...». Можна пов'язати це твердження з абсолютно будь-якою подією або фактом емоційно-психічних реакцій людини. В даному випадку, ми займемося конкретною темою: готовністю до ведення переговорів, наукою

переконувати. Тому просимо учасників тренінгу зосередитися на їхньому досвіді і записати спостереження, які пов'язані для них з показником успішності переговорів, наприклад «Якщо партнер дивиться мені в очі, я відчуваю, що він зосереджений на моїх аргументах», «Якщо при першому рукостисканні я відчуваю енергійну доброзичливість співрозмовника, я вірю в те, що зустріч закінчиться вдало», «Якщо я увійшов до кімнати для переговорів з правої ноги, то це прикмета успіху», «Якщо по дорозі до клієнта, з яким я повинен підписати контракт, мені зустрічається на вулиці блондинка, я впевнений, що закінчу зустріч успішно».

Таких прикмет успіху має бути у кожного не менше п'яти. Обов'язково, щоб кожен пункт ґрунтувався не так на деяких глобальних уявленнях, а на власному, нехай навіть дуже суб'єктивному, досвіді успіху кожного з членів команди.

Після закінчення індивідуальної роботи об'єднуємо гравців у четвірки-п'ятірки і просимо обмінятися своїми «якорями», розповісти про прикмети успіху товаришам.

Третім етапом вправи стає загальногрупова дискусія. Пропонуємо висловитися у вільній формі і записуємо на дошці особливо яскраві, несподівані, екстравагантні ознаки перемоги, які пов'язані у членів групи з удачею в перемовинах [57].

Вправа 9. «Легке життя».

Мета: формування умінь долати труднощі та бар'єри в діяльності та спілкуванні. Вправа допоможе долати перешкоди на шляху до поставленої мети.

Зміст вправи. Розділити лист на дві частини. Під заголовками: «Легко вдається» і «Важко вдається» перерахувати свої можливості п'ятьма пунктами в кожній частині відповідно. Після завершення завдання кожен передає свій лист сусідові справа, отримуючи такий же, написаний сусідом зліва.

Тренер ставить завдання: «Необхідно, застосовуючи свої здібності («легкість досягнення») у певній сфері, допомогти колезі зробити скрутну ситуацію найбільш прийнятною або нейтральною. Тобто треба використовувати пункти з однієї колонки для корекції складу пунктів в іншій, наприклад:

Таблиця 4

Легке життя

<i>Легко вдається</i>	<i>Важко вдається</i>
<ul style="list-style-type: none"> * Навчання; * Спорт; * Танці; * Імпровізації; * Аналіз виробничих проблем; * Ігри з дітьми. 	<ul style="list-style-type: none"> * Монотонність; * Самотність; * Економія коштів; * Обмеження свободи; * Спілкування з важкими людьми; * Контроль емоцій в стресових ситуаціях.

Таким чином, якщо творчість привнести в монотонну діяльність, то не такою нудною вона стане. Якщо самотність скрасити роботою над підвищенням власного освітнього рівня в тій чи іншій галузі науки, то можна захопитися заняттям і отримати задоволення. Розуміючи, що економити гроші не виходить, можна записатися в тренажерний зал і почати відкладати гроші на оплату тренувань, відмовляючи собі в милих серцю дрібничках. Обмеження допоможуть, не розпорощуючись, відточувати майстерність для досягнення успіхів у певному напрямку і це буде внесок у саморозвиток.

Учасники лініями об'єднують пункти під заголовками «Легко» і «Важко», роблячи можливим сьогодні те, що здавалося неможливим вчора [145].

Примітка: при складності виконання завдання учаснику надають колективну допомогу порадами та рекомендаціями.

Вправа 10. «Трон».

Мета: покращення настрою, завершення на позитивній ноті.

Зміст вправи. Вибирається одна людина, всі інші сідають навколо неї півколом. По черзі, кожен учасник робить компліменти учаснику, який сидить в центрі [145].

Рефлексія заняття.

Модуль 6. «Вироблення гнучких стратегій діяльності досягнення»

Вступ. Вступне слово ведучого. Нагадування правил роботи групи.

Необхідне обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, власні дитячі фотографії учасників.

Вправа 1. «Курка у вариві».

Мета: адаптація в екстремальних умовах. Вправа навчить знаходити вихід з важкої ситуації.

Зміст вправи. Учасникам потрібно назвати живу істоту (тварину, рибу або птицю) і невідповідне їй середовище проживання. Уявити способи життєдіяльності істоти в незвичних для неї умовах. Перерахувати нові характеристики та поведінкові зміни, як результат адаптації до нових умов з метою виживання і збереження виду.

Приклад: Коза – океан.

- Що необхідно для виживання?
- Кого коза може просити про допомогу?
- Що їй заважатиме? Від чого слід позбутися?
- Що допоможе вижити?
- Які риси характеру врятують козу?
- Які вимагають корекції? І т. п.

Рефлексія [103].

Вправа 2. «Це добре».

Мета: побудувати стратегію і тактику з метою формування позитивної оцінки ситуації. Вправа допоможе знайти раціональний шлях вирішення проблеми.

Зміст вправи. «Якщо дме вітер змін – потрібно будувати не щит від вітру, а віряки». Перерахуйте і запишіть події вашого життя, що вимагають підтримки та формування нового ставлення (сварка, зрада, погані оцінки, тощо). Складіть і опустіть лист в «поштову скриньку», яка стоїть у центрі кола. Кожен отримає лист із проханням про допомогу. Тренер-листоноша роздає їх зі словами: «Вам лист», називаючи по імені кожного учасника. Задача: раціоналізувати ситуацію, знайти в ній позитивні сторони. Оптимістично налаштувати автора. Дати добру пораду [142].

Рефлексія.

Вправа 3. «Реінкарнація».

Мета: навчитися раціонально комбінувати особистісні якості з метою досягнення успіху. Вправа виявить надлишок і дефіцит якостей, необхідних для гармонії та успішності.

Зміст вправи. Інструкція: використовуючи образи представників флори і фауни, описати:

- Себе в минулому житті (надлишок якостей).
- Себе в сьогоденні.
- Себе в майбутньому (дефіцит якостей).

Приклад:

1. Лілія – прихована небезпека, вишуканість, витонченість в діях.
2. Пантера – агресія, незалежність, впевненість.
3. «Диванна собачка» – лінь, амбіції, зверхність, дурість.

Таким чином, для досягнення гармонії необхідно скоротити певні якості №1 і розвинути деякі №3, відповідно до ціле покладання [145].

Рефлексія.

Вправа 4. «Ранжування».

Мета: швидке утворення кількох колективів з наявністю лідера, референтної групи, виконавців. Вправа допоможе зробити розстановку кадрів в новому або не згуртованому колективі.

Зміст вправи. Учасники по команді тренера шикуються в лінію. Відповідаючи на запитання тренера «так», учасник робить один крок вперед. Відповідаючи «ні» – залишається на місці.

Питання:

1. Чи маєте ви здатність переконувати?
2. Чи вважають вас людиною, яка сильно впливає на оточуючих?
3. Чи взяли б ви на себе відповідальність?
4. Вам легко керувати іншими?
5. Чи маєте ви необхідність у виконавцях своїх ідей?
6. Чи готові ви підпорядкувати свої інтереси інтересам справи?
7. Чи любите ви працювати незалежно (без підпорядкування)?
8. Ви можете змінити точку зору опонента?
9. Можете сказати «ні», відмовляючи в проханні?
10. Ви готові бути керівником, який не має привілеїв?

Учасники, що змінили своє місце розташування, об'єднуються в одну лінію один за одним по рангу. Таким чином, спочатку розташовуються всі лідери, потім – референтна група, за ними виконавський склад. Тренер дає команду розрахунку на «перший», «другий», «третій», формуючи структуру нових об'єднань. За першою трійкою лідерів шикуються повноцінні колективи, які мають вертикальну лінію керівництва і готові до узгодженості в діях.

В інтересах справи можна по горизонталі об'єднувати підгрупи для створення загальної стратегії лідерами, розробки тактики референтною групою та колективної діяльності виконавчим складом [103].

Вправа 5. Рольова гра «Аеропорт».

Мета: навчити бачити ситуацію з декількох сторін, при розгляді конфліктних питань діяти поступово, оцінюючи усі наявні факти, бачити різницю між реальними подіями і нашими уявленнями про них.

Зміст вправи. Вводяться дві ролі – «керівник планово-економічного відділу» і «співробітниця» – його підлегла.

Інструкція «керівникові»: «Ви – керівник планово-економічного відділу. Співробітниця Т. не здала вчасно такі важливі для Вас розрахунки. Вам передали, що вона дзвонила і сказала, що через хворобу вона, мабуть, довго тепер не з'явиться. Однак, коли Ви кілька разів дзвонили їй додому, до слухавки ніхто не підходив. Ви змушені тепер відлітати в інше місто у термінове відрядження без потрібних даних. Ви дуже переживаєте. В аеропорту Ви раптом бачите Вашу «хвору» співробітницю з речами, яка очікує чогось у черзі до пункту реєстрації відлітаючих.

Інструкція «співробітниці»: «Ви – співробітниця планово-економічного відділу. Дуже невдало складаються ваші справи: під час здачі важливого звіту важко захворіла ваша сестра, і, оскільки з нею нікому сидіти, ви взяли лікарняний лист по догляду за нею, і тепер тимчасово живете у неї. Ваш знайомий відлітає в короткострокову відрядження в місто, де для вашої сестри передали рідкісні ліки. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб попросити його передати вашій рідні в це місто деякі речі і привести від них ці ліки. Ви трохи спізнилися до рейсу, табло вже не горить. Ви стоїте і не знаєте, що робити. Раптом вас гукає ваш керівник».

Коментар: При аналізі ситуації ведучий повинен актуалізувати установку, що ми мислимо і діємо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень про них (і домислів, якщо ці уявлення не повні) [145].

Вправа 6. «Дитячий альбом».

Мета: формування самоповаги, позитивного ставлення до себе. Вправа формує високу або достатню оцінку результатам свого життя, розвиває стійку спрямованість на успішність і нові досягнення.

Зміст вправи. «Дістаньте свою дитячу фотографію. Згадайте себе як ви хотіли скоріше подорослішати і здійснити мрії. Давайте розповімо малюку, який ще на початку шляху, про його майбутні досягнення. Вам, звичайно, є чим пишатися: чудовою родиною, школою, подорожами, спортивними рекордами, дружбою. Одні високо цінують панування над світом, інші – перемогу над собою.

По колу, починаючи зліва від мене, кожен на хвилину стане пророком теперішніх подій для малюка з фотографії, перераховуючи успіхи і досягнення свого реального життя. Як підсумок:

- Я вважаю себе щасливою людиною, тому, що...
- Я задоволений тим, що...
- У мене добре виходить...
- Я планував і домігся...» [103].

Рефлексія.

Вправа 7. «З Днем народження!».

Мета: Модернізація застарілої моделі життя. Перезапуск програми. Вправа допоможе звільнитися від негативних спогадів і знайти бажані якості в майбутньому.

Зміст вправи. «Сьогодні ми будемо вітати один одного з Днем народження. Кожен з нас переживе заново момент появи на світ. Залиште в минулому печаль, страхи, проблеми, образи і хвороби. Створіть образ, наповнений силою, любов'ю, оптимізмом, прагненням жити. Поставте нові цілі і визначте шляхи їх досягнення. Дозвольте собі свободу творця, щоб увійти в нове життя щасливим.

Учасники знімають взуття, діляться на пари, шикуються в дві шеренги обличчям до обличчя. Сідають поруч на підлогу, утворюючи тунель: ноги разом, розташовуються паралельно один одному; руки – на плечах партнера; голови, щільно притискаючись, замикають кільце. Т. ч. створюються «родові шляхи». Завдання групи: щільно стискаючи «новонародженого», виштовхувати і просувати його до нового життя, бажаючи добра, радості.

Учаснику, який виконує роль новонародженого, партнер зав'язує очі, (поки той каже (або думає): від чого хоче позбутися, а що набути), і направляє в тунель з добрими напуттям. Він же і зустрічає «новонародженого» привітанням, розв'язує очі і дарує символічний подарунок.

Група аплодує і вітає: «З днем народження!». (Вважати дискомфорт і труднощі на шляху до самозміни реальними, що дозволяє «новонародженому» швидше реалізувати нові задуми).

«Новонароджений» і асистент міняються ролями, повертаючись у початкову позицію у «вході», і після виконання завдання на «виході» знову об'єднуються в кільце, надаючи новій парі можливість брати участь [103].

Рефлексія.

Вправа 8. «Молодець!».

Мета: Створити ситуацію успіху, як особистої основи самовираження.

Зміст вправи. Кожному учаснику пропонується відповісти на наступні запитання:

- «Я можу вважати себе щасливим, тому, що...»
- «Я задоволений тим, що...»
- «У мене дуже добре виходить...»

Перерахувати свої досягнення і, аплодуючи собі та іншим, учасники неодноразово голосно вимовляти: «Я – молодець!» [30].

Рефлексія усіх занять з циклу тренінгів: повернення до таблиці очікувань, закріплення отриманих навичок методом обговорення, враження учасників, завершальне слово тренера.