

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

В. А. Воронцов

Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА
КОГНІТИВНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ
У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у
зрілому віці»

Виконав: здобувач вищої освіти групи ПС-202д

Воронцов В. А.

Керівник: к. психол. н.

Волченко Л. П.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професор кафедри педагогіки та
психології факультету № 3 Харківського
національного університету внутрішніх справ
України, д.психол.н., професор

Мілорадова Н. Е.

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Юхонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВОРОНЦОВА ВОЛОДИМИРА АНДРІЙОВИЧА

1. Тема роботи: «Особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці».

Керівник роботи: Волченко Л. П. – к. психол.н., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 76 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Волченко Л. П. – к. психол.н., доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Волченко Л. П. – к. психол.н., доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу вирішення проблем впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувач вищої освіти

Керівник роботи:

к. психол. н.

Воронцов В. А.

Волченко Л.П.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СФЕРУ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ	6
1.1. Аналіз поняття когнітивного розвитку особистості у вітчизняній і зарубіжній науковій психологічній літературі	6
1.2. Характеристика когнітивних процесів особистості та їх зміни у зрілому віці.....	15
1.3. Особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості.....	20
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	28
2.1. Дослідження особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці(опис методик).....	28
2.2. Психологічний і статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	33
2.3. Профілактичні заходи щодо зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці.....	42
Висновок до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство відзначається постійними змінами в демографічній структурі, зокрема, зростанням кількості людей у зрілому віці. Однак, разом із збільшенням тривалості життя виникає ряд психологічних аспектів, серед яких важливе значення набуває вивчення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у цьому періоді життя.

Тривожність, як фактор, який може впливати на когнітивні функції, стає важливим аспектом, оскільки вона може впливати на здатність особистості вирішувати завдання, сприймати інформацію та утримувати увагу. Розуміння цього взаємозв'язку має важливе значення для визначення стратегій підтримки, які можуть поліпшити якість життя та зберегти когнітивні функції у зрілому віці.

Подальше дослідження може допомогти розкрити соціокультурні та психологічні виміри тривожності в зрілому віці, а також визначити, як вплив когнітивних порушень може відзначатися у цієї групи населення. Це важливо для розробки персоналізованих програм психологічної підтримки та реабілітації. Такий підхід дозволить ефективно впливати на якість життя та продовжити активність зрілої групи населення, сприяючи їхньому психічному благополуччю та адаптації до викликів старіння.

Вивчення когнітивної сфери особистості залучало увагу визначених вчених, таких як Н. Г. Гаранян, В. Л. Зливков, Т. Кун, К. Леві-Строс та ін. Запитання, пов'язані з тривожністю, досліджувалися такими дослідниками, як С. О. Амбалова, М. І. Бекоева, Г. М. Каменєва та ін.

Таким чином, дослідження когнітивної сфери особистості та вплив тривожності на її функціонування складає важливе завдання для сучасної психологічної науки та практики.

Об'єкт дослідження – когнітивний розвиток особистості у зрілому віці.

Предмет дослідження – особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці.

Досягнення мети передбачає досягнення наступних **завдань**:

- 1) розглянути теоретико-методологічні підходи до проблеми когнітивного розвитку особистості;
- 2) надати характеристику когнітивних процесів особистості та їх зміни у зрілому віці;
- 3) охарактеризувати особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості;
- 4) провести емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу особистості;
- 5) розробити методичні рекомендації для зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення, які сформульовані у працях вітчизняних і зарубіжних вчених, щодо когнітивного розвитку особистості (Дж. Брунер, С. Д. Максименко, Дж. Міллер, У. Найссер, І. Пасічник, Р. Солсо, Л. Фестінгер та ін.); положення вікової психології (А. Адлер, Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон, А. Лічко, А. Фройд та ін.); наукові підходи до поняття тривоги та тривожності особистості (К. Горні, М. Джеймс, Д. Джонгвард, К. Ізард, Ф. Перлз,); практики подолання тривожних станів особистості (У. Дайер, О. Кочерян, Л. Лаубер, Н. Brown, R. Enright та ін.).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення психологічної наукової літератури з проблеми дослідження;
- *емпіричні*: констатувальний експеримент, спостереження, тестування (Методика дослідження швидкості мислення, «Заучування 10 слів» (О. Р. Лурія), методика Мюнстенберга, «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчин) та Шкала тривоги Спілбергера).
- *методи математичної обробки* даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо когнітивного розвитку особистості взагалі та когнітивного розвитку особистості

у зрілому віці, зокрема. В уточненні положень, щодо визначення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологічної підтримки та розвитку психічного здоров'я осіб у зрілому віці, спрямованих на зменшення впливу тривожності на їхні когнітивні функції.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СФЕРУ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз поняття когнітивного розвитку особистості у вітчизняній і зарубіжній науковій психологічній літературі

На сьогодні в психології велика увага приділяється та вивчається термін “anxiety”/”anxiousness”, що перекладається як “занепокоєння”, “тривога” [26]. Цей термін походить від латинського слова “angusto”, що означає "вужкість", "стискаючий". І це має своє обґрунтування. Тривога блокує збудження психіки та напругу організму взагалі, що виявляється найбільше збільшенням та поверхневістю дихання, безпокоєм, тахікардією [33].

Одну з перших наукових спроб пояснення тривожності ми знаходимо в працях Зигмунда Фрейда. За його думкою, різні переживання, думки, дії, імпульси та спогади, що колись присутні були в житті людини і потім витіснені з її свідомості через їх болісність або сильну тривогу, формують там джерело активного збудження. Особливо травматичні емоційні переживання, та неприйнятні для людини почуття, гальмуються, витісняються з фокусу свідомості та забуваються [27].

Якщо витіснені переживання загрожують вибухнути на рівень свідомості, людина відчуває тривогу, і травматичний досвід знову пригнічується - таким чином у підсвідомості людини формується постійний джерело конфлікту. Фізіологічною основою витіснення є сильна тривога [9].

Тривожний стан подібний до тієї тривоги, яку ми відчуваємо, зазнаючи зовнішньої загрози для життя та здоров'я. Тривожність є функцією “Его”, яка полягає в попередженні індивіда про потенційну загрозу, з якою слід зіткнутися або уникнути її. Це дозволяє людині адаптивно реагувати на небезпечні ситуації в оточенні [50].

Витіснення - це основний захисний механізм адаптації, який дозволяє людині уникати болісного стану тривоги. Часто витіснені в підсвідомості тривожні думки та прагнення не вдається утримати там, і вони прориваються назовні. Для стримування потоку психіки використовуються додаткові захисти для стримування травматичних та заборонених імпульсів, такі як раціоналізація, заміщення, проекція, регресія, сублімація, ізоляція або інтелектуалізація [9].

Витісняються лише ті імпульси, які несуть потенційну загрозу цілісності (загрозу самооцінці особистості). При зникненні загрози для самооцінки витіснені травматичні зміст може повертатися в свідомість, оскільки витіснений матеріал стає безпечним на рівні свідомості [50].

У наш час відсутня емпірична підтримка теорії Фрейда, а витіснення травмуючих та неприємних переживань і свідомості, тому перевірити зв'язок психічних захистів з тривогою та розкрити причини та походження тривоги в рамках психологічного підходу є неможливим.

У роздумах про взаємозв'язок тривожності та загальних здібностей, вказано, що тривожні особи мають схильність до підвищеної пошукової активності. Такі люди спрямовані на виділення зон і періодів небезпеки, встановлення порядку в просторі і часі. Дослідник вказує на кореляцію тривожності із здатністю генерувати гіпотези та високим рівнем загального інтелекту.

Дружинін розглядає існуюче протиріччя між інтелектом, який забезпечує адаптацію до навколишнього світу, і високим рівнем нейротизму (тривожності), що може вказувати на дезадаптацію. Він вирішує це протиріччя, ввівши поняття особистісної тривожності в контекст когнітивної активності. Тривожність, яка виникає внаслідок підвищеної чутливості до внутрішнього дискомфорту, стає мотивацією для пошуку шляхів подолання тривоги та генерації варіантів уявлення про світ.

Дослідник вважає, що екзистенційна тривога є основним стимулом розумової активності, оскільки вона виникає сама по собі і є безпредметною. Результативність не призводить до зменшення тривоги, а глобальна невизначеність залишається. Постійне зростання ситуативної тривожності

призводить до наростання особистісної тривожності, що стає характерною рисою особистості, негативно впливає на оцінку оточуючого світу та здатність спробувати себе в різних сферах. Це може призвести до заниженої самооцінки та обмежених особистісних досягнень [37].

У сучасній психології базальна тривожність, розглядається як емоційний стан, який зводиться до почуття страху. Теорія диференційованих емоцій розглядає тривогу як багатокomпонентний феномен, що складається з переважаючого почуття страху, що взаємодіє з однією чи кількома фундаментальними емоціями - гнівом, провинженням, соромом або інтересом [52].

У структурі тривожності входить потребовий стан та біохімічні фактори. Залежно від переважаючого афективного компонента виділяють різні види тривожності. Наприклад, страх - провинження або страх - сором - провинження, тощо, але завжди основною емоцією є страх. У американській психології відзначається, що в тривожності завжди передбачена можлива неприємність та страх за неї [26].

Характеризуючи стан тривожності, слід розглядати особливості тригер-ситуацій, прояви тривоги, переживання, що впливають на поведінку. І хоча страх домінує в структурі тривожності, зводити ці стани один до одного неможливо, оскільки при окремих видах тривоги страх мінімізований чи виключений. Тривога - це особливий психічний стан, викликаний можливими чи реальними неприємностями, несподіваностями, змінами в діяльності, затримкою приємних та бажаних подій, виражений переживаннями обурення, хвилювання, втрати спокою тощо [26].

Наразі обговорюється питання взаємозв'язку страху та тривоги. З одного боку, вказують, що ці поняття слід чітко відокремлювати, з іншого боку вони вважаються тотожними. Також зроблені спроби розкрити сутність тривоги через поняття страху, пов'язуючи обидва явища. У результаті тривогу розглядають як слабо виражений, малодиференційований та неозначений страх [11].

Виходячи із психіатричного критерію К. Ясперса, тривога не має зв'язку з яким-небудь стимулом ("вільноплаваюча тривога"), а страх завжди пов'язаний із

конкретним стимулом та об'єктом [16, с. 118]. Це натеper є найбільш популярний підхід.

Існують фізіологічні та психометричні докази автономії страху та тривоги. За думкою Д. Грея, страх включає захисні механізми, а тривога – підготовлює до цього включення. Тривога – це певна людська емоція (її генерує модель “система тормозіння поведінки – СТП1”), вона виникає відповідно до загрози (стимули, пов'язані з покаранням, винагородженням) чи невизначеності (новизна) [10, с. 27-29].

Тривога – це безпредметна емоційна реакція, оскільки умови її виникнення невідомі. При цьому інтенсивність емоційних проявів неадекватно перевищує розмір об'єктивної небезпеки. “Страх же завжди адекватний мірі небезпеки, що його викликає” [3, с. 156-165].

Страх завжди предметний, а тривога розсіяна, неспецифічна, безпредметна. Тривога не активізує захисні дії, людина непродуктивно турбується, а страх активізує різноманітні захисні реакції [16.].

Основна відмінність між тривогою та депресією полягає в характері дії. Депресія передбачає втрату будь-якої надії на активний опір стресу (захист організму та психіки взагалі не включаються), тоді як при тривозі вживаються активні спроби боротьби зі стресом.

Підвищена збудливість у структурі тривоги, по суті, є підготовкою до боротьби, активацією фізіологічних механізмів боротьби зі стресом. Тривожний синдром, так само, як і депресивний, містить у своїй структурі негативний вплив загального виснаження, темпераментальної змінливої, залежної від генетичних основ. Цей компонент і визначає кореляцію тривоги та депресії. Проте для тривоги характерна висока збудливість, а для депресії - відсутність позитивного впливу. Тривога та депресія мають спільні ознаки, але це різні явища [46].

Загалом, розрізнити страх, тривогу та депресію можна за такою формулою: «Страшне станеться і мені потрібно вжити заходів, щоб зупинити це» (страх). «Страшне може трапитися. Можливо, я не готовий до боротьби, але мені слід спробувати» (тривога). «Страшне може трапитися; я не зможу з цим впоратися, тому я навіть не буду намагатися» [16, с. 27].

У факторних моделях тривожності відбувається редукція її симптомів. З точки зору Д. Левітова, при факторному підході немає місця глибокому опису різних форм вивченого явища та чіткій диференціації між нормальними та патологічними випадками [26].

Соціальна тривожність, яка є одним з проявів особистісної тривожності, визначається як вид тривожності, що виникає в ситуаціях соціальної взаємодії і спричинена страхом негативної оцінки оточуючими. Сором'язливість і соціальна фобія тісно пов'язані з соціальною тривожністю, відрізняючись за інтенсивністю проявів. Сором'язливість є менш вираженою формою соціальної тривожності, тоді як соціальна фобія являє собою більш серйозну дезадаптацію, що призводить до уникання соціальних контактів і діяльності, пов'язаної з міжособистісними взаємодіями.

Соціальну тривожність можна також сприймати як конструкт, що включає три компоненти з яскраво вираженою феноменологією. В центрі цього явища лежить страх оцінки, який виражається в негативних переконаннях особи про себе та переконаннях у високих очікуваннях від оточуючих. Супроводжується дистресом, цей страх визнає ситуації спілкування як неприродні та напружені для самої особи. Третім компонентом соціальної тривожності є уникнення, яке розглядається як неефективна поведінкова стратегія, яка, з одного боку, допомагає знизити рівень дистресу, але, з іншого боку, призводить до погіршення якості спілкування особи з іншими.

На сучасний момент, велике значення має дослідження взаємозв'язку між тривожністю та ефективністю діяльності. Встановлено, що при виконанні простих завдань особи з високим рівнем тривожності досягають більшого успіху порівняно з нетривожними. У той час, коли має місце виконання складних завдань, більш успішними виявляються особи з низьким рівнем тривожності. Поява стійкої диспозиційної тривожності в ситуаційну тривожність може стати перешкодою при вирішенні складних завдань. Дослідження, проведені методикою зниження досягнень, показали, що емоційно чутливі індивіди реагують більш активно на повідомлення про невдачу чи скорочення часу для виконання завдань. Це свідчить, що саме страх невдачі, а не сама складність

завдання, є відволікаючим фактором, який заважає особам з високим рівнем тривожності [17].

Додатково, соціально тривожні люди мають історію міжособистісної взаємодії, яка формує їхнє уявлення про себе та інших. Вони прагнуть до суспільного визнання та близькості, проте їхні переконання та стратегії поведінки формують міжособистісні відносини, що заважають досягненню цих цілей. Для вивчення факторів, які сприяють виникненню соціальної тривожності, використовується багатофакторна модель. Ця модель, орієнтована на клінічний підхід у дослідженні соціальної тривожності, дозволяє аналізувати причини виникнення та методи лікування афективних розладів. Вона є основою для вивчення соціальної тривожності з позицій вікової психології та психології розвитку. Багатофакторна модель дає змогу розглядати та досліджувати макросоціальні, сімейні, міжособистісні та особистісні чинники, інтегруючи різноманітні теоретичні концепції та емпіричні дані щодо афективних розладів.

На початку було виокремлено дві форми тривожності: ситуативна (СТ) і особистісна (ОТ). Д. Левітов запропонував аналогічний підхід, але особистісну тривожність він розглядає як рису характеру. На думку дослідника: “Ситуативна тривога відповідає тимчасовому емоційному стану, спричиненому дією потенційної або уявної небезпеки для людини. ОТ у цьому розумінні є стабільною, проявляється схильністю сприймати загрозу власної особистості та готовністю реагувати на неї підвищенням СТ у умовах навіть незначної небезпеки” [13, с. 87-94.].

Особистісна тривожність описує особисті суб'єктивні нахили відчувати тривогу. При цьому генетично первинною є ситуативна тривожність, а потім виникає особистісна тривожність. Індивідуальний досвід переживання тривоги безпосередньо формує особистісну тривожність, яка, в свою чергу, визначає особливості функціонування ситуативної тривожності під час її активації, виступаючи основою в таких ситуаціях [13].

Тривожність – це одна з найбільш складних проблем сучасної психологічної науки. Вона є психологічною категорією, яка найбільш часто використовується в практиці. Коли ми говоримо про те, як тривожність впливає

на поведінку і розвиток особистості, про регуляційні стани тривожності, про тривожні типи особистості, про засоби подолання стійкої тривожності, то взаєморозуміння між науковцями, незалежно від їх теоретичних поглядів, досягається порівняно легко [15].

Тривожність є невід'ємною частиною сучасного життя. У повсякденному житті часто виникають ситуації, коли почуття тривоги виправдане. Було б ненормально, якби людина не відчувала б себе тривожно в жодних ситуаціях, які справді можуть бути небезпечними або можуть закінчитися невдачею (наприклад, іспит).

З погляду еволюції тривожності віддано важливу роль – змусити людину зібратися, щоб приготуватися до втечі. Це допомагало залишитися в живих, тому що всі процеси, які б не протікали, припинялися, і увага концентрувалася навколо пошуку виходу з небезпечної ситуації. Організм активізувався для втечі, застигання та підготовки до боротьби. Всі люди можуть відчувати тривогу як реакцію на стрес. У деяких періодах життя, ситуаціях чи місцях тривогу відчують у різних масштабах. Наприклад, невелика тривожність перед іспитом, спортивними змаганнями, поїздкою чи днем народження знайома більш-менш усім.

Почуття тривожності може виявлятися різними відчуттями - наприклад, поколюванням у животі, почуттям напруженості в деяких частинах тіла або голові, нудотою, похвильванням серцебиття, неспокійними думками, страхом втратити над собою контроль, страхом смерті. Тривога перетворюється на тривожне розлад тоді, коли вона починає порушувати щоденне життя. Тривожний розлад відрізняється від звичайної, нормальної тривожності тим, що почуття тривоги, що супроводжує його, дуже сильне або триває довше (кілька місяців, не знижується після того, як напружена ситуація пройшла) і може призвести до фобії, які порушують життя людини. Наприклад, людина не може нормально заснути через неспокійні думки або починає повністю уникати звичайних ситуацій (відвідування школи або роботи, прийом їжі), які викликають у нього почуття тривоги. Людина починає оцінювати ситуацію як небезпечну, коли вона такою не є (наприклад, для іншої людини) [30].

Головними симптомами тривожного розладу є [47]:

- 1) психічні симптоми: сильний, необґрунтований страх перед якоюсь ситуацією або об'єктом.
- 2) фізичні симптоми: прискорене дихання або серцебиття, підвищення кров'яного тиску, тремтіння або здригання, пітливість, почуття задухи, нудота, неприємні відчуття в животі, запаморочення, оніміння, припливи відчуття холоду або жару.
- 3) страх смерті, страх втрати контролю над ситуацією чи втрати розуму, розлад почуття реальності чи почуття усунення.

Те, що тривога поряд зі страхом – особлива емоція, пояснює її особливе положення серед інших емоційних явищ. 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 [10].

Серед найбільш поширених симптомів тривоги можна відзначити:

- збільшене серцебиття;
- прискорене дихання;
- почуття неспокою;
- труднощі з концентрацією уваги.

Однак прояви тривоги можуть бути різноманітними. Серед менш очевидних симптомів можна відзначити:

- "метелики" у животі;
- позиви до дефекації;
- свербіж;
- панічні атаки;
- кашель;
- пітливість;
- нічні кошмари;
- тривожні думки.

Важливо відрізнити тривогу від тривожних розладів. Відчувати тривогу через щось нове – це нормально. Але, якщо цей стан стає стійким та неконтрольованим, це може вказувати на розлад.

Випробовуючи відчуття тривоги навіть без видимих причин або за наявності конкретних обставин для занепокоєнь, людина відчуває значний психологічний тиск. У кожному випадку власні страхи здаються їй абсолютно реальними. Для осіб із нестійкою психікою (тонкою душевною організацією) постійне відчуття загрози може стати не, викликати нервові зриви або навіть призводити до необдуманих дій.

Доволі часто, не маючи належного уявлення про те, як впоратися з тривогою і занепокоєнням, люди можуть потрапити у залежність від шкідливих звичок. Вони намагаються подолати стрес за допомогою алкоголю, сигарет або навіть наркотичних речовин. Такі заходи не є ефективним методом протистояння тривожності, але, навпаки, стають причиною нових занепокоєнь. Це означає, що тепер особа повинна не тільки протистояти страху, але і боротися із наслідками нових проблем, що виникають в результаті цих шкідливих звичок.

Існують різні типи тривоги, які виділяються за природою та симптоматикою:

1. Первинна тривога – це головний симптом невротичних розладів, який має наступні форми:

- Фобічна тривога - це ізольована тривога, пов'язана з конкретним подразником, яка виявляється надто високою інтенсивністю і спрямована на уникнення контакту з ним; цей тип спостерігається при фобіях.

- Панічна (пароксизмальна) тривога - виникає раптово і триває лише декілька хвилин; характерна для епізодичної пароксизмальної тривоги (панічного розладу).

- Генералізована тривога - неперервна, змінюючи інтенсивність, викликаючи надмірний страх; це спостерігається при генералізованих тривожних розладах.

- Пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання - скарги, які не підтверджуються медичним обстеженням; цей тип спостерігається при соматоформних розладах.

- Пов'язана зі стресорною подією - це гостра реакція на стрес, розлад адаптації або посттравматичний стресовий розлад.

2. Вторинна тривога – це симптом інших захворювань та порушень, таких як психічні (при депресії, шизофренії, розладах на органічному підґрунті), соматичні, а також ті, що пов'язані з вживанням психоактивних речовин чи побічною дією ліків [22].

Отже, у психологічній літературі можна знайти різноманітні визначення тривожності, але більшість вчених згодні, що важливо розглядати це поняття з диференційованим підходом – як ситуативне явище і як особистісну характеристику, з врахуванням перехідного стану та його динаміки.

1.2 Характеристика когнітивних процесів особистості та їх зміни у зрілому віці

Пізнавальні (когнітивні) процеси - це процеси, які надають нам можливість як пояснювати, так і передбачати [15]. Це процеси, що включаються у пізнання, отримання, обробку та використання знань і інформації. Існує окрема галузь психології, що вивчає пізнавальні процеси – когнітивна психологія, яка виникла в 60-х роках ХХ ст. За словами Б. М. Величковського, когнітивна психологія формувалась під впливом практичних завдань оптимізації взаємодії людини з технічними та підтримуючими процесами навчання. І такі завдання було неможливо вирішити в рамках превалювання в американській психології біхевіоризму [4].

Поняття пізнавальних здібностей означає “властивість особистості, що виявляється в позитивному ставленні до процесу та змісту навчання, оволодінні

способами діяльності та знаннями за оптимальний час, у мобілізації морально-вольових зусиль для досягнення навчально-пізнавальної мети” [9, с. 28].

Пізнавальна активність – це індивідуальна характеристика, що відображає ставлення до процесу навчання і пізнання. Вона включає готовність і прагнення до самостійного вивчення соціального досвіду, знань та методів, накопичених людством, і проявляється через активну участь у пізнавальній діяльності. З усього вищевикладеного випливає, що пізнавальна здатність - це:

- цінне особистісне утворення, що виражає відношення людини до діяльності;
- діяльний стан, який проявляється у ставленні людини до предмету і процесу цієї діяльності;
- природне прагнення людини до пізнання, самостійності [37].

Мислення - це опосередковане і узагальнене віддзеркалення дійсності, вид розумової діяльності, що полягає в пізнанні суті речей і явищ, закономірних зв'язків і відносин між ними. Визначення сутності, обсягу і змісту цього поняття вивчено в роботах таких авторів, як В. Д. Шадриков, Є. О. Токарев, І. В. Козубовська та інші в різних галузях науки: філософії, психології, фізіології, соціології тощо. В. Д. Шадрсков розглядає функціональний аспект мислення як "розумові здібності", включаючи актуалізацію знань, асоціації, незалежність мислення тощо [11].

Здатність до розвиненого мислення сприяє успішній виконанні діяльності, швидшому освоєнню і забезпечує задоволення від процесу та результатів діяльності в порівнянні з навчанням чи роботою в галузі, де відсутні ці здібності [34].

Мислення сприяє практичному перетворенню об'єкта і самовизначенню суб'єкта. Його можна розглядати як форму духовної діяльності особистості, яка визначає її поведінку. Зміст мислення визначається вибірковістю пізнавальної активності людини, спрямованістю, мотивами і потребами у здійсненні діяльності. Увага – це спрямованість і зосередженість нашої свідомості на конкретному об'єкті. Об'єктом уваги може бути все, що завгодно: предмети, їх

властивості, явища, відносини, дії, думки, почуття інших людей і власний внутрішній світ [7].

У людини існують два основних типи уваги: мимовільна і довільна. Мимовільна увага виникає незалежно від наявності мети дії. Довільна увага, навпаки, завжди пов'язана з конкретною метою і вимагає волевих зусиль для зосередження на об'єкті. Вітчизняні психологи виділяють статичні (стійкість, обсяг та концентрація) і динамічні (розподіл і переключення) властивості уваги. Концентрація уваги – це фокусування на певному об'єкті, який стає центром розумової діяльності.

Стойкість уваги визначає тривалість, протягом якої людина зберігає концентрацію когнітивних можливостей на об'єкті, не відволікаючись на інші. Концентрація уваги зберігається через різні фактори, такі як труднощі, зрозумілість матеріалу, фізіологічні особливості людини та ступінь інтересу до матеріалу. Увага періодично піддається мимовільним коливанням, тому важливо змінювати види діяльності для учнів та навчати їх аналізу об'єктів [22].

Обсяг уваги - це кількісна характеристика можливості наповнення уваги. У дорослої особистості обсяг уваги до 4-6 об'єктів, у дитини - 2-3 об'єкти [14]. Переключення уваги - це свідоме переміщення когнітивної можливості з одного об'єкта на інший, здатність швидко переключатись в складній, змінній ситуації. Розподіл уваги - це можливість одночасного виконання різних видів діяльності.

Пам'ять представляє собою безцінне сховище знань, умінь та навичок людини, яке може накопичувати, утримувати, забувати і відновлювати інформацію. Цей процес дозволяє індивіду відтворювати події, думки, звуки, відчуття і будувати між ними зв'язок, на основі якого приймаються подальші рішення.

Види пам'яті можна класифікувати за часом зберігання інформації, типом інформації та задіяним органом почуттів. Спогади виникають внаслідок процесів діяльності мозку, які можна узагальнити в фази: кодування, зберігання і відновлення.

Підвищення інтенсивності станів під час навчальної діяльності сприяє продуктивності когнітивних процесів, ймовірно, за рахунок ефекту емоційної

активації пізнавальних процесів. Це може служити способом активізації інтенсивних позитивних станів студентів та сприяти підтримці високої продуктивності когнітивних процесів [23].

Когнітивна регуляція емоцій здійснюється за допомогою когніцій, які дозволяють людині утримувати контроль над своїми емоціями у стресових ситуаціях. Різні способи когнітивної регуляції емоцій можуть використовуватися в різних ситуаціях, формуючи індивідуальний стиль регуляції емоцій. Дослідження показали, що використання різних типів регуляції може впливати на різні рівні тривоги та має зв'язок із депресією та іншими емоційними проблемами.

Когнітивні здібності прямо пов'язані з діяльністю головного мозку і залежать від загального стану організму людини. Таким чином, навіть при найменших дизфункціях і збою у роботі кори головного мозку якість цих здібностей знижується порівняно з вихідними особистими параметрами та середніми показниками в даній віковій категорії. Видатні дизфункції подібного характеру називають когнітивними порушеннями чи розладами [17].

Такі розлади мають негативний вплив на всі сфери життєдіяльності людини: повсякденну, професійну, академічну, соціальну тощо.

Когнітивні функції – це набір розумових здібностей, до яких належать [23]:

1. Мова: здатність спілкуватися за допомогою знаків і символів.
2. Увага: здатність підтримувати необхідний рівень психічної активності для пізнавальної діяльності.
3. Пам'ять: здатність мозку зберігати та відтворювати інформацію.
4. Координація (праксіс): здатність автоматизувати послідовність своїх дій.
5. Інтелект: здатність аналізувати, порівнювати, оцінювати та узагальнювати інформацію.
6. Сприйняття: здатність формувати образи на основі інформації від органів чуття (зір, нюх, слух, дотик, смак).

Зрілий вік людини характеризується збільшенням кількості різноманітних захворювань, а також загальним погіршенням стану здоров'я. Тому порушення когнітивних функцій у літніх людей є досить поширеним супутником життєдіяльності.

Когнітивні порушення можуть виявлятися не всебічно, і іноді одна або кілька когнітивних сфер страждають при збереженні інших.

Передусім це психологічні зміни [33]:

- підвищена вразливість;
- образливість;
- роздратованість;
- проблеми з концентрацією уваги;
- перепади настрою;
- песимізм;
- незадоволення оточуючим світом;
- почуття тривоги;
- болісна реакція на зміни;
- страхи.

Когнітивні зміни у зрілому віці є природною складовою старіння та можуть впливати на різні аспекти розумової діяльності.

По-перше, розглянемо зміни в пам'яті. Загальною тенденцією є зниження епізодичної пам'яті, що впливає на здатність запам'ятовувати конкретні події та деталі. Однак семантична пам'ять, пов'язана із знаннями та концепціями, може залишатися на високому рівні.

Другий аспект стосується уваги. У цей період зазвичай спостерігається зниження швидкості обробки інформації та виконавчої уваги. Однак високий рівень довільної уваги допомагає ефективно зосереджуватися на важливих завданнях.

Важливо враховувати також зміни в мисленні. Збільшення обсягу знань та досвіду компенсує деякі втрати в інших областях. Однак спостерігається зниження швидкості обробки інформації та реакцій.

Слід звернути увагу на різні ступені когнітивних порушень. Легкі порушення можуть бути майже непомітними та не заважати самообслуговуванню. Помірна когнітивна дизфункція може виявлятися через виходження за рамки стандартів для віку, але зазвичай дозволяє обслуговувати себе без допомоги. Тяжкі порушення можуть призводити до дезадаптації в повсякденному житті та потребують спеціального догляду.

На завершення, хочу підкреслити, що когнітивні зміни у зрілому віці є природною та індивідуальною частиною процесу старіння. Сприятливі умови життя, фізична активність та соціальна взаємодія можуть допомогти зберігати когнітивні функції на високому рівні протягом усього життя.

1.3 Особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості

Тривожність є невід'ємною частиною психічного стану людини, яка виникає у відповідь на різні стресові ситуації. Це емоційний стан може виявити значний вплив на когнітивну сферу особистості, включаючи увагу, пам'ять, сприйняття та прийняття рішень.

На основі “теорії ефективності обробки інформації” тривога призводить до дефіциту в робочій пам'яті, який може бути компенсований за допомогою стратегій долати поведінки або додаткових особистісних зусиль [41]. Згідно з “теорією контролю уваги”, стан тривоги погіршує когнітивні процеси, сильніше впливаючи на систему уваги, яка контролюється стимулами. Чим більше тривога, тим більше завад у роботі.

Останні дослідження показали вплив тривоги лише на виконавчий компонент робочої пам'яті. Також було виявлено, що тривога може впливати на ступінь оновлення робочої пам'яті (і пов'язані з цим порушення) [32].

Ефект “застрягання під навантаженням” демонструє, як робоча пам'ять і тривожність взаємодіють. Це явище спостерігається при виконанні завдань із суворими часовими рамками, де людина намагається досягти найкращих

результатів, але замість цього демонструє гірші результати, ніби захлинаючись від тиску.

Результати досліджень показують, що в умовах обмеженого часу для виконання завдань перевага учнів із великим обсягом пам'яті стирається, і вони демонструють менші результати, але лише у випадку, якщо у них є дуже сильні очікування від результатів тестування [24].

Щодо ментального обертання, дослідження Борста [27] показало, що вищі показники тривожності негативно впливають на результати ментального обертання, що відповідає попереднім літературним гіпотезам [51]. Згідно з даними Бішопа та інших дослідників [26], тривога пов'язана із збільшеною відволікучістю, поганою концентрацією та збільшеною реакцією на загрозу.

Також Бішоп показав, що особиста тривожність пов'язана із зниженням залучення передпрефронтального контролю уваги навіть відсутності стимулів, пов'язаних із загрозою, яких ми уникнули в цьому завданні [26].

Зниження контролю уваги у учасників із високими показниками тривожності може пояснити знижену ефективність у вирішенні завдань на ментальне обертання. Однак досі залишається невизначеним, чи грає цей вид дефіциту уваги роль у процесах, пов'язаних із завданнями на ментальне обертання.

Також існують дослідження, що просторова тривожність посереднює статеві відмінності в завданнях на ментальне обертання. У дослідженні Альварез-Варгас 2020 року [20] були виявлені стійкі статеві різниці, коли чоловіки виявилися кращими у вказаних здібностях просторового мислення, зокрема ментального обертання.

Просторова тривога посереднює зв'язок між статтю учасників та ментальним обертанням. Крім того, дослідження факторної структури просторової тривожності показало, що лише тривога під час виконання завдань на ментальне обертання посереднює статеві відмінності в цих завданнях [21].

Однією з основних особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу є зміни в увазі. Люди, які страждають від тривожності, часто відзначаються зниженою концентрацією уваги та підвищеною вразливістю до подразників. Це

може призводити до труднощів у виконанні завдань, які вимагають довгої уваги, а також збільшувати кількість помилок.

Тривожність також може впливати на когнітивні функції, пов'язані з пам'яттю. Люди з тривожністю можуть виявляти труднощі у формуванні та утриманні короткострокової та довгострокової пам'яті. Це може впливати на навчання та роботу, внаслідок чого важко утримувати інформацію та виконувати завдання, які вимагають активної роботи пам'яті.

Тривожність може також призводити до спотвореного сприйняття інформації. Люди можуть почати сприймати навколишній світ як загрозливий та ворожий, що може впливати на прийняття рішень та взаємодію з іншими. Ця спотворена перцепція може створювати додатковий стрес та ускладнювати повсякденні ситуації.

Оскільки тривожність має вплив на когнітивну сферу, важливо враховувати стратегії копіngu та забезпечити підтримку. Когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки та соціальна підтримка можуть бути ефективними методами управління тривожністю та відновленням когнітивної функції.

Тривожність може значно впливати на процес прийняття рішень. Люди, які страждають від тривожності, часто виявляють надмірну обережність та переймаються можливими негативними наслідками своїх виборів. Це може призводити до унікальних труднощів у вирішенні проблем та виконанні завдань, які вимагають стратегічного мислення.

Деякі дослідження показують, що тривожність може мати як позитивний, так і негативний вплив на творчість. З одного боку, тривожність може стимулювати творчий процес, викликаючи потребу у пошуку нових ідей та рішень. З іншого боку, великий рівень тривожності може обмежувати творчий потенціал, заважаючи вільному потоку думок.

Важливо враховувати, що реакція на тривожність є індивідуальною. Деякі люди можуть реагувати на тривожність збільшеною активністю та зосередженістю, тоді як інші можуть втрачати продуктивність. Розуміння особистісних особливостей може допомогти підходити до кожної особистості індивідуально в контексті управління тривожністю та підтримки.

Тривожність може впливати на соціальну взаємодію та сприйняття оточуючих. Люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати страх перед взаємодією з іншими, боячись осуду та відмови. Це може призводити до ізоляції та втрати можливостей для соціального розвитку.

Тривожність супроводжується рядом фізіологічних реакцій, таких як підвищений пульс, надмірна потіння та напруження м'язів. Ці прояви можуть впливати на загальний стан організму та сприяти виникненню втоми. Розуміння цих фізіологічних аспектів є важливим для розробки комплексних підходів до лікування та підтримки [2].

Поряд з терапевтичними методами, важливо наголосити на використанні позитивних стратегій управління тривожністю. Включення в розклад життя елементів, які принесуть радість та відпочинок, може допомогти позбавити тривогу. Заняття спортом, медитація та творчі хобі можуть сприяти загальному покращенню психічного стану.

Дослідження в галузі впливу тривожності на когнітивну сферу постійно розвивається. Подальші дослідження можуть вивчити більше про механізми цього впливу та розробити більш ефективні та індивідуалізовані методи лікування та підтримки.

Тривожність може суттєво впливати на якість сну та відновлення фізичної та психічної енергії. Люди, які страждають від тривожності, часто можуть мати проблеми зі засинанням, частіше прокидаються уночі та відчувають втомленість протягом дня. Порушення сну може подальше погіршувати когнітивні функції та загальний психічний стан.

Хоча тривожність має свої негативні впливи, деякі дослідження також вказують на можливість позитивного впливу. Тривога може стимулювати особистісний розвиток, спонукаючи особистість до пошуку нових стратегій управління стресом та розв'язання проблем.

Тривожність може впливати на утворення стереотипів та перекосів у сприйнятті оточуючих. Особистості з високим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до негативного сприйняття інших людей, що може викликати конфлікти та ускладнювати соціальну адаптацію.

Сприятливе соціальне оточення та підтримка можуть відігравати важливу роль у зменшенні тривожності. Розуміння та ефективне використання соціальної мережі, підтримка родини та друзів можуть сприяти подоланню тривожності та поліпшенню когнітивної функції [56].

Самосвідомість та навички саморегуляції грають ключову роль у протидії тривожності. Люди, які здатні свідомо розпізнавати та регулювати свої емоції, можуть ефективніше управляти тривожними станами та запобігати їх поширенню на когнітивну сферу.

Тривожність може впливати на фізичне здоров'я, спричинюючи зміни в імунній системі та інших органах. Одночасно фізичне здоров'я може впливати на рівень тривожності, створюючи взаємозалежний цикл. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для комплексного лікування.

Люди з тривожністю можуть стикатися з труднощами у виконанні робочих та навчальних завдань через вплив тривоги на увагу та когнітивні функції. Сприяння в розробці адаптивних стратегій та створення сприятливого середовища може полегшити їхню інтеграцію в роботу та навчання.

Тривожність впливає на когнітивну сферу особистості, створюючи виклики у таких областях, як увага, пам'ять, прийняття рішень та соціальна взаємодія. Це наголошує важливість інтегрованого підходу до управління тривожністю, що включає фізіологічні, когнітивні та емоційні аспекти. Розуміння цих взаємозв'язків дозволить розробляти ефективніші стратегії лікування та підтримки для тих, хто стикається з тривожністю.

Підсумовуючи теоретичний розділ, можна сказати, що на продуктивність когнітивних процесів людини впливає багато факторів, одним із яких може бути тривога. Загальна роль тривоги в організмі людини - це захисний механізм, який інформує та попереджує людину про зовнішню небезпеку або внутрішній конфлікт. Проте вона також може виступати як негативний фактор для щоденної та робочої діяльності людини. Під впливом надто сильної тривоги можуть виникати різні патологічні стани та порушуватися адаптаційні механізми [57].

Сучасна когнітивна психологія надає дані, які свідчать про те, що тривожність звужує поля уваги. Тривожні люди фокусуються на тому, чого вони бояться або що є важливим для їх благополуччя, ігноруючи іншу інформацію.

Аналогічні дані наводяться і в українській психології стосовно високої тривоги, дезорганізаційний вплив якої на діяльність пов'язаний із фіксацією уваги на стресових елементах, що може мати характер тривалого стану. Селективність уваги та її фокусування на потрібній інформації описуються терміном перцептивна пильність. Цей стан схильний до різких коливань, що можуть швидко погіршуватися, викликаючи підвищене напруження.

Численні докази свідчать про вплив тривоги на інтелектуальні процеси. Це виявляється в спрощенні мислення і тенденції до вибору стереотипних або раніше знайдених рішень, навіть якщо вони не відповідають поточній ситуації.

Отже, наведені вище дані вказують на негативну роль високої тривоги та тривожності в функціонуванні когнітивних процесів, що призводить до неефективності діяльності.

Висновок до розділу 1

Тривожність, яка є складною психічною реакцією на стресові ситуації, є активно вивченою темою у психологічній літературі. Визначаючи тривожність як емоційний стан, пов'язаний з неспокоєм, невпевненістю та певним рівнем побоювань, дослідники виділяють різні її аспекти та види. Серед них можна виділити загальну тривожність, соціальну тривожність, фобії та інші форми цього психічного стану.

Важливо враховувати, що тривожність є невід'ємною частиною людського досвіду, проте її надмірний рівень може призводити до різних психічних та фізичних проблем. Розрізнення різних видів тривожності допомагає не лише

краще розуміти цей стан, але і розробляти ефективні стратегії лікування та підтримки для осіб, що стикаються з тривожністю.

Когнітивні процеси, які включають у себе сприйняття, мислення, пам'ять та інші аспекти пізнавальної діяльності, є важливою складовою особистісного розвитку протягом усього життя. У зрілому віці відбуваються природні зміни в когнітивних функціях, і розуміння цих змін важливе для вивчення процесів старіння та підтримки когнітивного здоров'я.

Зрілість часто супроводжується певними позитивними та негативними змінами у когнітивних процесах. З одного боку, може відбуватися накопичення знань, розвиток стратегій вирішення проблем та більша експертність у вирішенні завдань. З іншого боку, може відзначатися зниженням швидкості обробки інформації та тривалості уваги.

Важливо підкреслити, що індивідуальні різниці в когнітивних здібностях залишаються значущими навіть у зрілому віці, і взаємодія між генетичними, соціокультурними та оточуючими чинниками визначає кінцевий результат.

Тривожність, яка є комплексним станом емоційного напруження та неспокою, виявляє значний вплив на когнітивну сферу особистості. Цей вплив проявляється у різних аспектах когнітивної функції, таких як увага, концентрація, пам'ять та прийняття рішень.

Умови тривожності можуть призводити до розсіювання уваги та погіршення концентрації, що негативно впливає на здатність особистості виконувати завдання, які вимагають підвищеної уваги. Крім того, тривожність може впливати на пам'ять, зокрема, викликаючи труднощі у консолідації та відтворенні інформації.

Тривожність також може викликати перебої у процесах прийняття рішень, оскільки особистість, перебуваючи в стані тривоги, може ставити перебільшені ризики та уникати ситуацій, які в інших умовах вона вважала б менш страшними чи небезпечними.

Зрозуміння взаємозв'язку між тривожністю та когнітивною сферою є важливим для розробки ефективних стратегій лікування та підтримки для осіб, що стикаються з тривожністю. Дослідження в цьому напрямку сприяє розкриттю

механізмів впливу тривожності на когнітивні функції та розвитку індивідуалізованих підходів до покращення психічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методи дослідження

Загалом слід сказати, що кількість методик дослідження впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці обмежена, але сучасна практика має досить розроблений інструментарій вивчення психологічних особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці.

Вибірка дослідження складалась з 30 респондентів, віком від 35 до 56 років (4 чоловіків та 26 жінок).

Емпіричне дослідження складалося з 3-х етапів.

Перший етап – теоретично-методологічний, був спрямований на вивчення і аналіз теоретичної бази дослідження, вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної літератури і вибір методів дослідження.

Другий етап – діагностичний. У цей етап здійснювалася діагностика і збір даних за обраними раніше методиками.

Третій етап – узагальнюючо-інтерпретаційний. На цьому етапі відбувалася кількісна та якісна обробка результатів дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, подання рекомендацій та оформлення в закінчену роботу.

З нашого погляду, який збігається із поглядами багатьох вчених, ключовими когнітивними процесами є мислення, пам'ять та увага. Таким чином, у нашому дослідженні ми використовували наступні методики:

1. Методика дослідження швидкості мислення (додаток А).

Спрямована на визначення темпу виконання основних орієнтовних та операціональних компонентів мислення. Оцінкою швидкості мислення, а

водночас і показником рухливості нервових процесів, є кількість правильно сформованих слів.

2. Діагностика рівня розвитку уваги. Методика «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга) (додаток Б).

Призначена для визначення рівня вибірковості та концентрації уваги. У процесі оцінки розглядається кількість виділених слів, а також кількість виявлених помилок, включаючи пропущені та неправильно виділені слова.

Тест Мюнстенберга не лише спрямований на розвиток уваги, але й служить для її діагностики одночасно.

Людина отримує аркуш паперу, на якому розміщений великий абзац з літерами, що на перший погляд здаються безпорадно розташованими. Кожен рядок виглядає приблизно наступним чином: “Бсонцесвтрпцоцерайонзгучнови”. Однак у цьому літерному наборі приховані слова, які особа повинна виявити протягом відведеного їй часу, зазвичай це 2-3 хвилини.

Після цього проводиться оцінка результатів тесту Мюнстенберга, і методика обробки результатів виглядає приблизно наступним чином:

- обчислюється відношення між зашифрованими словами і тими, які учасник пропустив;
- якщо кількість виявлених слів нижча від середнього результату, тестуваному рекомендується зосереджуватися на вправах для поліпшення уваги та тренуванні цієї психічної властивості;
- у випадку, якщо кількість знайдених слів відповідає середньому результату, особі рекомендується час від часу проводити подібні вправи у формі гри;
- якщо кількість виявлених слів дорівнює кількості зашифрованих, то учасника тесту можна вітати, оскільки він володіє високим рівнем уваги.

3. «Заучування 10 слів» (О.Р. Лурія) (додаток В).

Цей метод був введений А. Р. Лурієм, засновником вітчизняної нейропсихології, і використовується для оцінки пам'яті, стомленості та активності уваги у досліджуваних. Тест дозволяє аналізувати процеси пам'яті,

запам'ятовування, збереження та відтворення. Ця методика може бути застосована як для дітей (від п'яти років), так і для дорослих.

Інструкція для дорослих полягає у такому: “Зараз я прочитаю кілька слів. Слухайте уважно. Після того, як я закінчу читати, повторіть стільки слів, скільки ви запам'ятали. Ви можете повторювати слова у будь-якому порядку”.

“Тепер я знову прочитаю ті ж самі слова, і вам слід їх знову повторити - і ті, які ви вже назвали, і ті, які ви пропустили вперше. Порядок слів не є важливим.”

Далі експеримент повторюється без додаткових інструкцій. Після 3-5 повторень експериментатор просто каже: “Ще раз”. Після 5-6 повторень слів експериментатор зазначає: “Через годину ви повинні знову назвати мені ці ж слова”. На кожному етапі дослідження заповнюється протокол. Під кожним словом у рядку, що відповідає номеру спроби, ставиться хрестик. Якщо досліджуваний вказує “зайве” слово, його фіксують у відповідній графіці. Через годину досліджуваний, за проханням дослідника, повторює слова, які він запам'ятав без попереднього зачитування, і ці слова фіксуються в протоколі кружечками.

Після отримання протоколу розробляється графік, відомий як “крива запам'ятовування”, форма якої дозволяє зробити висновки про характеристики процесу запам'ятовування.

4. “Особистісна шкала проявів тривоги” (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчин) (додаток Г).

Є особистісним інструментом, розробленим американським психологом Джанет Тейлор Спенс у 1953 році для вимірювання соматичних, емоційних та поведінкових ознак тривожності. Цей опитувальник був сформований на основі Мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника.

Підвищений рівень тривожності може вказувати на індивідуальні особливості особистості або служити індикатором порушень її психологічної адаптації в суспільстві, або наявності психічного розладу.

Шкала тривожності може бути успішно використана для тестування підлітків, дорослих і літніх осіб, хоча вона не адаптована для використання у дитячому віці.

Методика Джанет Тейлор може бути використана в питаннях профорієнтації. У сфері підбору персоналу тест на тривожність може бути корисним для визначення оптимального методу стимулювання працівників: особи з високим рівнем тривожності можуть бути більш результативними при отриманні похвали, тоді як особи з низьким рівнем тривожності можуть реагувати краще на свідомість власних помилок.

Опитувальник складається з 60 тверджень, і за результатами оцінюється рівень тривоги: дуже високий, високий, середній з тенденцією до високого, середній з тенденцією до низького, низький.

5. Шкала тривоги Спілбергера (додаток Д).

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) представляє собою інструмент для самооцінки поточного рівня тривожності (реактивної тривожності) та особистісної тривожності (стійкої характеристики особистості). Цей метод був розроблений американським психологом Джанет Тейлор Спенс у 1970 році.

Шкала Спілбергера широко використовується в клінічній практиці для визначення рівня тривожних переживань та оцінки динаміки стану пацієнта через її відносну простоту та ефективність. Методика також отримала назву “Шкала Спілбергера – Ханіна” через адаптацію Ю. Л. Ханіна.

Більшість існуючих методів оцінки тривожності зазвичай вимірюють або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічні реакції. Єдиним методом, який враховує тривожність як якість особистості і стан одночасно, є методика, розроблена Спілбергером.

Оцінка тривожності як особистісної риси має важливе значення, оскільки ця характеристика суттєво впливає на поведінку особистості. Рівень тривожності може бути розглянутий як природна і необхідна особливість активної особистості, існує оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна тривожність.

Шкала Спілбергера має дві підшкали. Перша, шкала стану тривоги, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності та збудження вегетативної нервової системи “прямо зараз”.

Ситуативна тривожність визначається суб'єктивними переживаннями, такими як напруження, занепокоєння, заклопотаність та нервозність, і виникає як реакція на стресові ситуації.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює стійкі аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, а також відчуття спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає тенденцію сприймати різні ситуації як загрозливі. Висока особистісна тривожність визначається схильністю сприймати загрозу в широкому спектрі ситуацій та реагувати вираженою тривогою.

STAI може служити індикатором появи тривожності в різних ситуаціях, особливо якщо показники особистісної тривожності виявляються високими. Висока особистісна тривожність корелює з емоційними і невротичними розладами та психосоматичними захворюваннями.

Аналіз результатів включає в себе визначення показників особистісної тривожності, а на основі оцінки рівня тривожності надаються рекомендації для корекції поведінки об'єкта дослідження.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На початку ми досліджували швидкість мислення, яке гуртувалося на визначені темпу виконання основних орієнтовних та операціональних компонентів мислення.

Після проведення методики ми отримали наступні результати представлені у табл.2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня розвитку мислення за методикою дослідження швидкості мислення особистості у зрілому віці

Рівень	Кількість осіб
Низький	4
Середній	15
Високий	11

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 2.1.

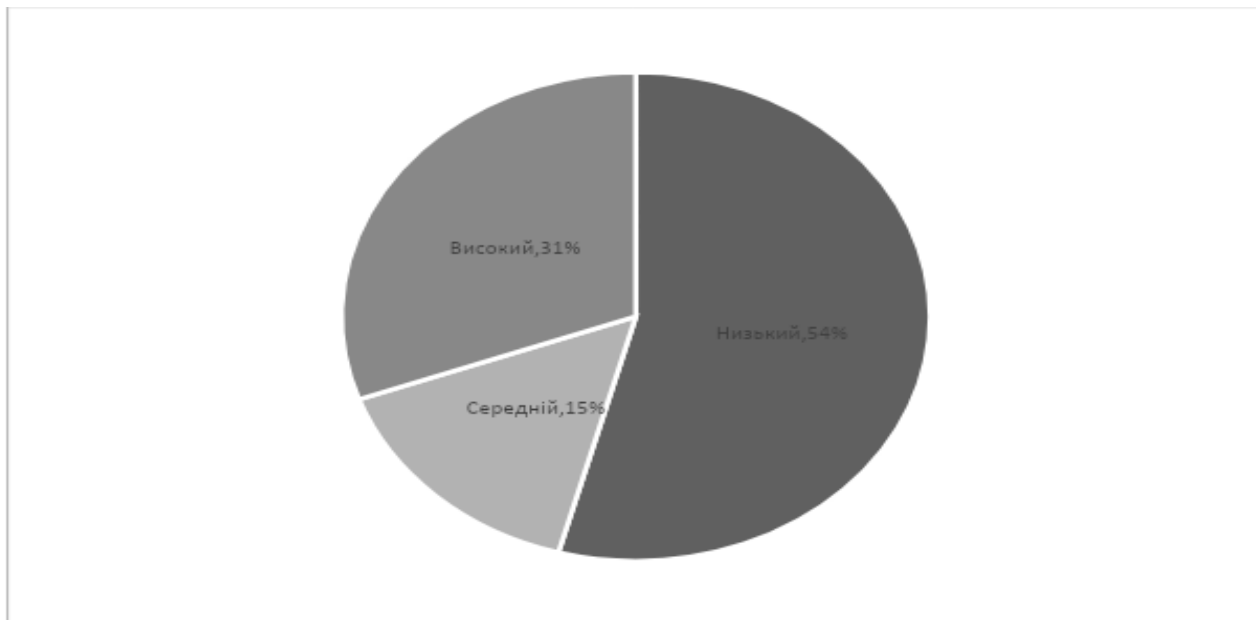


Рис.2.1. Сегментограма показники рівня розвитку мислення за методикою дослідження швидкості мислення особистості у зрілому віці

Як ми бачимо:

– у 54% респондентів характеризуються низьким рівнем швидкості мислення, що вказує на їхню потребу у більш тривалому часі для виконання завдань та осмислення їх суті;

– у 15% - виявлено середній рівень швидкості мислення, що свідчить про те, що при з'яві певних труднощів чи зовнішніх впливів вони можуть зазнавати ускладнень у вирішенні завдань;

– у 31% - виявлено високий рівень швидкості мислення. Це свідчить про те, що ці особистості здатні ефективно вирішувати завдання.

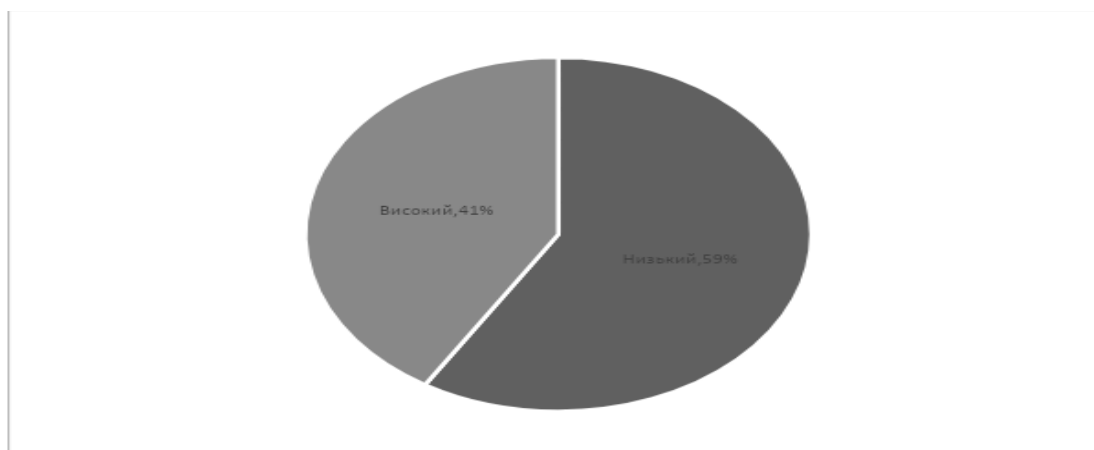
Далі ми проводили методику Мюнстенберга, щоб визначити рівень вибіркості та концентрації уваги. Результати представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники вибіркості та концентрації уваги за методикою
Мюнстенберга**

Рівень	Кількість осіб
Низький	18
Середній	0
Високий	12

Для кращого сприйняття представимо дані на рис.2.2.



**Рис.2.2. Сегментограма показників вибіркості та концентрації
уваги за методикою Мюнстенберга**

Як ми бачимо,

– у 41% респондентів проявляють високий рівень концентрації уваги. Це свідчить про їхню здатність утримувати інформацію в короткостроковій пам'яті на тривалий час, що сприяє більш точному виконанню завдань;

– у 59% досліджуваних концентрація уваги є низькою. Це означає, що такі особистості не можуть довго зосереджуватись на запропонованих завданнях, вони можуть плутатись у умовах і загубитися, що призводить до неефективних результатів.

Далі ми проводили методику «Заучування 10 слів» (О.Р. Лурія), щоб оцінити стан пам'яті особистості у зрілому віці. Результати представлені у табл.2.3.

Таблиця 2.3

Показники стану пам'яті «Заучування 10 слів» (О.Р.Лурія)

Характеристика	Кількість осіб
Підвищувальна втомлюваність	24
Стабільне запам'ятовування	6

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 2.3.

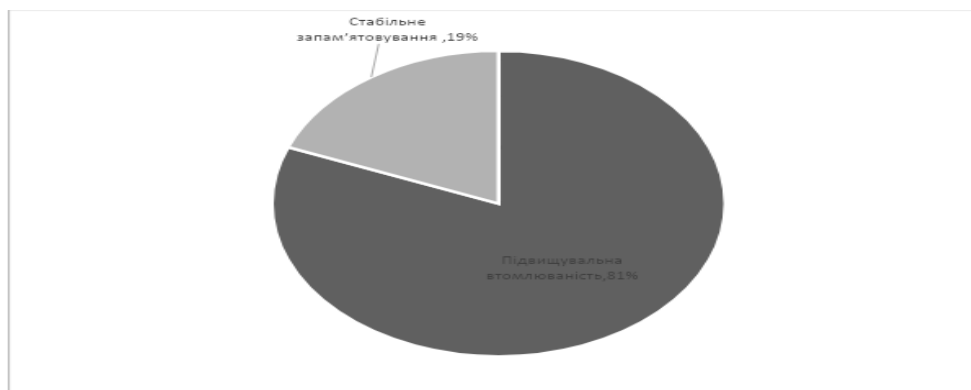


Рис.2.3. Сегментограма показників стану пам'яті «Заучування 10 слів» (О.Р. Лурія)

Як ми бачимо:

– у 81% респондентів дослідження виявили підвищену втомлюваність. Ці особистості демонструють швидке втомлення під час вирішення завдань, вони швидко переключають увагу на інші аспекти та не можуть ефективно

утримувати багато завдань у пам'яті. Це може свідчити про те, що ці особи відчують певний рівень фізичного чи психічного втомлення при виконанні завдань за даною методикою. Можливі причини втомленості можуть бути різноманітними, включаючи недостатній відпочинок, стресові фактори, низьку концентрацію уваги або недостатній рівень енергії;

– у 19% осіб спостерігається стабільне та поетапне запам'ятовування. Ці особи ефективно впоралися із завданнями, дотримуючись їх умов та не порушуючи послідовності виконання.

Далі було проведене опитування за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчин)». Результати представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники рівня тривоги за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчин)»

Рівень	Кількість осіб
Низький	6
Середній	3
Високий	13
Дуже високий	8

Для кращого сприйняття представимо дані на рис.2.4.

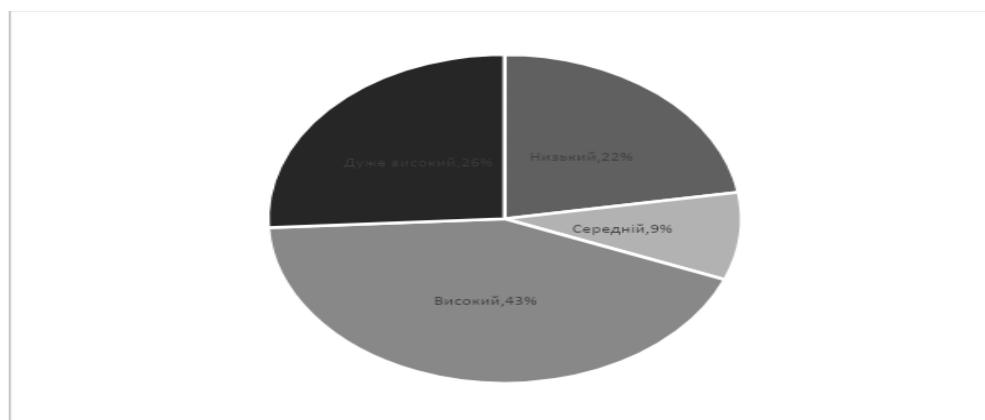


Рис.2.4. Сегментограма показників рівня тривоги за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчин)»

Як ми бачимо:

– 26% осіб у зрілому віці проявляють дуже високий рівень тривожності, що може вказувати на наявність невротичного конфлікту, що потенційно може призвести до емоційних вибухів. Це може свідчити про велику кількість стресових ситуацій, які ці особи можуть переживати. Високий рівень тривоги може бути пов'язаний із психосоціальними аспектами, такими як самотність, фінансові труднощі, або здоров'я.

– 43% респонденти мають високий рівень тривожності, свідчаючи про їхнє сприйняття загрози для самооцінки та почуття власної невпевненості та боязкості. Особи з високим рівнем тривоги можуть реагувати на стресові події більш інтенсивно, що може впливати на їхній емоційний стан та загальний стан благополуччя.

– у 9% осіб виявлено середній рівень тривожності. Ці особистості перебувають на межі: вони відчують спокій та комфорт, коли подразники відсутні, але втрачають контроль та стають нервовими, коли на них впливають зовнішні фактори. Середній рівень тривоги може свідчити про те, що ці особи можуть бути більш здатні керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях. Однак певні чинники можуть впливати на їхню здатність адаптуватися до труднощів.

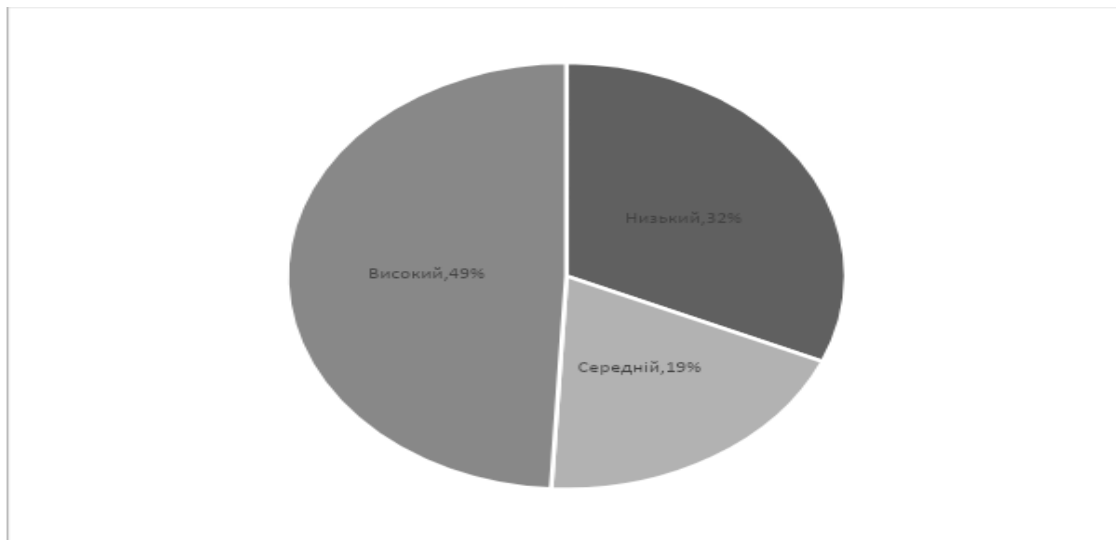
– у 22% респондентів виявлено низький рівень тривожності. Ці особи активно працюють над стресовими ситуаціями, подолують їх та не залишаються зацікненими на помилках. Низький рівень тривоги може бути результатом стабільної психічної стійкості або відсутності значущих стресорів у їхньому житті.

Далі ми оцінювали рівень тривожності у зрілому віці за допомогою опитувальника «Шкала тривоги Спілбергера». Результати представлені у табл. 2.5.

**Показники рівня тривожності за опитувальником «Шкала тривоги
Спілбергера»**

Рівень	Кількість осіб
Низький	10
Середній	5
Високий	15

Для кращого сприйняття представимо дані на рис.2.5.



**Рис.2.5. Сегментограма показників рівня тривожності за
опитувальником «Шкала тривоги Спілбергера»**

Як ми бачимо

- у 32% випадків виявлено низький рівень особистісної тривожності, що характеризується активністю та високою мотивацією для швидкого вирішення завдань. Ці особи володіють високим рівнем відповідальності в критичних ситуаціях.

- у 19% респондентів спостерігається середній рівень тривожності. Ці особи часто самі породжують в собі стан тривоги, проявляючи збільшену нервовість та хвилювання. У них збільшується почуття страху та дискомфорту, що супроводжується втратою впевненості.

- у 49% осіб високий рівень тривожності відзначений. Ці особистості вкрай чутливі до впливу на свою самооцінку та реагують на всі невдачі із

великим напруженням. Тривожність особливо посилюється, коли вони оцінюють себе за соціальним статусом чи рівнем престижу.

Загальною тенденцією є те, що значна частина осіб зрілого віку виявляє високий рівень тривоги, що може відображати емоційні аспекти їхнього життя та ставлення до різних ситуацій.

За допомогою програми STATISTICA 11.0 було проведено вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності та його впливом на когнітивні процеси під час активностей у навчальній аудиторії. Для цього було визначено критичні значення коефіцієнта кореляції рангів Спірмена (r_s), який є непараметричним показником і використовується для виявлення зв'язку між рангами відповідних величин у двох рядах вимірювань.

Отримані кореляційні зв'язки надають більше уявлення про взаємодію між рівнем тривожності та когнітивними здібностями:

1) З'явилась пряма кореляція між дуже високим рівнем тривоги ($r_s=0,49$, $p\leq 0,05$) та високим рівнем тривоги ($r_s=0,20$, $p\leq 0,05$) і низькою концентрацією уваги (рис. 2.6). Це вказує на те, що із зростанням рівня тривоги особистість втрачає спроможність спокійно працювати, втрачає контроль та це відбивається на її навчальних результатах.



Рис.2.6. Схема прямої кореляції між дуже високим рівнем тривоги та високим рівнем тривоги і низькою концентрацією уваги

2) Низький рівень тривоги та висока концентрація уваги ($r_s=0,15$, $p \leq 0,05$) свідчать про те, що при зниженні тривоги особистість може бути більш продуктивною та успішно виконувати завдання, активно фокусуючись на їх суті та розглядаючи різні можливості вирішення (рис. 2.7).

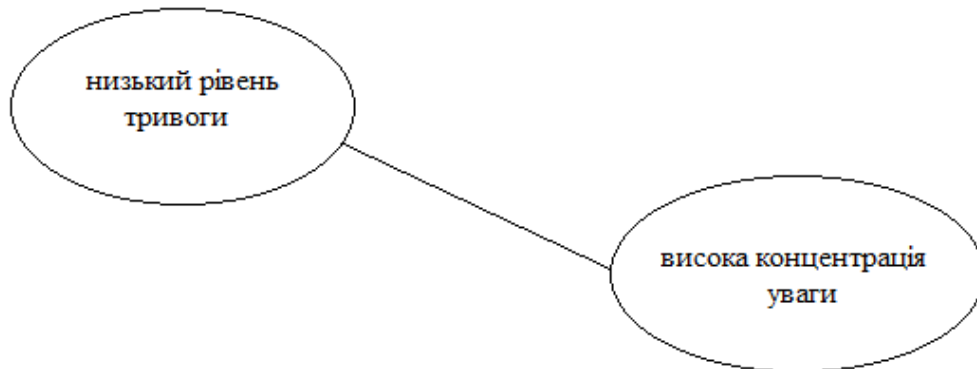


Рис.2. 7. Схема прямої кореляції між низьким рівнем тривоги та високою концентрацією уваги

3) Також виявлена пряма кореляція між низьким рівнем тривоги та високою швидкістю мислення ($r_s=0,35$, $p \leq 0,05$) (рис. 2.8). Це означає, що при зниженні тривоги поліпшується швидкість мислення, дозволяючи особі більш повно розуміти завдання, аналізувати його та пропонувати ефективні рішення.

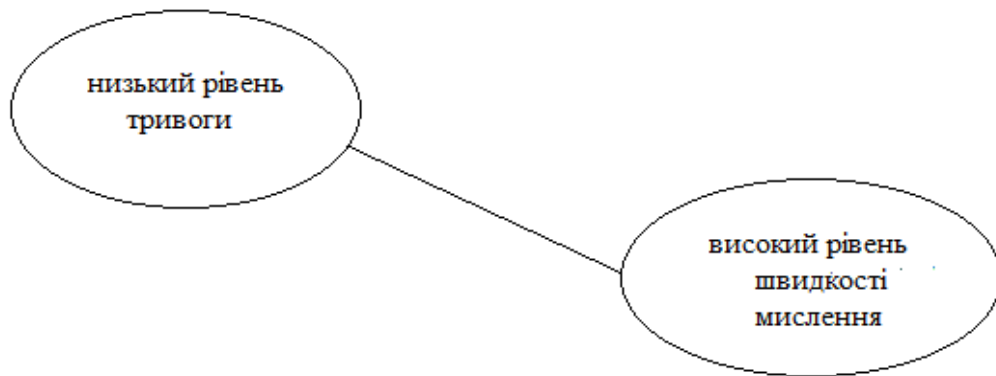


Рис.2. 8. Схема прямої кореляція між низьким рівнем тривоги та високою швидкістю мислення

Узагальнюючи, можна визначити, що тривожність має негативний вплив на когнітивні процеси особистості в зрілому віці, що проявляється у втраті контролю над емоціями та підвищенні нервозності. Зменшення рівня тривоги може призвести до поліпшення продуктивності та впевненості в здійсненні завдань, що сприяє позитивним результатам навчання.

2.3 Методичні рекомендації для зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці

Тривога може викликати фізіологічний відгук організму, такий як тремор кінцівок, дрижання голосу, прискорене серцебиття, викиди в піт, озноб тощо. Постійна і неконтрольована тривога може призвести до неправильної роботи організму, спричиняючи серйозні порушення здоров'я [59].

Це може вплинути на якість життя, призводячи до порушень сну (безсоння або постійного відчуття втомленості) та харчування (неконтрольоване споживання їжі або відмова від неї взагалі). Знижується імунітет, що може призвести до постійних захворювань. Наслідки для організму можуть бути різноманітні, і ми не завжди співвідносимо їх із внутрішнім рівнем тривожності.

Отже, коли ми відчуваємо тривогу, страх чи будь-які емоції, корисно відслідковувати фізіологічні реакції. На початку це може бути важко, але з часом людина стає спроможною вчасно помічати такі прояви, розуміти свої відчуття, розкривати їх причини та швидко реагувати.

Проте не слід чекати на важкі наслідки, щоб звернутися до фахівця. Це можна зробити в будь-який момент, коли виникає така потреба.

Тривога може виникати внаслідок переживання минулих чи майбутніх подій, але за допомогою кількох вправ можна зменшити рівень тривоги.

Зручно встати або присісти, розкрити долоні і покласти їх на коліна (якщо сидите) або просто опустити (якщо стоїте). Ноги розставити так, щоб ступні повністю стояли на підлозі, не схрещуючи їх.

У цьому положенні зануритеся у свої тактильні відчуття, проведіть уявний огляд всього тіла – від маківки до п'яток. Що ви відчуваєте зараз? Протяг волосся на маківці, легке втоплення очей (або, можливо, ви їх зачинили, і відчуваєте лоскіт вій на щоках), стиснуті зуби, напружена шия, прискорене серцебиття. Відчуваєте дотик повітря чи підлоги, відчуваєте, як кров рухається пальцями, чи вони холодні, чи теплі і так далі.

Для повернення у теперішній момент сконцентруйте увагу на об'єктах навколо вас і опишіть їх. “Ось ноутбук, чорний, гладка поверхня”. Описуйте текстури, аромати, смаки – будь-що [57].

Обіймайте себе руками або завивайтеся в плед, визначаючи межі свого тіла та відчуваючи їх. Таким чином, створюється власний кокон безпеки: “Я тут і зараз, тут немає небезпеки” [57, с. 54].

Важливо слідкувати за диханням. У стані тривоги дихання може бути поверхневим або прискореним. Зробіть декілька вправ для відновлення нормального дихання – глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть, зробивши видих приблизно вдвічі довше за вдих.

Існують також різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивіться на двері приміщення і скажіть: “Дивись, вихід є!” або використовуйте фразу, що підтримує позитивний настрій.

Не соромтеся звертатися по допомогу, особливо тоді, коли тривога впливає на ваше емоційне становище. Говоріть, якщо ви відчуваєте таку потребу, іноді вже достатньо того, щоб вас хтось просто вислухав.

Весь наш часопростір наповнений невизначеністю. Навіть якщо не звертати увагу на глобальні проблеми, жоден з нас не може заздалегідь знати, що трапиться з ним за 5 хвилин, завтра, чи через рік, коли вийде на вулицю або увійде в приміщення.

Але є добра новина – наша психіка вже історично адаптувалася до стану невизначеності, тому в основному ніхто з нас не думає про це щогодини, і тому невизначеність у повсякденних речах не викликає тривожності.

Давайте уявимо, що ви плануєте приготувати пельмені на вечерю, але не впевнені, чи сподобається це вашому партнерові. Може, краще приготувати суп? Чи будуть ваші діти задоволені цим вибором? Що ж, що вам приготувати, щоб точно всі були задоволені? Це також приклади невизначеності, але чи справді ми стурбовані через них так сильно? [57].

Проте, коли цих невизначеностей багато, і вони стосуються глобальних аспектів – пандемія, економічний спад, тероризм, скорочення робочих місць – вони можуть мати кумулятивний ефект, і впоратися з ними стає все важче. Виникає відчуття тривожності.

Однак невизначеність може також викликати позитивні емоції – передчуття приємних змін. Звільнили з роботи? Знайдете нову, і там буде цікаво, ви отримаєте новий досвід і познайомитеся з новими людьми.

Є поняття резильєнтності – це здатність особистості відновлюватися і продовжувати діяльність навіть тоді, коли все йде не так, як планувалося, здобувати новий досвід, переживати ці події [17]. Розвиваючи цю здатність в собі, ми можемо підвищувати свою стресостійкість та переживати невизначеність із мінімальним впливом на особистість.

Щоб посилити власну резильєнтність та толерантність до невизначеності, важливо бути уважним до себе, своїх емоцій та реакцій на те, що відбувається навколо. При цьому важливо пам'ятати, що це слід робити у спокійному стані, оскільки в стресовій ситуації аналіз подій та сприйняття інформації може бути

важким завданням. Іноді реакція на стрес може варіювати в залежності від особистості: деякі люди легше акумулюють сили та здібності під час стресу та приймають адекватні рішення, в той час як іншим важко це робити.

Якщо емоції перебувають на високому рівні і ускладнюють аналіз ситуації, спробуйте знизити рівень стресу, а лише потім розпочинайте аналіз.

Наприклад, визнайте свій стрес та тривогу і скажіть собі, що ви знаходитесь у напруженій ситуації, яка важлива для вас. Опишіть свої фізичні відчуття та емоції, щоб розібратися в них. Таке усвідомлення може допомогти зменшити тривожність і знову повернутися до адекватного сприйняття подій [51].

Під час нападу тривоги організм помиляється, вважаючи, що йому загрожує небезпека, і виділяє адреналін та інші гормони стресу. Це є частиною реакції симпатичної нервової системи “біжи або бийся”, яка визначає, як організм реагує на потенційні загрози. Внаслідок цього м'язи напружуються, а дихання стає поверхневим.

Вправи для роботи з тривожністю можуть допомогти зменшити симптоми панічного нападу чи загальної тривоги. Наприклад, техніки повільного дихання можуть збільшити відчуття комфорту і розслаблення, одночасно зменшуючи тривогу, депресію та плутаність думок. Дихальні вправи з повільним темпом допомагають розслабити м'язи, сповільнити серцевий ритм і нормалізувати дихання, дозволяючи людям контролювати свої симптоми.

Особистості у зрілому віці можуть використовувати наступні вправи для зняття тривожності та зменшення стресу, тривоги та паніки.

1. Почергове дихання ніздрями.

Техніка почергове дихання ніздрями, відома як Наді Шодхана, є дихальною технікою йоги, яка може знизити артеріальний тиск та покращити увагу. Процедура полягає в закриванні однієї ніздрі, вдиханні через іншу, а потім переході до видиху через іншу ніздрю [52]:

- У сидячому положенні покладіть ліву руку на ліве коліно.
- Почніть вдихати і видихати.
- Підніміть праву руку до носа.

- Згорніть вказівний і середній пальці до долоні, залишивши великий, безіменний і мізинець витягнутими.
- Великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю.
- Вдихніть через ліву ніздрю.
- Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем.
- Відпустіть праву ніздрю та видихніть.
- Вдихніть через праву ніздрю.
- Закрийте праву ніздрю великим пальцем.
- Відпустіть ліву ніздрю та видихніть.

Проте, якщо в процесі виконання вправи особа відчуває голово кружіння, рекомендується повернутися до звичайного дихання.

2. Дихання зі стиснутими губами.

Дихання зі стиснутими губами допомагає особі дихати повільно, глибоко та концентровано. Ця проста техніка дихання - це вправа для зняття тривожності, яка допомагає робити глибокі вдихи більш повільними та керованими.

Люди, які стикаються з захворюваннями легень, такими як емфізема та хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), часто використовують цю техніку для контролю дихання та полегшення тривожності [53]:

- Сідайте на стілець чи ляжте в зручному положенні.
- Тримайте шию та плечі розслаблено.
- Закрийте рот і розслабте губи.
- Повільно вдихайте через ніздрі протягом 2 секунд.

Стисніть губи, ніби готуючись посвистіти чи задутти свічку, і повільно і рівномірно видихайте через рот.

3. Дихання на резонансній частоті.

Ця техніка, також відома як когерентне дихання, може допомогти знизити рівень тривожності та дозволити людині увійти в більш розслаблене становище:

- Лежачи з закритими очима, вдихайте через ніс, тримаючи рот закритим, враховуючи до шести. Легені не повинні бути занадто повними.
- Повільно та обережно видихайте, рахуючи до шести, не намагаючись форсувати дихання.

- Продовжуйте вправу за необхідності протягом 10 хвилин.

Після виконання вправи людина повинна залишитися нерухомою та зосередитися на самопочутті протягом кількох хвилин.

Хоча резонансна частота дихання різна для різних людей, типовий діапазон становить від 4-5 до 7 вдихів-видихів на хвилину.

4. Найпростіша дихальна вправа.

Цю просту дихальну вправу можна виконувати у стоячому, сидячому або лежачому положенні [54]:

- Розслабте будь-який одяг, який може заважати диханню, і виберіть зручне положення.

- У положенні лежачи покладіть руки з обох боків ладонями догори. Розмістіть ноги зручно. Сидячи або стоячи, станьте стопами на землю на ширині стегон.

- Легко вдихніть через ніс, рахуючи до п'яти, дозволяючи диханню проникати глибоко в живіт без зусиль.

- Потім, не зупиняючись і не затримуючи дихання, видихайте через рот, рахуючи до п'яти.

Продовжуйте повторювати вправу протягом 3-5 хвилин.

5. Прогресивне розслаблення м'язів.

Дослідження 2021 року показало, що вправи з зменшення тривожності, які забезпечують прогресивне розслаблення м'язів, можуть значно знизити рівень внутрішньої тривоги та покращити якість сну у людей з COVID-19 [24]. Ці вправи включають у себе акцент на напруженні та розслабленні всіх груп м'язів, таких як груди, спина, руки, черевний прес, ноги та плечі (по одній групі за один раз):

- Ляжте на спину і зручно витягніться.
- Вдихніть і напружте першу групу м'язів до 10 секунд.
- Видихніть і швидко розслабте цю групу м'язів.
- Розслабтеся на 20 секунд, перш ніж повторити процес для наступної групи м'язів.

Закінчивши, прорахуйте назад від 5 до 1 і сконцентруйтеся.

Вправи з дихання та розслаблення м'язів, а також вправи для зняття тривожності у зрілому віці, спонукають до акценту на глибокому диханні та виведенні напруги з тіла. Це може допомогти людині розслабитися та впоратися зі своєю тривогою та зменшити негативний вплив на когнітивну сферу.

Регулярні фізичні вправи можуть поліпшити ваш стан здоров'я.

На основі шведсько-американського дослідження 2021 року було встановлено, що особи з активним способом життя мають приблизно на 60% менший ризик розвитку тривожних розладів [55].

Цей ефект може бути пояснений різними факторами:

- фізичні вправи можуть відвести увагу від джерела тривоги;
- прискорення серцебиття може впливати на хімію мозку, сприяючи виділенню антитривожних нейромедіаторів, зокрема серотоніну.

Регулярні фізичні вправи підвищують концентрацію уваги та силу волі, що може бути корисним при деяких симптомах тривоги.

Якщо ви тільки починаєте займатися спортом, рекомендується вибрати пілатес чи йогу. За високої фізичної підготовки та бажанні прискорити серцебиття, можна віддати перевагу високоінтенсивним інтервальним тренуванням та бігу [55].

Вживання алкоголю призводить до короткочасного заспокійливого ефекту, але надмірне вживання може викликати не лише залежність, але й тривожність.

Наукове дослідження, проведене в Німеччині у 2016 році, підтвердило, що зменшення кількості вживаного алкоголю може покращити стан як під час тривоги, так і депресії.

Зловживання алкоголем може впливати на баланс нейромедіаторів, відповідальних за психічне здоров'я, і призводити до симптомів тривоги.

Крім того, алкоголь може негативно впливати на здатність засинати, що впливає на якість сну. Сон є важливим елементом у боротьбі з тривогою.

Подібно до вживання алкоголю, куріння під час стресу має тимчасовий ефект і, з часом, може призвести до погіршення психічного стану.

Останні дослідження британських вчених свідчать, що відмова від куріння значно знижує рівень тривоги.

У 2020 році німецькі дослідники припустили, що речовини, що містяться в сигаретному димі, включаючи нікотин, можуть сприяти змінам в мозку, які підвищують ризик тривоги та панічних розладів.

Кофеїн може спричиняти або погіршувати тривожні розлади, як показують дослідження шведських вчених з 2022 року. Відмова від кофеїну може значно покращити психічний стан у деяких людей [55].

Американська психіатрична асоціація визнає існування кофеїн-індукованого тривожного розладу, коли кофеїн стає перешкодою повсякденному життю людини.

Щоб скоротити або повністю відмовитися від кофеїну, рекомендується почати з поступового зменшення його вживання та замінювати напої із кофеїном водою для виведення кофеїну з організму та підтримки водного балансу.

Відпочинок є ключовим фактором для забезпечення психічного здоров'я людини.

Для поліпшення якості сну рекомендується [17]:

1. Лягати спати тільки в той момент, коли відчуваєте втомленість.
2. Утримувати ліжко від читання та перегляду телевізора.
3. Уникати використання гаджетів у ліжку.
4. Переходити в іншу кімнату, якщо заснути не вдається.
5. Утримуватися від вживання кофеїну, важкої їжі та нікотину перед сном.
6. Засипати в темряві та прохолоді.
7. Дотримуватися одного й того ж часу лягання спати.

Медитація може принести відчуття спокою через усвідомлення власних думок та почуттів.

Вона використовується в когнітивно-поведінковій терапії та може допомагати зняти стрес та тривогу.

Медитація уважності, яка є найпопулярнішою формою медитації, включає закриті очі, глибоке дихання та уважне стеження за своїми думками.

Вплив настрою може бути спричинений різними факторами, такими як низький чи високий рівень цукру в крові, зневоднення, штучні ароматизатори, барвники та консерванти.

При погіршенні тривожності після їжі важливо переглянути харчові звички.

Ромашковий чай часто використовується як ефективний засіб для заспокоєння.

У 2016 році під час клінічних досліджень встановлено, що ромашка може бути потужним засобом у боротьбі із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, зменшуючи симптоми тривоги, хоча частоту рецидивів вона не суттєво знижує.

Таким чином, зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці може вимагати комплексного підходу, що включає фізичні, соціальні та психологічні аспекти. Ось кілька методичних рекомендацій:

1. Фізична активність:

- Регулярні фізичні вправи: Важливо визначити оптимальний рівень активності. Рекомендується проводити щонайменше 150 хвилин помірної інтенсивності або 75 хвилин інтенсивних вправ на тиждень. Це може включати ходьбу, плавання, велосипед чи заняття фітнесом.

- Здорове харчування: Оптимальне харчування для здоров'я мозку включає антиоксиданти, Омега-3 жирні кислоти та багатофункціональні вітаміни та мінерали. Важливо вживати різноманітну їжу та обмежувати споживання оброблених продуктів та цукрів.

2. Когнітивна стимуляція:

- Розвивайте нові навички: Навчання нових речей може включати в себе вивчення мов, музичного інструмента, малювання чи програмування. Регулярні виклики сприяють утриманню когнітивних функцій.

- Ігри та головоломки: Гра в інтелектуальні ігри, такі як шахи, або розв'язання кросвордів та головоломок, допомагає тренувати розум та пам'ять.

3. Сприятливе соціальне середовище:

- Спілкування з оточуючими: Активна участь у соціальних заходах, зустрічах з друзями та участь в групових діяльностях може позитивно впливати на настрій та зменшувати почуття самотності.

- Участь у групових заходах: Групові заняття, такі як танці, гуртки чи спільнотні заходи, сприяють соціальній інтеграції та емоційному благополуччю.

4. Релаксаційні техніки:

- Медитація та дихальні вправи: Йога та медитаційні техніки можуть допомагати знижувати рівень стресу та тривожності.

- Йога та тай-чі: Ці практики включають в себе елементи фізичної активності, розслаблення та концентрації.

5. Сполучення з професіоналами:

- Психотерапія: Індивідуальні або групові сесії з досвідченим психотерапевтом можуть надавати підтримку в управлінні тривожністю та стресом.

6. Сон та відпочинок:

- Регулярний сон: Спробуйте створити сприятливий режим сну, використовуючи техніки релаксації перед сном та уникайте подразників, таких як кава чи екран пристроїв, перед сном.

Найважливіше - вибрати ті методи, які вам найбільше підходять, та інтегрувати їх у свою повсякденну діяльність. Пам'ятайте, що кожна людина унікальна, і може знадобитися трошки часу та експериментів, щоб знайти оптимальний спосіб підтримки свого когнітивного здоров'я.

Також зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці може бути підвищена за допомогою інших стратегій, таких як [47]:

- Слухання приємної музики може допомагати розслабитися і знижувати рівень стресу та тривожності.

- Записування своїх думок та емоцій може бути корисним. Це допомагає виражати почуття та отримувати ясніше уявлення про те, що спричиняє тривожність.

- Створіть конкретний план дій для тих ситуацій, які спричиняють тривогу. Це може допомогти вам керувати емоціями та підвищити впевненість у собі.
- Використовуйте ароматерапію з успішними ароматами, такими як лаванда або розмарин, щоб заспокоїти нервову систему.
- Постарайтеся відпочити від роботи чи інших стресових факторів, вибираючи час для відпочинку та релаксації.
- Вивчіть техніки саморегуляції, такі як біофідбек або автогенна тренінг, для управління фізіологічними процесами під час стресових ситуацій.
- Вироблення позитивних думок і переосмислення негативних може сприяти зменшенню тривожності.
- Навчіться приділяти увагу моменту, використовуючи техніки міндфулнесу. Це може поліпшити вашу здатність управляти стресом.
- Додайте до раціону продукти, багаті вітамінами В, Е та омега-3 жирними кислотами, які можуть підтримувати здоров'я мозку.
- Створюйте позитивні ритуали в своєму житті, такі як ранкові ритуали чи час для самотійності, що може сприяти відчуттю контролю та стабільності.
- Якщо конкретні ситуації викликають тривогу, спробуйте поступово звикати себе до них, зменшуючи ступінь експозиції від найменших до найбільших.
- Використовуйте техніки самомасажу або точковий масаж для розслаблення м'язів та зменшення фізичної напруги.
- Уникайте надмірного вживання кави, алкоголю та цукру, оскільки ці речовини можуть погіршувати тривожність.
- Витрачайте час надворі, особливо вранці. Сонячне світло може покращити настрій та регулювати циркадний ритм.
- Розвивайте позитивне сприйняття себе та вивчайте техніки підтримки психічного здоров'я.
- Використовуйте різні ігри та програми, спрямовані на тренування мозку, які допомагають у підтримці когнітивних функцій.

- Вивчайте та впроваджуйте різні техніки дихальних вправ, такі як діафрагмальне дихання чи методика 4-7-8.
- Намагайтеся приймати невдачі та неповноцінності як нормальну частину життя, не ставлячи себе під непотрібний стрес.
- Розвивайте навички планування та управління часом, ставте реалістичні цілі та розподіляйте завдання поетапно.

Ці поради можуть стати додатковими інструментами для покращення психічного здоров'я та зменшення впливу тривожності на когнітивну сферу. Важливо визначити та прийняти ті методи, які найбільше відповідають вашим потребам та стану.

Висновок до розділу 2

У підсумку емпіричного дослідження, що розглядає особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості в зрілому віці, визначено ряд важливих висновків. Перш за все, встановлено, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, що проявляється в зниженні ефективності та збереженні інших негативних ефектів.

Дослідження підтверджує, що тривожність може порушувати якість розумових функцій та сприяти зниженню когнітивних здібностей у зрілому віці. Виявлено, що цей вплив проявляється в збільшенні рівня стресу, погіршенні уваги та концентрації, а також у виникненні труднощів у прийнятті рішень.

Важливою відзначеною особливістю є те, що зменшення рівня тривожності сприяє полегшенню когнітивних завдань та покращує здатність до розв'язання складних завдань. Зменшення тривоги дозволяє особистості відчувати себе більш впевненою та спокійною, що може позитивно позначатися на виконанні завдань і прийнятті рішень.

Усе це свідчить про важливість розуміння взаємозв'язку між тривожністю та когнітивними функціями в зрілому віці, щоб розробляти ефективні стратегії

та підходи для підтримки когнітивного здоров'я та психічного благополуччя у цьому життєвому етапі.

В цілому, підкреслюється, що інтегрований підхід до зменшення тривожності та підтримки когнітивної сфери може включати різноманітні стратегії, такі як фізична активність, медитація та здоровий спосіб життя, що сприяє загальному благополуччю та якості життя у зрілому віці.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та експериментальне дослідження особливостей впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці дозволяє зробити такі узагальнені висновки.

1. Розгляд теоретико-методологічних підходів до проблеми когнітивного розвитку особистості показав, що у зрілому віці відбуваються природні зміни в когнітивних функціях, і розуміння цих змін важливе для вивчення процесів старіння та підтримки когнітивного здоров'я. Зрілість часто супроводжується певними позитивними та негативними змінами у когнітивних процесах. З одного боку, може відбуватися накопичення знань, розвиток стратегій вирішення проблем та більша експертність у вирішенні завдань. З іншого боку, може відзначатися зниженням швидкості обробки інформації та тривалості уваги.

Важливо підкреслити, що індивідуальні різниці в когнітивних здібностях залишаються значущими навіть у зрілому віці, і взаємодія між генетичними, соціокультурними та оточуючими чинниками визначає кінцевий результат.

2. Когнітивні процеси особистості та їх зміни у зрілому віці полягають у тому, що сприйняття, мислення, пам'ять та інші аспекти пізнавальної діяльності, є важливою складовою особистісного розвитку протягом усього життя. За весь процес життя відбуваються природні зміни в когнітивних функціях, зрілість часто супроводжується певними позитивними та негативними змінами у когнітивних процесах. З віком можливе зниження чутливості органів чуття (зір, слух), що може впливати на сприйняття інформації з навколишнього середовища, абстрактне мислення та здатність до вирішення нових проблем можуть дещо знижуватися з віком, але кристалізований інтелект, що базується на знаннях та досвіді, зазвичай залишається стабільним або навіть покращується, з віком можуть виникати труднощі з короткочасною пам'яттю та збереженням нової інформації. У зрілому віці може знижуватися здатність до концентрації та розподілу уваги. Люди стають більш вразливими до відволікань, що може впливати на багатозадачність. Проте з віком поліпшується здатність до фокусування на важливих завданнях та ігнорування несуттєвої інформації.

Незважаючи на можливі зниження деяких когнітивних функцій, зрілі люди можуть продовжувати ефективно навчатися та адаптуватися до нових умов. Це особливо помітно, коли навчання пов'язане з їхніми інтересами та попереднім досвідом.

3. Особливості впливу тривожності на когнітивну сферу особистості у зрілому віці полягають у тому, що тривожність як емоційний стан, пов'язаний з неспокоєм, невпевненістю та певним рівнем побоювань. Важливим є те, що тривожність невід'ємна частина людського досвіду, але її надмірний рівень може призводити до різних психічних та фізичних розладів, порушень та хвороб. Серед видів можна виділити загальну тривожність, соціальну тривожність, фобії. Тривожність має великий вплив на когнітивну сферу особистості. Цей вплив проявляється у різних аспектах когнітивної функції, може призводити до розсіювання уваги та погіршення концентрації, що негативно впливає на здатність особистості виконувати завдання, які вимагають підвищеної уваги. Тривожність викликає перебої у процесах прийняття рішень, оскільки особистість, перебуваючи в стані тривоги, може ставити перебільшені ризики та уникати ситуацій, які в інших умовах вона вважала б менш страшними чи небезпечними.

4. Результати дослідження показали, що тривожність у зрілому віці негативно впливає на когнітивні функції, зокрема, на увагу, концентрацію та прийняття рішень. Зниження тривожності покращує виконання завдань і ясність мислення. Більшість респондентів продемонстрували низьку швидкість мислення (54%) та низьку концентрацію уваги (59%). Значна частина учасників (81%) виявила підвищену втомлюваність, а 26% мають дуже високий рівень тривожності, що пов'язано з високим рівнем стресу. 43% респондентів мають високий рівень тривожності, що впливає на їхню самооцінку та емоційний стан. Лише 22% респондентів показали низький рівень тривожності, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом. Ці результати підкреслюють необхідність врахування взаємозв'язку між тривожністю та когнітивними функціями для розробки стратегій підтримки когнітивного здоров'я та психічного благополуччя у зрілому віці.

5. Спираючись на результати дослідження було розроблено та запропоновано профілактичні заходи для зменшення та уникнення впливу тривожності. Було запропоновано дихальні техніки для зниження тиску та покращення уваги, дихальні техніки для заспокоєння та контролю дихання, вправи, що зосереджені на розслабленні м'язів та зняття напруги, надано рекомендації щодо покращення сну, методи зниження стресу та розслаблення за рахунок музики, створення щоденника для записів своїх почуттів та думок, рекомендації щодо планування свого дня, та створення графіків дня, покращення харчування з додаванням вітамінів у раціон, йоги та медитації, техніки точкового самомасажу, поради займатись фізичною активністю, проводити більше часу на природі, створювати для себе позитивне соціальне середовище, заняття з професіоналами (психологом), проведення психотерапії для покращення самопочуття.

Таким чином, всі завдання теоретико-емпіричного дослідження були виконані, а його мета досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги // Психологічний журнал. 1992. № 5. С. 24-28.
2. Базика Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками // Науковий вісник Миколаївського державного університету : зб. наук. праць. Вип. 21 : Серія «Психологічні науки». Т. 1. Миколаїв, МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2008. С. 14–19.
3. Батраченко І. Г. Психологія антиципації : монографія. Днепропетровск : Вид-во ДНУ ім. О. Гончара, 2009. 264 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344 с.
5. Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.
6. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання. К.: Либідь, 2006. 272 с.
7. Бех І.Д. Від волі до особистості. К.: Україна-Віта, 1995. 202 с.
8. Бех І.Д. Дискурсивна технологія інтимно-особистісного спілкування [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/41-2010-06-20-19-39-45.html>
9. Бех І.Д. Життя особистості у просторі духовності // Педагогічний дискурс. 2012. Вип. 12. С. 29–38.
10. Бех І.Д. Категорія «ставлення» у контексті розвитку образу «Я» особистості // Педагогіка і психологія. 1997. № 3. С. 9–21.
11. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К.: Академвидав, 2012. 256 с.
12. Бех І.Д. Технологія інтимно-особистісного спілкування // Педагогіка і психологія. 2003. № 1. С. 17–29.
13. Білоус Р.М., Кармазіна Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів // Молодий вчений. 2016. № 12.1. С. 192.

14. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
15. Власова О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник К.: Либідь, 2005. 400с.
16. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
17. Гарькавець С. О. Юридична психологія: словник довідник. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.
18. Гуменюк О.Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я–концепції // Педагогіка і вікова психологія. К.: Либідь, 2015. № 1. С. 49.
19. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / за ред. проф. В.Ф. Моргуна. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.
20. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. К.: Академія, 2003. 288 с.
21. Ковальчук Л. Когнітивні особливості контекстуальних моделей у процесі комунікативної взаємодії // Наукові записки [Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського]. Серія: Філологія (мовознавство). 2013. Вип. 18. С. 281.
22. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. Луцьк : РВВ Вежа| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с
23. Козляковський П.А. Загальна психологія: підручник. Миколаїв: Дизайн і поліграфія, 2005. 468 с.
24. Кондратенко Л. Грамотне застосування психодіагностичних методик // Психолог. 2007. № 1. С. 18-21.
25. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10-14.
26. Левітів Д. Психічний стан занепокоєння, тривоги / / Питання психології. 1996. № 1.

27. Немов Р. З. Загальна психологія. Підручник та практикум для СПО. У трьох томах. Том 2. У 4-х книгах. Книга 4. Мова. Психічні стани. М.:Юрайт, 2019. 244 с
28. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К.: Либідь, 2003. 536 с.
29. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 630 с.
30. Павелків Р.В., Цигипало О.П. «Вікова та педагогічна психологія». Навч. посіб. К.: Академвидав, 2008. 287 с.
31. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. 204 с.
32. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2001. 390 с.
33. Психологія та педагогіка: Навчальний посібник для вузів / Упорядник та відповідальний редактор Радугін А. М. 2003.
34. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта», 1998. 234 с.
35. Роджерс К.Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М.: Видавнича група "Прогрес", 1994. 54 с.
36. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 256 с.
37. Скребець В.О. Основи психодіагностики: навч. посіб. К.: Слово, 2003. 192 с.
38. Фурман А. Психологічна діагностика як теорія і практика, наука і мистецтво // Психолог. 2006. № 4. С. 4-10.
39. Чорна Л.Г. Когнітивні та емоційні складники процесу регуляції рольової взаємодії // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2017. Вип. 1. С. 233.
40. Alencar, E., Fleith, D., Pereira, N. Creativity in Higher Education: Challenges and Facilitating Factors. *Temas em Psicologia*, 2017. Vol. 25, P. 553-561. <https://doi.org/10.9788/TP2017.2-09>.

41. Cichon, J.M. *Matriarchy in Minoan Crete: A perspective from archaemythology and modern matriarchal studies* (Dissertation, PhD). San Francisco, CA: California Institute of Integral Studies, 2013. 554 p.
42. Dreger, A. *When taking Multiple Husbands Make Sense*. The Atlantic – Retrieved from <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/02/when-taking-multiplehusbands-makes-sense/272726/>
43. Demchenko Olena, Koval Tatiana, Vatso Mykhailo, Lyamar Yulia, Turchyna Iryna. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*. Volume, May 22 th-23th. 2020. P. 119-132
44. Halpern, D. *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
45. Hadzigeorgiou, Y., Fokialis, P., Kabouropoulou, M. *Thinking about creativity in science education*. *Creative Education*. 2012. Vol. 3(5), P. 603-611.
46. Henrich, J., Boyd, R., Richerson, P.J. (2012). *The puzzle of monogamous marriage*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B; Biological Sciences*, Vol. 367(1589). P. 657-669. doi: 10.1098/rstb.2011.0290
47. Klooster, D. *What is critical thinking*. *Thinking Classroom*, 2001. Vol. 4, P. 36-40.
48. Koithan, U., Schmitz, H., Sieber, T., Sonntag, R. *Aspekte. Mittelstufe Deutsch. Niveau B1+*. Berlin: München, Klett-Langenscheidt GmbH, 2013
49. *Making up our minds: attitudes towards sex are changing*. The Conversation – Retrieved from. 2015. <https://theconversation.com/making-up-our-minds-attitudes-towards-sex-are-changing-42994>
50. Martin, R. *How We Do It: The Evolution and Future of Human Reproduction*. Basic Books, 2013. 320 p.
51. Müberra, M., Çeliközb, N. *Impacts of parental attitude towards sexual identity development on child's sexual identity development*. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2017. Vol. 1, P. 1408-1413.
52. Muratova, G., Abraimova, N. *The use of information- communication technologies and modern methods in teaching a foreign language*. *Mental*

Enlightenment Scientific- Methodological Journal, 2020. Vol. 2. P. 175-181.
<https://uzjournals.edu.uz/tziuj/vol2020/iss2/20>

53. Peoples, J., Bailey, G. *Humanity: An Introduction to Cultural Anthropology*. Cengage Learning; 11 edition, 2017. 480 p.

54. Paul, R. *Critical Thinking: What Every Person Needs to Survive in a Rapidly Changing World*. Rohnert Park, CA: Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State Univ, 1990.

55. Sadykova, A. G., Shelestova, O.V. Creativity development: The role of foreign language learning. *International journal of environmental & science education*, 2016. Vol. 11, P. 8163-8181.

56. Somers, C.L., Anagurthi, C. Parents' attitudes about adolescents' premarital sexual activity: The role of inter-parent consistency/inconsistency in sexual outcomes. *Health Education Journal*, 2013. Vol. 73(5). P. 545-553.
<https://doi.org/10.1177/001789691350670>

57. Starkweather, K.E, Hames, R. A Survey of Non-Classical Polyandry. *Human Nature*, 2012. Vol. 23(2). P. 149-172.

58. Temple, C., Steele, J., Meredith, K. *RWCT Project: Reading, Writing, Discussion in Every Discipline: Guidebook III*. Washington, DC: International Reading Association for the RWCT Project, 1996.

59. Yuldashova, U. B. kizi, Bozorova, M. S., Mansurova, N. A., Ahmedova, Z. A. kizi, Shoazizova A. S. qizi *Language teaching methods: theory and practice*. *Journal of Critical Reviews*, 2020. Vol. 7 (5). P. 768-775.
<https://doi.org/10.31838/jcr.07.05.157>

60. Young, D., Young, S., Young, K. *Polygamy: Polygyny, Polyandry, and Polyamory*. Fifth Estate, 2013. 220 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження швидкості мислення

Хід виконання завдання:

Випробовуваним пред'являється бланк із словами, в яких пропущені букви. По сигналу психолога протягом 3 хвилин вони вписують бракуючі букви. Кожен прочерк означає одну пропущену букву. Слова повинні бути іменниками, прозивними, в однині

П – Л – А	З – О – ОК	С – Я – О – ТЬ
О – Р – Ч	К – Н – А	К – С – А – НИК
К – Р – ОН	С – Е – ЛО	У – И – Е – Ь
З – Р – О	К – Ш – А	А – Е – Ь – ИН
В – С – ОК	Т – А – А	С – А – Ц – Я
С – Г – ОБ	К – У – КА	Ч – Р – И – А
В – Т – А	С – А – КА	К – П – С – А
П – Д – АК	С – У – А	Т – У – О – ТЬ
П – Р – А	С – А – А	С – Е – О – А
Б – Л – ОН	П – Е – А	К – Н – О – А

Обробка результатів. Підрахувати кількість правильно складених слів протягом 3 хвилин.

Показником швидкості мислення і одночасно показником рухливості нервових процесів (н.п.) виступає кількість складених слів:

- менше 20 слів — низька швидкість мислення і рухливість н.п.;
- 21—30 слів — середня швидкість мислення і рухливість н. п.;
- 31 слово і більш — висока швидкість мислення і рухливість н.п.

Діагностика рівня розвитку уваги. Методика «Вибірковість уваги» (Тест Г. Мюнстерберга)

Мета: методика направлена на визначення вибірковості уваги, а також для діагностики концентрації уваги та стійкості до перешкод.

Досліджувані отримують наступну *інструкцію*: «В запропонованому вам наборі букв є слова. Ваше завдання – якомога швидше читаючи текст, підкреслити ці слова. Наприклад: «рюклбюсрадістьуфркнп». Спробуйте виявити замасковане слово «радість». Час роботи з бланком 2 хвилини.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується кількість слів, які виділив досліджуваний, та кількість зроблених помилок (пропущені та неправильно виділені слова).

1. Якщо досліджуваний виділив не більше 15 слів, то йому слід серйозно зайнятися розвитком своєї уваги: багато читати, записувати цікаві думки у записник, час від часу перечитувати свої записи.

2. Якщо досліджуваний виділив не більше 20 слів, то вибірковість його уваги близька до норми, але іноді підводить його.

3. Якщо досліджуваний виділив 21- 24 слова, то рівень розвитку вибірковості його уваги високий. Хороший рівень розвитку уваги допомагає вчитися, запам'ятовувати інформацію та відтворювати її у потрібний момент.

Тестовий матеріал.

Бсонцесвтрпцоцерайонзгучновинаххегчяфактьуекзаментрочягщшгцкппр
окуроргурсеабетеоріємтоджебьамхокейтрійцяфцуйгахттелевізорболджщзхюел
гщьбзошитшогхеюжипдрпцхщнзддвожсприйняттяйцукендшизхьвафипролдблю
бовабфирплосдспектаклячсинтьбюнбюерадістьвуфциеждлоррпнародшалдхей
пцгієрнкуифйшрепортажекжлорлафивюфбьконкурсифнячиувскапрлжтмособи
стістьзжеьєюдщцглобжінєпрілаієдтлжезбьтрдшжнпркивкомедіяшлдкуйфвід
чайфрлньячвтлджехьгфтаселабораторіяигщдщнруцтргштлросноваієзхжьбщд
еркентаврсухгвсмтпсихіатріябплмстчйфясмтцзайєгнтзхтмвнриапчбюацрни

Ключ.

Сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трійця, телевізор, зошит, сприйняття, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, комедія, відчай, лабораторія, основа, кентавр, психіатрія.

«Заучування 10 слів» (О.Р. Лурія)

Інструкція для дорослих. «Зараз я прочитаю кілька слів. Слухайте уважно. Коли я закінчу читати, відразу ж повторіть стільки слів, скільки запам'ятайте. Повторювати слова можна в будь-якому порядку ».

«Зараз я знову прочитаю Вам ті ж слова, і Ви знову повинні повторити їх, - і ті, які Ви вже назвали, і ті, які в перший раз пропустили. За рядок слів не важливий ».

Далі досвід повторюється без інструкцій. Перед наступними 3-5 прочитаннями експериментатор просто говорить: «Ще раз». Після 5-6 кратного повторення слів, експериментатор говорить випробуваному: «Через годину Ви ці ж слова назвете мені ще раз». На кожному етапі дослідження заповнюється протокол. Під кожним відтвореним словом в рядку, яка відповідає номеру спроби, ставиться хрестик. Якщо випробуваний називає «зайве» слово, воно фіксується у відповідній графі. Через годину випробовуваний на прохання дослідника відтворює без попереднього зачитування запам'яталися слова, які фіксуються в протоколі кружечками.

Тестовий матеріал

Приклади набору слів:

Стіл, вода, кіт, ліс, хліб, брат, гриб, вікно, мед, будинок.

Дим, сон, куля, пух, дзвін, кущ, годину, лід, ніч, пень.

Число, хор, камінь, гриб, кіно, парасольку, море, джміль, лампа, рись.

Інтерпретація результатів.

На основі підрахунку загальної кількості відтворених слів після кожного пред'явлення може бути побудований графік: по горизонталі відкладається число повторень, по вертикалі - число правильно відтворених слів. За формою кривої можна робити висновки щодо особливостей запам'ятовування. При обстеженні дорослих до третього повторення випробуваний з нормальною пам'яттю зазвичай відтворює правильно до 9 або 10 слів.

Крива запам'ятовування може вказувати на ослаблення уваги, на виражену стомленість. Підвищена стомлюваність реєструється в тому випадку, якщо випробуваний (дорослий або дитина) відразу відтворив 8-9 слів, а потім, з кожним разом все менше і менше (крива на графіку не зростає, а знижується). Крім того, якщо випробовуваний відтворює все менше і менше слів, це може свідчити про забудькуватості і неуважності. Зигзагоподібний характер кривої свідчить про нестійкість уваги. Крива, що має форму «плато», свідчить про емоційну млявості дитини, відсутності у нього зацікавленості. Число слів, утриманих і відтворених через годину, свідчить про довготривалої пам'яті.

«Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т.А. Немчин)

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

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

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

Продовження додатку Г

Інтерпретація результатів

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

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

5-24 бала – про середній рівень;

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Шкала тривоги Спілбергера

Опитувальник реактивної тривожності

Інструкція досліджуваному: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень та закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Варіанти відповідей: 1 – ні, це не так; 2 – мабуть, так; 3 – так; 4 – повністю згоден.

1.	Я спокійний	12 3 4
2.	Мені ніщо не загрожує	12 3 4
3.	Я перебуваю в напрузі	12 3 4
4.	Я відчуваю жаль	12 3 4
5.	Я відчуваю себе вільно	12 3 4
6.	Я не в настрої	12 3 4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	12 3 4
8.	Я відчуваю, що відпочив	12 3 4
9.	Я стривожений	12 3 4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	12 3 4
11.	Я впевнений у собі	12 3 4
12.	Я нервую	12 3 4
13.	Я не знаходжу собі місця	12 3 4
14.	Я напружений	12 3 4
15.	Я не відчуваю напруженості	12 3 4
16.	Я задоволений	12 3 4
17.	Я стурбований	12 3 4
18.	Я занадто збуджений	12 3 4
19.	Мені радісно	12 3 4
20.	Мені приємно	12 3 4

Опитувальник особистісної тривожності

Інструкція досліджуваному: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень та закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте звичайно (що є типовим для вас). Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Варіанти відповідей: 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди

1.	Я відчуваю насолоду	1 2 3 4
2.	Я швидко втомлююся	1 2 3 4
3.	Я легко можу заплакати	1 2 3 4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1 2 3 4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1 2 3 4
6.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1 2 3 4
7.	Я спокійний і зібраний	1 2 3 4
8.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1 2 3 4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1 2 3 4
10.	Я цілком щасливий	1 2 3 4
11.	Я приймаю всі занадто близько до серця	1 2 3 4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1 2 3 4
13.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1 2 3 4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1 2 3 4
15.	У мене буває нудьга	1 2 3 4
16.	Я задоволений	1 2 3 4
17.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1 2 3 4
18.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1 2 3 4
19.	Я врівноважена людина	1 2 3 4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи	1 2 3 4

Оцінка рівня тривожності підраховується за сумрю балів в обох випадках: менше 30 балів – низька тривожність; 30-45 балів – помірна тривожність; більше 45 балів – висока тривожність.