

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
здобувача ступеня бакалавра психології

Фрейдліної Дар'ї Андріївни  
(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Тривожні та агресивні стани у студентів з різними соціально-демографічними характеристиками»  
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник  
Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри ППСТ (науковий  
ступінь, посада, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
Іванова Тетяна  
Володимирівна (підпис)  
(прізвище, ім'я, по батькові)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Підсумкова оцінка:**  
Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2020

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення впливу соціально-демографічних характеристик на переживання тривожних та агресивних станів особами юнацького віку</b>	
1.1. Психологічне визначення тривоги і тривожності та її видів.....	5
1.2. Психологічне визначення агресії та агресивності.....	10
1.3. Взаємозв'язок тривожності та агресивності у осіб юнацького віку.....	15
1.4. Індивідуально-психологічні особливості осіб з різними соціально-демографічними характеристиками (на прикладі тривожності та агресивності).....	18
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричні засади дослідження особливостей впливу соціально-демографічних характеристик на переживання тривожних та агресивних станів особами юнацького віку</b>	
2.1. Методичні підходи до вивчення особливостей переживання тривоги та агресії особами юнацького віку.....	21
2.2. Аналіз експериментальної роботи.....	24
<b>РОЗДІЛ 3. Розробка психокорекційної програми для осіб юнацького віку у межах емоційно-образної терапії.</b>	
3.1. Теоретичні засади емоційно-образної терапії.....	39

3.2. Методичні прийоми емоційно-образної терапії.....	45
3.3. Програма корекції тривожних та агресивних станів в межах образно-емоційної терапії.....	48
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>64</b>

## ВСТУП

На сьогоднішній день людство переживає багато стресів у своєму житті. Кожна особа по-різному реагує на незвичну для неї ситуацію. Більш спокійні та зрілі особи підлаштовуються та впевнено адаптуються у нових для себе обставинах. Особи, які ще не досягли психологічної зрілості та гнучкості, почуваються невпевнено та не можуть з легкістю підлаштовуватися під незвичне становище. Тому першою реакцією може бути тривога або агресія. Так трапляється, коли особи, які завершують навчання у ЗВО повинні стати самостійними, мають розраховувати на себе та свої особистісні якості, бо тепер вони мають бути «дорослими». Або, коли випускники шкіл вступають в новий для себе період життя – студентство. Особливу роль грає місце проживання майбутнього студента. Міські жителі звикли до стресів великого міста, мають кращі географічні знання, почувають себе більш впевнено, бо знаходяться у себе вдома.

Жителям маленьких містечок та сел, навпаки, потрібно підлаштовувати себе під новий життєвий ритм. Це може бути незручно та важко. Велика швидкість життя у місті для недосвідченої особи може спричинити багато психологічних проблем. Погіршують ситуацію такі фактори, як відірваність від попереднього оточення (батьки, друзі) та відсутність соціальних контактів у новому для студента місці. Ці, та багато інших причин можуть спричинити тривожні та агресивні стани. Тому дослідження та корекція зазначених станів є актуальною та важливою.

Метою даної роботи є дослідження психологічних характеристик ( на прикладі тривожності та агресивності) осіб з різними соціально-демографічними характеристиками.

Завдання даної роботи полягають у:

- Теоретичний аналіз проблеми тривожності та агресивності серед осіб юнацького віку під час навчання у ЗВО.
- Експериментальне визначення рівня тривожності та агресивності осіб юнацького віку під час навчання у ЗВО.
- Вивчення образно-емоційної терапії для розробки програми корекції тривожності.
- Розробка корекційної програми в рамках образно-емоційної терапії.

Об'єктом дипломного дослідження є тривожність та агресивність у осіб юнацького віку (17 – 21 рік).

Предмет: тривожність та агресивність у осіб юнацького віку (17 – 21 рік) з різними соціально-демографічними характеристиками.

Методичний інструментарій:

- Методика на визначення рівня соціальної тривожності.
- GAD-7.
- Розроблена методика на задоволеність аспектами життя.
- Шкала ворожості Кука-Медлей.

Вибірка складається з 50 осіб, серед яких 25 юнаків та 25 дівчат. 26 осіб з вибірки проживають за межами Сум, а 24 особи проживають в Сумах. 17 осіб було віком 17-19 років, 27 осіб – 20-21 вік. 37 осіб навчаються на гуманітарних спеціальностях і 13 – на технічних.

Гіпотезою дослідження є припущення, що у студентів, які приїхали на навчання до іншого міста підвищений рівень тривожності та агресивності.

# **РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення впливу соціально-демографічних характеристик на переживання тривожних та агресивних станів особами юнацького віку**

## **1.1. Психологічне визначення тривожності та її видів**

Тривога – явище, яке існує в нашому психічному житті. Вона може бути слабкою та інтенсивною, короткою або тривалою. Тривога може супроводжувати людину під час неприємних ситуацій, конфліктів чи хвороб, а також свідчить, що людина відчуває себе в невизначеній небезпеці. Емоція тривоги часто переживається людиною в критичних ситуаціях, але не завжди дає негативний ефект. Вона може попередити про загрозу життю, мобілізувати організм для подолання труднощів та його збереження. В таких ситуаціях тривогу пов'язують з прогностичними функціями психіки. В такому разі тривога виконую адаптивну роль, мобілізуючи резервні можливості людини в тяжких життєвих обставинах. Це називається легким ступенем тривоги [21].

Інтенсивний ступінь тривоги це паніка та жах. Вони надають психофізіологічним функціям людини дезорганізуючий вплив, блокують ефективне функціонування психічних функцій. Якщо людина панікує або знаходиться в стані афекту, вона втрачає здатність адекватно мислити та оцінювати події, аналізувати інформацію та дуже сильно викривляє реальність, що впливає на прийняття людиною рішень, які можуть бути незворотні. В цьому випадку такий високий тривожний стан людини оцінюється як деструктивний. І даний емоційно-негативний психічний стан потребує спеціалізованої корекції [21].

Тривожність – психологічна особливість, схильність людини до переживання стану тривоги. Найчастіше тривожність пов'язана з очікуванням соціальних наслідків невдачі або успіху. Тривожність тісно пов'язана зі стресом. Тривожність може супроводжуватися клінічною симптоматикою у

хворих нервово-психічними та психосоматичними розладами, а також різними психологічними проблемами у здорових осіб [11].

З психофізіологічної точки зору тривога – універсальна психофізіологічна реакція на стресорний вплив, який є першою стадією стресу. У цьому разі розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічний або нормальний і патологічний [21].

Фізіологічна тривога зазвичай пов'язана із загрозовою життю або здоров'ю ситуацією. Вона може виникнути в умовах дефіциту інформації та часу. Тривалість нормальної тривоги залежить від тривалості травмуючої ситуації. Симптомами фізіологічної тривоги можуть бути прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, пронос, збите дихання та ін.

Патологічна тривога – безпідставне перебільшене хвилювання, передчуття небезпеки, катастрофи, великої загрози, внутрішнього перенапруження, яке не пов'язане з реальною погрозою. Такий тип тривоги може тривати до чотирьох тижнів або більше. Патологічна тривога може супроводжуватися з вегетативними реакціями та психосоматичними хворобами[18].

Поняття «тривога» у сучасну психологію ввів Зигмунд Фрейд. Він розрізнив конкретний страх та несвідомий, ірраціональний. На відміну від страху, при якому є пряма загроза життю людини, тривога зазвичай пов'язана з соціальним аспектом і виникає, коли особистість людини піддається небезпеці.

Як і будь-яке інше переживання, тривога пов'язана з мотивами та потребами особистості і має на меті регулювання поведінки людини у гіпотетично небезпечних обставинах. Тривогу можуть викликати зовнішні події та ситуації та внутрішні стани або минулі переживання [14].

«Стан тривоги, як і будь-яке інше психічний стан, знаходить своє вираження на різних рівнях людської організації:

- на фізіологічному рівні - тривога проявляється в посиленні серцебиття, почастишання дихання, збільшенні хвилинного обсягу циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, появі сухості в роті, слабкість в ногах і т.д .;
- на емоційно-когнітивному рівні - характеризується переживанням безпорадності, безсилля, незахищеності, амбівалентністю почуттів, що породжує труднощі в ухваленні рішень і цілепокладання;
- на поведінковому рівні - безцільне ходіння по приміщенню, гризіння нігтів, хитання на стільці, стукіт пальцями по столу, смикання волосся, крутіння в руках різних предметів і т. д.» [14].

На відміну від тривоги, тривожність – індивідуальна психологічна риса особистості. Вона розглядається як особистісне утворення, або як особливість темпераменту, пов'язана зі слабкістю нервових процесів. Тривожність характеризується трьома базовими ознаками:

- 1) специфічне відчуття неприємного;
- 2) соматичні реакції;
- 3) усвідомлення [16];

Ті, хто досліджував тривожність та тривожні розлади найчастіше намагалися класифікувати її за певними параметрами. Далі тут будуть наведені приклади цих класифікацій.

За Ч. Спілбергером виділяють два види тривожності: особистісна та ситуативна(реактивна). Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною, як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Особистісна тривожність проявляється не обов'язково безпосередньо в



поведінці, вона має вираз суб'єктивного неблагополуччя особистості, що створює специфічний фон її життєдіяльності, гнітючий психіку.

Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі [12].

За Зигмундом Фрейдом виділяють три види тривожності:

1. Реальний страх – тривожність, пов'язана з небезпекою в зовнішньому світі.
2. Невротична тривожність – тривожність, пов'язана з невідомою і не підпадають під визначення небезпекою.
3. Моральна тривожність – так звана «тривожність сумління», пов'язана з небезпекою, що йде від Супер-Его.

За сферою виникнення розрізняють:

1. Приватну тривожність – тривожність в будь-якої окремої сфері, пов'язану з чимось постійним (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна тривожність і т. П.)
2. Загальну тривожність - тривожність, вільно міняє свої об'єкти, разом зі зміною їх значимості для людини.

За адекватністю ситуації розрізняють:

1. Адекватну тривожність - відображає неблагополуччя людини.
2. Неадекватну тривожність (власне тривожність) - тривожність, яка виявляється в благополучних для індивіда областях реальності [23].

О. І. Захаров також виділяє звичайні вікові і невротичні страхи. Вікові страхи є емоційно-особистісним розвитком; невротичні страхи - психогенні, після гострих і підгострих психічних травм. Таким чином, в сучасній психологічній літературі страхові класифікації класифікуються наступним чином: інстинктивний і соціально-опосередкований, ситуативний і особистісно-зумовлений, гострий і хронічний (сталий), реальний (при реальні загрози) і уявний (на рівні уявлення) [10].

Заслуговує на увагу класифікація страхів, запропонована Ф. Ріманом (F. Riemann), заснована на діалектиці та збалансованості потреби в безпеці і захищеності, з одного боку, і самоствердженні, самореалізації - з іншого.

Такі форми страху, як страх перед самовідданістю, пережитий як втрата "я" і залежність; страх перед самостановлення (стагнацією "я"), пережитий як беззахисність і ізоляція; страх перед зміною, пережитий як невпевненість; страх перед необхідністю, пережитий як несвобода, можуть призводити до формування стійких проявів, які відповідають таким типам особистості: шизоїдній, депресивній, особистості з нав'язливими, істеричної особистості [19].

Отже, підводячи підсумки, було визначено, що тривога – це емоція, передчуття негативних подій, пов'язаних зі страхом, а тривожність – це риса особистості, здатність до переживання тривоги, яка за часом може тривати дуже довго.

У сучасній психології першим виділив та почав вивчати тривогу, був Зигмунд Фрейд, який надав їй першу класифікацію. Надалі класифікування тривоги було урізноманітнено такими авторами як Ч. Спілбергер, який винайшов методику визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, О. І. Захаровим, Ф. Ріманом.

Отже, підводячи підсумки, було визначено, що тривога – це емоція, передчуття негативних подій, пов'язаних зі страхом, а тривожність – це риса особистості, здатність до переживання тривоги, яка за часом може тривати дуже довго.

## **1.2. Психологічне визначення агресії та агресивності.**

На думку психолога А. Басса агресією є будь-яка поведінка, яке містить в собі певну загрозу або завдає іншим шкоду. Інше визначення запропонували дослідники даного феномена, відомі психологи Л. Берковіц і С. Фешбах. Воно містить в собі таке положення: дії можуть бути кваліфіковані як агресивні в тому випадку, якщо вони включають в себе намір образити або образити, а не тільки призводять до цих наслідків [5].

Агресія - будь-яка форма особистісної, групової вербальної, емоційної, поведінкової активності, спрямованої на образу, приниження, заподіяння тілесного, матеріального, соціального, духовного шкоди іншій людині або групі людей. Основний критерій оцінки поведінки як агресивного є психологічним - об'єкт не бажає подібного дії і звернення. В акті агресії завжди існує конфлікт інтересів, мотивації, цінностей, намірів, потреб і цілей [6].

Що стосується прояву агресії, то ставлення до цього феномену в психології та психотерапії неоднозначно. З одного боку, прояв агресії є ознакою психічного здоров'я і способом його збереження. В цьому аспекті руйнівну поведінку в деякому наближенні є способом інтеграції несприятливих в фізичному і психологічному відношенні життєвих ситуацій, викликаних стресами, фрустраціями, кризовими станами. Усвідомлення і прийняття власної агресії як прояви людської природи, реалізації можливості енергії агресії в конструктивне русло взаємопов'язане зі здатністю до налагодження глибоких емоційно насичених контактів з собою та іншими. Невиражена агресія, коли особистість агресивний сплеск ховає глибоко в собі, призводить до безлічі неврозів і психосоматичних розладів. Вони розвиваються за одним і тим самим шляхом, розрізняючи почуттями, які витісняються в тілесне напруга (образа і вина при неврозах і гнів, деструктивні афекти і агресія при психосоматики).

З іншого боку, прояв агресії несе в собі величезний руйнівний заряд по відношенню до оточення - не тільки соціальному і психологічному, але і матеріального і духовного [6].

### Види агресії

А. Басс і А. Дарки виділяють наступні п'ять видів агресії [3]:

Фізична агресія (фізичні дії проти кого-небудь);

Роздратування (запальність, грубість);

Вербальна агресія (погрози, крики, лайка і т. Д.);

Непряма агресія, спрямована (плітки, злобні жарти) і ненаправленої (крики в натовпі, тупання і т. Д.);

Негативізм (опозиційна поведінка).

Еріх Фромм виділяв такі форми агресії [4]:

Ігрова агресія - використовується з метою демонстрації своєї спритності, вміння, а не з метою руйнування. Чи не мотивовано ненавистю або деструктивністю.

Реактивна агресія - захист життя, свободи, гідності, а також власного або чужого майна:

Фрустрація потреб і бажань;

Заздрість і ревності;

Помста;

Потрясіння віри (в життя, любов; розчарування).

Архаїчна жага крові.

Компенсаторна (злякисна) агресія - жорстокість і деструктивність, насильство, що служить «імпотентними» людині в якості заміни продуктивного життя:

Садизм (прагнення підпорядкувати живе своєї владі, зробити його безпорадним об'єктом своєї волі);

Некрофілія (любов до неживого);

Хронічна депресія і нудьга.

Згідно Джорджу Саймону (англ. George K. Simon), агресію можна розділити на відкриту і приховану. Остання найчастіше служить механізмом міжособистісних маніпуляцій. Люди, для яких характерне приховано-агресивна поведінка, завжди прагнуть наполягти на своєму, підпорядкувати собі інших людей і контролювати ситуацію, але при цьому використовують прийоми, що маскують їх агресивні наміри. Вони можуть виглядати ввічливими, чарівними і привабливими, залишаючись при цьому безпринципними, підступними і злопам'ятними бійцями [21].

Агресивна поведінка - це, перш за все, зовні виражене дію, спрямоване проти іншої людини. Зазвичай така поведінка носить короткочасний (тимчасовий) характер і змінюється в залежності від особливостей ситуації або зміни однієї ситуації інший. Агресивна поведінка описують у вигляді: а) дії як такого (наступ, атака, напад); б) дії проти певного об'єкта, в т. ч. людини, що стає жертвою агресії; в) дії з урахуванням ситуації - її специфіки, сприяє агресивній атаці або провокує її.

Розкриваючи базові особливості агресивної поведінки, дослідники відзначають, що ця дія спрямована на заподіяння шкоди або шкоди іншій живій істоті, що прагне уникати подібного з собою звернення. Об'єкт агресивної поведінки і його витoki визначаються згідно ситуації. Наприклад, в широко відомої теорії агресивної поведінки фрустрація як джерело агресії розглядається в якості зовнішнього, а не внутрішнього фактора. Агресивна поведінка не ототожнюється з емоцією, мотивом або установкою, хоча вони можуть впливати на прояви агресії. Правда, деякі внутрішні чинники в зміст агресивної поведінки включаються, зокрема намір образи чи образи [6].

Агресивність або ворожість – стійка характеристика суб'єкта, що відображає його схильність до поведінки, метою якого є заподіяння шкоди навколишньому, або подібне афективний стан (гнів, злість).

Агресивність як особливість індивідуальності справляє надзвичайно сильний вплив на поведінку людини, визначаючи при цьому і ситуативні, і стійкі явища агресивної поведінки.

А. А. Реан, посилаючись на численні дослідження, відзначав, що агресивність не завжди проявляється в агресивних діях і не за всякою агресивною поведінкою стоїть агресивність як властивість особистості. Прояв або не прояв агресивності як особистісної властивості в певних актах поведінки завжди представляє результат складної взаємодії транс ситуативних і ситуативних чинників. У разі агресивних дій неагресивної особистості в основі першопричини цих дій лежить фактор ситуації. У разі ж агресивних дій агресивно-пасивної особистості у взаємодії транс ситуативних і ситуативних чинників пріоритет належить особистісним якостям. Таким чином, агресивність виявляється комплексним фактором: вона виявляється як мотив, стан, риса особистості і властивість темпераменту і визначає при цьому ситуативні і стійкі форми поведінки людини [7].

Види агресивних реакцій за опитувальником Басса-Дарки

Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма - агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

Негативізм - опозиційна манера поведінки від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні чи вигадані дії.

Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що надходить погано, а також відчуваються їм докори сумління [16].

Підсумовуючи всю вищезазначену інформацію, можна зробити висновок, що агресія – це поведінка особистості, а агресивність – стійка характеристика. Агресія може бути направлена на об'єкт, іншу особу, на себе (аутоагресія). Агресивна поведінка зазвичай направляється на інший суб'єкт, щоб завдати йому фізичної або моральної шкоди. Агресія буває доброякісною (грайлива, спортивна форма агресії) і зляккісною (з негативним, загрозливим умислом).

### **1.3. Взаємозв'язок тривожності та агресивності у осіб юнацького віку.**

Агресивність і тривожність – важливі властивості, придбані в ході еволюції і необхідні для адаптації до навколишнього середовища. Агресивна поведінка може підвищувати пристосованість – ефективність функціонування в умовах реального життя, якщо придбання перевищують втрати, а тривожність допомагає захиститися від різноманітних загроз. Але при надмірній вираженості ці властивості можуть мати негативні наслідки. Агресивність може бути причиною різних форм насильства, частота яких в сучасному світі не знижується, так що агресію відносять до числа найбільш серйозних проблем, що стоять сьогодні перед людством. Надмірна тривожність – одна з причин емоційних розладів, що знижують адаптивне функціонування.

Незважаючи на те, що поведінкові прояви агресивності і тривожності різні, обидва властивості подібним чином проявляються при сприйнятті емоційно значущих стимулів. Існуючі дані вказують на те, що і тривожні і агресивні люди сприймають нейтральні або двозначні ситуації як загрозливі [8].

Юнацький вік характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У юнаків та юнок настрій значно стійкіший та усвідомленіший, ніж у підлітків, що зумовлюється впливом більш ширшого кола соціальних умов. Хворобливі симптоми і тривога, які проявляються в юності, часто не стільки реакція на специфічні труднощі самого віку, скільки на прояв відстроченого ефекту попередніх психологічних травм. У юнацькому віці, за результатами досліджень, більш тривожними виявилися юнки. В даний час переважає точка зору, що тривожність, маючи природну основу, складається прижиттєво, внаслідок дії соціальних та особистісних чинників. У юнацькому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно самооціночного характеру [22].



Віковий період, названий юністю відрізняється від попереднього, підліткового, періоду і зниженням рівня агресивності. Із дорослішанням, людина більше інтегрується в суспільство, де набуває навички спілкування. Досвід комунікації, набуття особистих корисних для життя навичок та впевненості, становлення людини, як особистості допомагають тримати рівень агресії під контролем. Але слід зазначити, що є внутрішні та зовнішні фактори, які прямо чи опосередковано впливають на рівень агресивності особистості.

Одним із основних чинників набуття особистістю підвищеної агресивності вважаються недоліки сімейного виховання, спостереження за моделями агресивної поведінки інших у реальному житті, на кіно- і телеекранах чи в комп'ютерних іграх. Істотна роль у зародженні і формуванні готовності людини до агресії, а також у її реалізації відводиться і ситуативним чинникам, таким як вплив кліматичних умов, температури навколишнього середовища, підвищений шум, велике скупчення людей, неприємний запах та тіснота у приміщенні, дискомфорт, зазіхання на особистий простір, вороже соціальне середовище, біль, виникнення стресової ситуації, очікування помсти за власні агресивні дії, вживання алкоголю, сексуальне збудження. Як особистісні фактори, які зумовлюють зростання рівня агресивності, розглядають: підвищену ворожість та подразливість, високий рівень тривожності та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, завищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри тощо.

Ще одна з причин нестабільності та проблематичності юнацького віку – юнацький максималізм, тобто категоричне ставлення до дійсності, спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молодої людини, завищеність її життєвих ідеалів. Його прояви мають місце в світогляді, емоційній та поведінковій сферах молодої людини. Багато юнаків демонструє

максималізм як прагнення до якнайбільшого задоволення своїх матеріальних та духовних потреб, завищений рівень домагань. Отже, центральним психічним процесом в юнацькому віці є особистісне самовизначення, пов'язане з формуванням ціннісно-сислової сфери особистості, становленням системи ціннісних її орієнтацій. У основі особистісного самовизначення в юнацькому віці лежить потреба формування єдиної значеннєвої системи, у якій поєднуються узагальнені уявлення про світ і узагальнене ставлення до себе [22].

#### **1.4. Індивідуально-психологічні особливості осіб з різними соціально-демографічними характеристиками (на прикладі тривожності та агресивності).**

Кожна людина має свої індивідуальні психологічні особливості. Вони формувалися під впливом оточення, самопізнання, самореалізації та внутрішніх процесів. Але на психологічні якості людини впливають не лише її особисті психологічні особливості. На неї мають дуже великий вплив соціально-демографічні характеристики. Особливо це стосується статі та віку. За цими двома характеристиками суспільство по-різному виховує хлопчиків та дівчат; від осіб старшого віку вимагається більше відповідальності, ніж від маленьких дітей. Це накладає певні норми поведінки та обмеження на осіб тієї чи іншої соціально-демографічної групи. Відповідно до цього, у різних соціально-демографічних груп прояв тривожності та агресивності буде відмінний від іншого.

Статеві відмінності в тривозі повідомляються повсюдно, і такі узгодженості статевих відмінностей між культурами свідчать про біологічну складову. Однак, хоча статеві відмінності у тривожних станах були культурно стійкими, повідомлялося про різницю в силі цих статевих відмінностей між культурами, що дозволяє припустити, що і біологічна стать, і культурна стать відіграють роль у відмінностях між чоловічою та жіночою тяжкістю тривожних станів [1].

Статеві відмінності у тривозі є загальноприйнятими, але їхня сила може змінюватись у різних культурах, що дозволяє припустити, що вплив статі та статі є важливим.

Відносна важливість статі та гендеру може відрізнятися для різних розладів та конкретних симптомів або груп симптомів.

Біологічна стать може впливати на тривожність через відмінності в структурі та організації мозку, а також через гормональні залози, а також жіночі

гормональні коливання, спричинені менструальним циклом та основними життєвими гормональними впливами (наприклад, статеве дозрівання, оральні контрацептиви, вагітність, лактація, менопауза).

Повідомлялося про статеві відмінності в реактивності на стрес, пов'язані з відмінностями активації осі гіпоталамусу, посиленням кондиціонування страху у жінок та менш стабільною гомеостатичною системою жінки.

Гендерні впливи можуть базуватися на процесах соціалізації, які активізують гендерні ролі, пов'язані з маскулінністю та жіночністю.

Маскулінність пов'язана зі зниженням кількості тривожності як у чоловіків, так і у жінок, тоді як жіночність не асоціюється з тривогою. Повідомляється, що гендерно-рольовий стрес збільшує тривожність.

Процеси соціалізації можуть спричинити повідомлення про зміщення, зміщення пам'яті та фактичні відмінності в рівнях тривожності. На останнє можуть впливати гендерні відмінності у стані роботи, соціально-економічному статусі, соціальній ролі та впливі різних стресових факторів (наприклад, сексуального насильства, жорстокого поводження в сім'ї, стресових стосунків) [1].

На агресивність у юнацькому віці впливають соціальні установки між передбачуваним студентом рівнем власної агресивності і реальним, при цьому особистісні мотиви є основними при прояві агресії. Однак в юнацькій агресивності криються також психофізіологічні причини. Згідно з дослідженнями Ільїна та Пономарьової, схильність до базових емоцій страху і гніву в юнацькому віці значно вище середніх показників і так само виражена, як і в підлітковому віці. Молоді люди часто відчувають негативні переживання, тому поширені агресивні реакції. Фрустрація від стресу попадання в нову незвичну середу і необхідність адаптуватися також може супроводжуватися агресивними спалахами. Магомедова пояснює агресію в юнацькому віці складним комплексом психофізіологічних і соціальних причин, головними з

яких стають стрес-фрустрація і нездатність впоратися з нею конструктивно, а також соціальна дезадаптованість і недолік комунікативних навичок, засвоєними в більш ранніх вікових періодах.

Вікові особливості відіграють важливу роль у розвитку поведінки, тому важливо розглянути їх вплив на виникнення агресивних дій. Студентами, як правило, є учні 15-21 років. Вони потрапляють під категорію юнацького віку. В даний період відбувається стабілізація самооцінки, складаються усвідомлені уявлення про себе і навколишній світ, визначається система цінностей. Юнаки та дівчата від приблизно 17 років навпаки прагнуть до незалежності в судженнях, індивідуалізму, хоча для них дуже важлива душевна близькість (дружня, любовна).

I.C. Кон вважав, що емоційна напруженість, яка відзначається в юнацькі роки і може стати причиною агресивної поведінки, пов'язана з психологічними труднощами дорослішання і обумовлена суперечливістю рівня домагань і образу власного «Я». Інші фахівці вказують, що у юнаків агресивна поведінка тісно пов'язане з комплекцією: менш тілесно розвинені сприймаються оточуючими як менш значущі і борються за те, щоб до них ставилися як до зрілим особистостям. Ця проблема стосується також жіночої статі: в каліфорнійському лонгітюдному дослідженні у ретардованих сімнадцятирічних дівчат уявлення про себе і навколишній світ більш негативні, ніж у ровесниць з акселерованою статуєю.

Юнаки відрізняються категоричністю суджень і скептично ставляться до загальноприйнятої моралі. Свої принципи вони формують без зв'язку з конкретними ситуаціями і по можливості піддають перевірці переконання, які їм прищеплювали в дитинстві. Для людей студентського віку важливі спілкування і соціальну взаємодію в процесі спільної діяльності. Групова приналежність полегшує відділення від дорослих і дає відчуття емоційної стабільності [17].



## **РОЗДІЛ 2. Емпіричні засади дослідження особливостей впливу соціально-демографічних характеристик на переживання тривожних та агресивних станів особами юнацького віку**

### **2.1. Методичні підходи до вивчення особливостей переживання тривоги та агресії особами юнацького віку.**

Для підтвердження або спростування гіпотези, яка наголошує, що приїжджі студенти мають більш високий рівень тривожності та агресивності, ніж місцеві, нами було проведене емпіричне дослідження. Для цього нами був обраний такий інструментарій.

Методи дослідження:

- теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень);
- емпіричні (анкетування, психологічне тестування);
- методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження; методи математичної статистики).

Для отримання науково достовірних результатів нами використовувалися такі методики:

1. Опитувальний аркуш для вимірювання соціального тривожного розладу.
2. Діагностика генералізованого тривожного розладу (GAD-7).
3. Власно розроблена методика на задоволеність аспектами студентського життя.
4. Шкала ворожості Кука-Медлей.

Для дослідження рівня соціального тривожного розладу була обрана методика «Опитувальний аркуш для вимірювання соціального тривожного

розладу». Ця анкета розроблена так, щоб її заповнення займало менше п'яти хвилин. Анкета містить 17 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною шкалою.

Інструкція: людині буде надано бланк для заповнення, який складається з 17 тверджень. Досліджуваний має визначити, наскільки твердження співпадає з його станом та відповідно до цього поставити від одного до п'яти балів.

Результати обраховуються за спільною кількістю набраних балів. Усього можна набрати 68 балів. Від 0 до 20 балів – низький рівень соціальної тривожності. Від 20 до 40 – середній рівень. Від 40 до 68 високий рівень соціального тривожного розладу.

Наступною методикою для проведення була «Діагностика генералізованого тривожного розладу».

Методика складається з 7 тверджень і пропонує відмітити, як часто досліджуваний відчував запропоновані переживання, відчуття та думки за останні два тижні.

Інструкція: Досліджуваний має прочитати твердження, проаналізувати їх та відзначити, наскільки часто досліджуваний переживає певні почуття, представлені в методиці.

Результати вираховуються наступним чином: від 7 до 12 балів – норма, від 13 до 17 балів – субклінічний рівень тривожності, від 18 балів та вище – клінічний рівень тривожності, який потребує корекції.

Наступною методикою для проведення була власно розроблена методика на виявлення рівня задоволеності студентів своїм життям. Методика складається з шести пунктів і має на меті виявити, наскільки досліджуваного влаштовує студентське життя.

Інструкція: Досліджуваний має оцінити від 1 до 5 балів, наскільки він задоволений за кожним із запропонованих тверджень.

Щоб дослідити рівень агресивності, була обрана «Шкала діагностики ворожості Кука-Медлей». Методика є опитувальником, призначеним для



діагностики схильності до ворожого і агресивної поведінки. За підсумками обстеження обчислюється рівень цинізму, агресивності і ворожості.

Інструкція: Уважно прочитайте судження опитувальника і оцініте їх відповідність вашому уявленню про себе та інших людей, використовуючи запропоновану шкалу. Обробка результатів проводиться за трьома шкалами: агресивність, цинізм, ворожість.

Інтерпретація результатів для шкали цинізму:

65 балів і більше - високий показник;  
40-65 балів - середній показник з тенденцією до високого;  
25-40 балів - середній показник з тенденцією до низького;  
25 балів і менше - низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали агресивності:

45 балів і більше - високий показник;  
30-45 балів - середній показник з тенденцією до високого;  
15-30 балів - середній показник з тенденцією до низького;  
15 балів і менше - низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості:

25 балів і більше - високий показник;  
18-25 балів - середній показник з тенденцією до високого;  
10-18 балів - середній показник з тенденцією до низького;  
10 балів і менше - низький показник.

Обрана вибірка складається з 50 осіб студентського віку серед яких 25 юнаків та 25 дівчат. В опитуванні приймали участь особи віком від 17 до 23 років та які проживають у місті Суми, на території Сумської області або в інших містах України. Половина досліджуваних осіб проживала та проживає у місті Суми, а інша половина приїхала на навчання з Сумської області або з інших міст України.

## 2.2. Аналіз експериментальної роботи

На момент проходження опитувальників було визначено, що 46% студентів проживають у наданому університетом гуртожитку, 38% живуть з батьками, 8% опитуваних знімають квартиру і ще 8% живуть подружжям або самостійно. Ці дані були зібрані, бо фактор проживання в певному місці може впливати на рівень стресостійкості або тривожності особи.

За результатами «Опитувального аркушу для вимірювання соціального тривожного розладу» були отримані наступні результати:

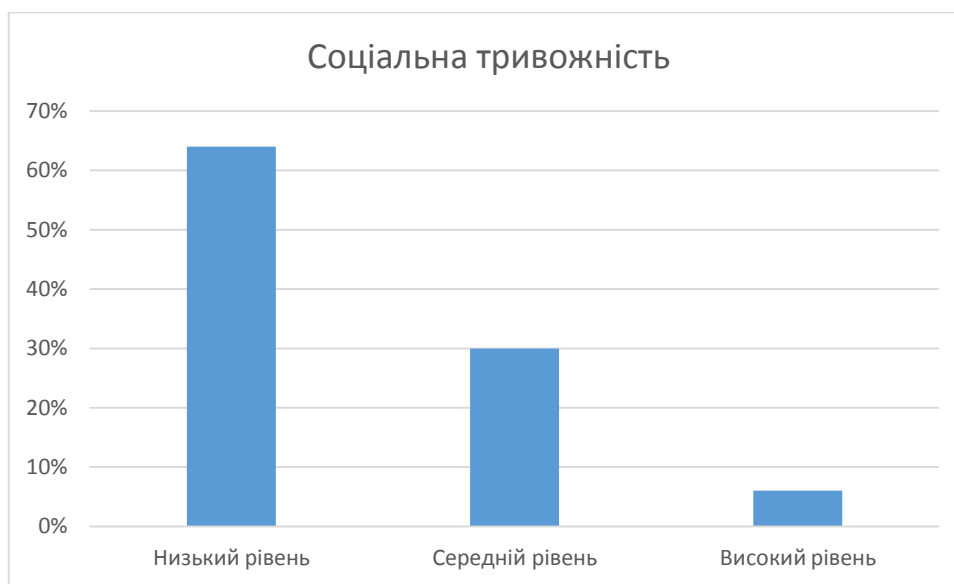


Рис. 1 Середнє значення показників рівнів соціальної тривожності у студентів(%)

З діаграми (рис. 1) видно, що більшість опитуваних має низький рівень соціальної тривожності.

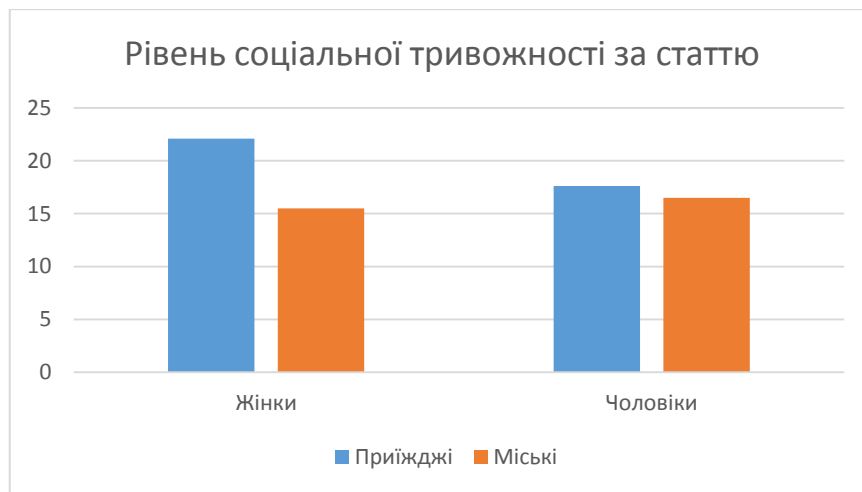


Рис. 2 Середнє значення рівня соціальної тривожності за статтю та місцем походження

За статевою ознакою (рис. 2) були виявлено, що рівень соціальної тривожності підвищений у дівчат, які приїхали на навчання до Сум. Це може бути пов'язано зі зміною соціальної обстановки. У чоловічій вибірці значущої різниці у рівні соціальної тривожності між тими, що приїхали навчатись у Суми з інших населених пунктів та сумчанами не було.

За соціально-демографічним показником «Вік» рівень соціальної тривожності розподілився наступним чином:

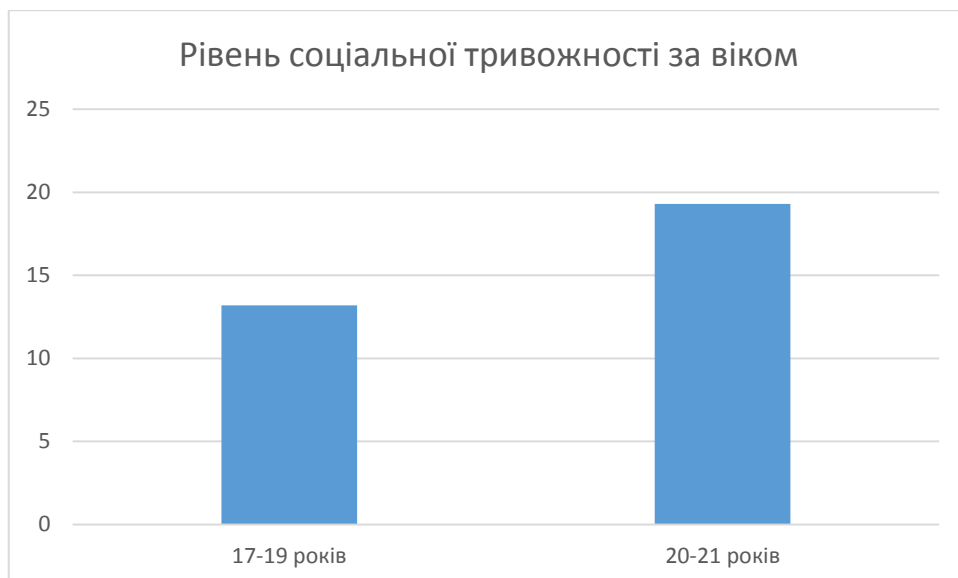


Рис. 3

Середнє значення рівня соціальної тривожності за віком  
(за методикою вимірювання рівня соціальної тривожності)

На графіку (рис. 3) видно, що більш високий рівень соціальної тривожності мають особи віком 20-21 років, тобто студенти 3-4 курсів. Такі результати могли з'явитися через те, що учні старших курсів починають формувати професійну ідентичність, серйозніше ставитися до майбутньої професії та майбутній захист диплому.

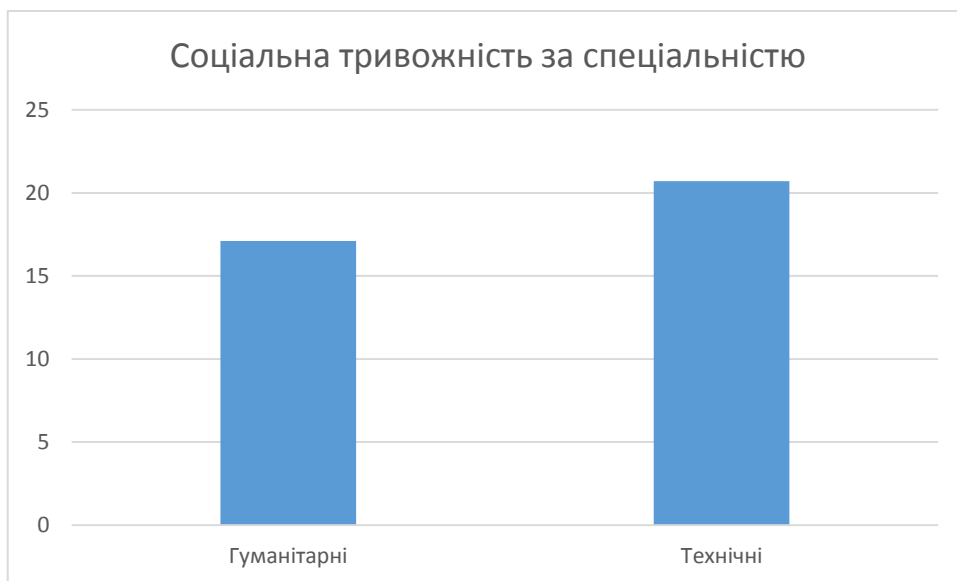


Рис. 4

Середнє значення рівня соціальної тривожності за спеціальністю  
(за методикою вимірювання рівня соціальної тривожності)

На графіку (рис. 4) видно, що рівень соціальної тривожності вищий у студентів технічних спеціальностей.

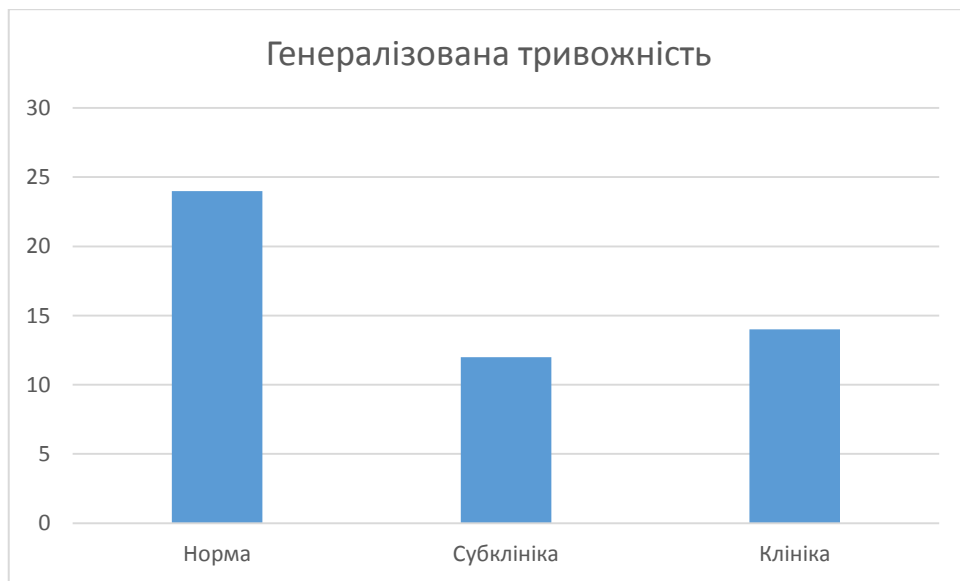


Рис. 5

Середнє значення показників рівнів генералізованої тривожності у студентів (за методикою вимірювання рівня генералізованої тривожності GAD-7)

За методикою GAD-7 було виявлено, що більшість опитуваних має нормальний рівень переживання генералізованої тривожності.

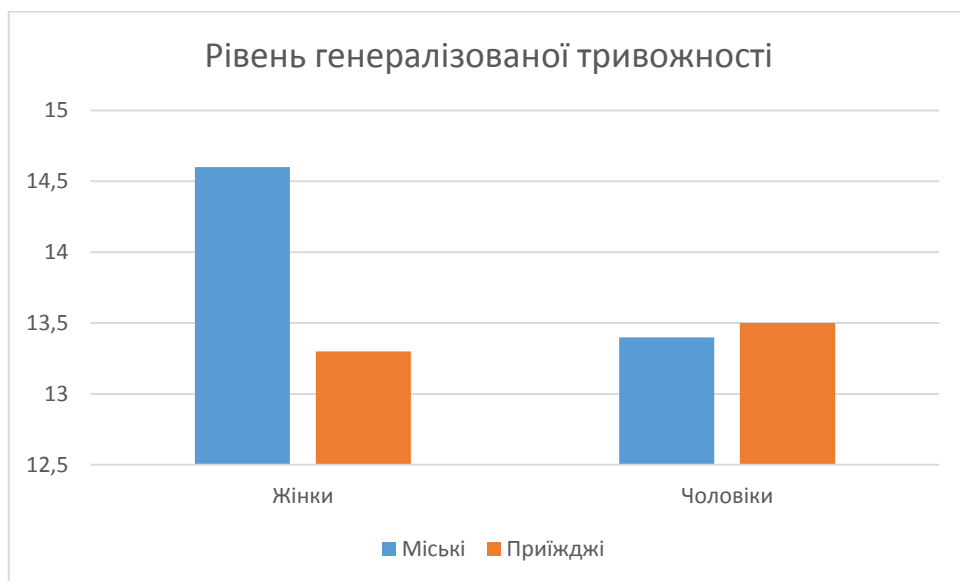


Рис. 6

Середнє значення рівня генералізованої тривожності за статтю та місцем походження

На графіку (рис. 6) видно, що рівень генералізованої тривожності переважає у приїжджих жінок та у міських чоловіків. Загальне занепокоєння може бути пов'язано зі зміною обстановки, невпевненістю або особистісними рисами характеру.

*Таблиця 1*

*Значимість відмінностей у чоловічій групі між міськими та приїжджими*

Соц. тривожність	0,19	$p \leq 0,05$
Ген. тривожність	0,41	$p \leq 0,05$

Для перевірки значущих відмінностей була використана формула Стюдент-тест, яка показала, що значимих відмінностей між групою міських та приїжджих осіб чоловічої статі не знайдено.

*Таблиця 2*

*Значимість відмінностей у чоловічій групі між міськими та приїжджими*

Соц. тривожність	0,19	$p \leq 0,05$
Ген. тривожність	0,23	$p \leq 0,05$

У жіночій групі опитуваних значимих відмінностей, представлених на таблиці № 2, не було виявлено.

(за методикою вимірювання рівня генералізованої тривожності GAD-7)

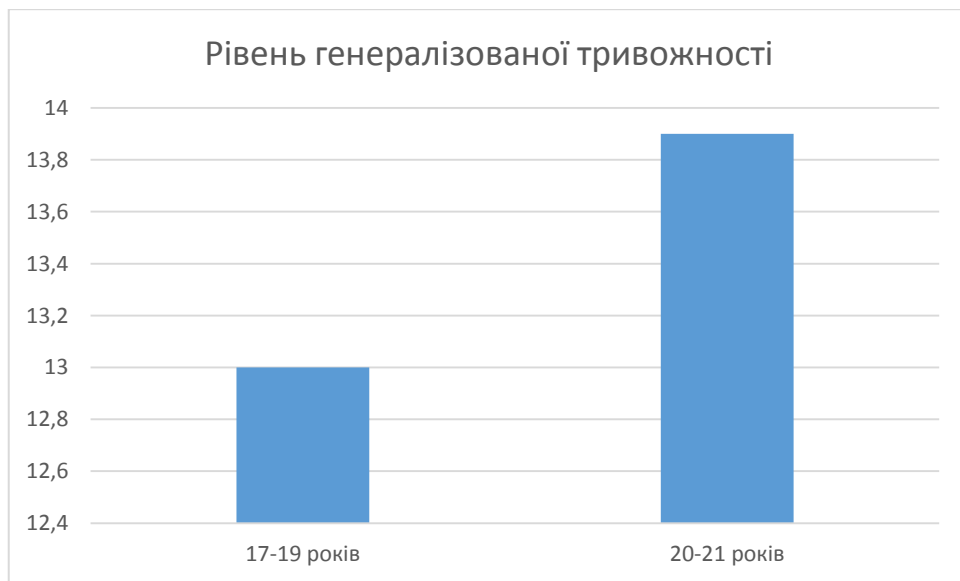


Рис. 7

Середнє значення рівня генералізованої тривожності за віком  
(за методикою вимірювання рівня генералізованої тривожності GAD-7)

На графіку 7 видно, що рівень генералізованої тривожності підвищений у осіб віком 20-21 року, але ця відмінність незначна.

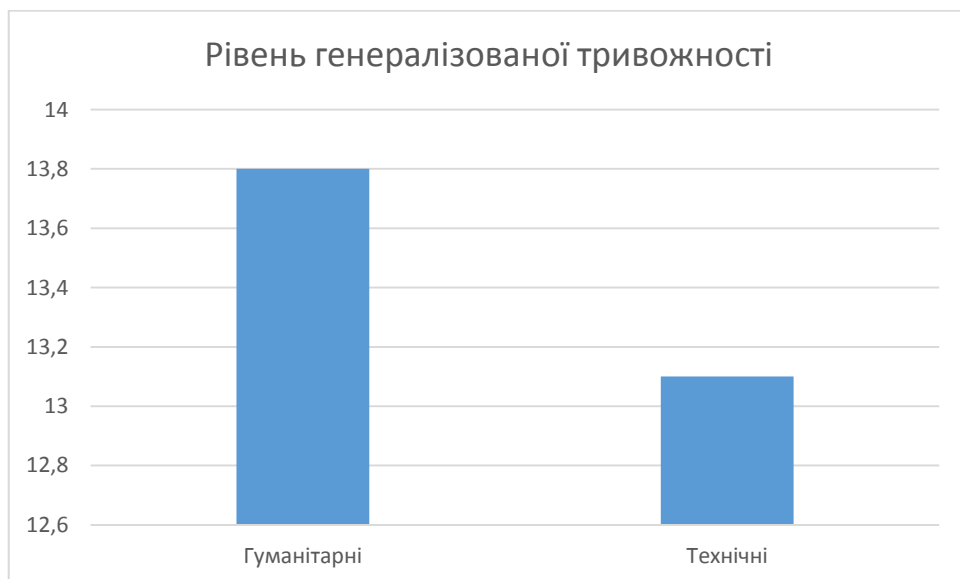


Рис. 8

Середнє значення рівня генералізованої тривожності за спеціальністю  
(за методикою вимірювання рівня генералізованої тривожності GAD-7)

На графіку (рис. 8) показана різниця у рівні переживання генералізованої тривожності. У осіб, що навчаються на гуманітарних спеціальностях тривожність трохи підвищена.

*Таблиця 3*

*Взаємозв'язок соціальної та генералізованої тривожності у міських та приїжджих осіб юнацького віку*

Кореляція за видами тривожності		
	Соц. тривожність	Ген. тривожність
Соц. тривожність		
Ген. тривожність	0,35	

У вищезазначеній таблці (табл. 1) виділений прямий взаємозв'язок між соціальною та генералізованою тривожністю. Тобто, чим вищий рівень тривожності особистості, тим вищий рівень у неї соціальної тривожності.

*Таблиця 4*

*Значимість відмінностей за показниками соціальної та генералізованої тривожності між міськими та приїжджими особами*

Соц. тривожність	0,33	$p \leq 0,05$
Ген. тривожність	0,34	$p \leq 0,05$

Для перевірки значимості відмінностей між групою міських та приїжджих студентів був використаний Т-критерій Ст'юдент. За результатами перевірки значущих відмінностей не знайдено.

За результатами власної розробленої методики на вимірювання задоволеністю аспектами життєдіяльності результати розподілились таким чином:



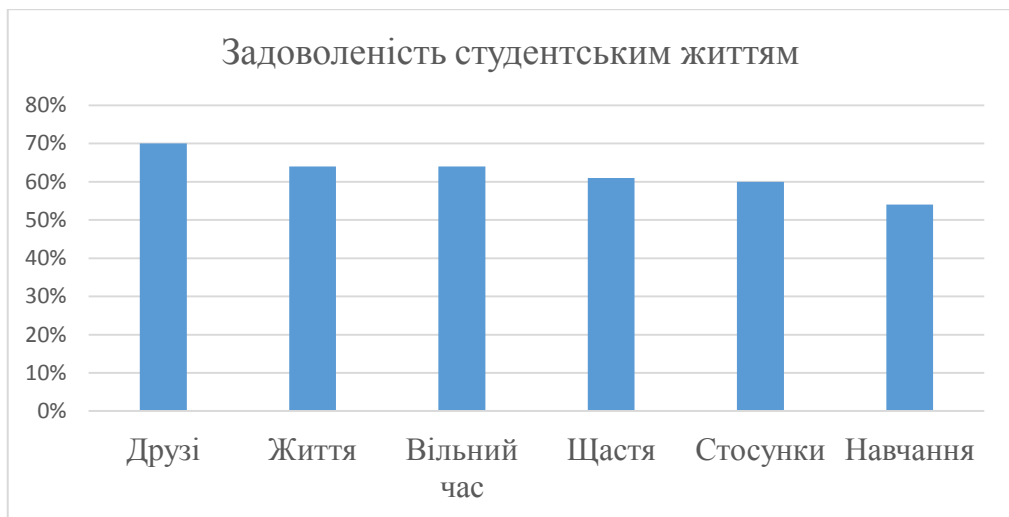


Рис. 9

Рівень задоволеності різними студентським життям аспектами студентського життя (%)

Отже, виявилось, що найбільш за все, студенти задоволені дружніми стосунками та проведенням часу з друзями, а найменшим показником задоволеності є навчання. Це може свідчити як про незадоволеність освітою за обраною спеціальністю, так і те, що особи раннього юнацького вікового періоду не приділяють багато часу навчанню, і надають перевагу укріпленню соціальних контактів.

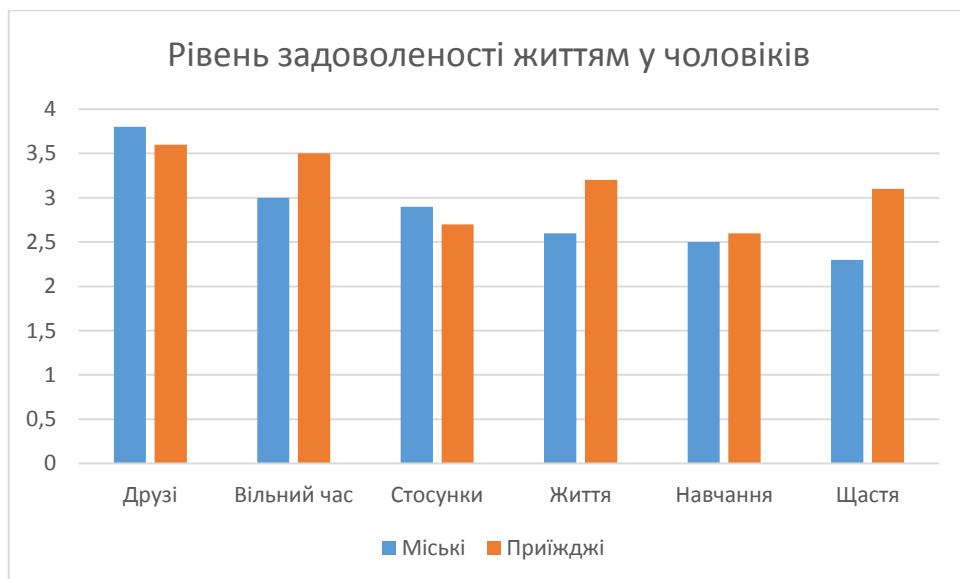


Рис. 10

Середнє значення задоволеності життям у чоловіків за місцем походження  
(за власно розробленою методикою на задоволеність аспектами  
студентського життя)

Графік (рис. 10) свідчить, що чоловіки юнацького віку перш за задоволені проведенням часу з друзями. Це стосується як міських, так і приїжджих юнаків. Вагома різниця представляється за показниками задоволеності «Життя», «Щастя» та «Вільний час». Робимо висновок, що приїжджі юнаки більшою мірою задоволені життям, ніж міські. Це може бути пов'язано зі зміною обстановки, новими соціальними контактами та початком самостійного життя, якого так прагнуть особи юнацького віку.

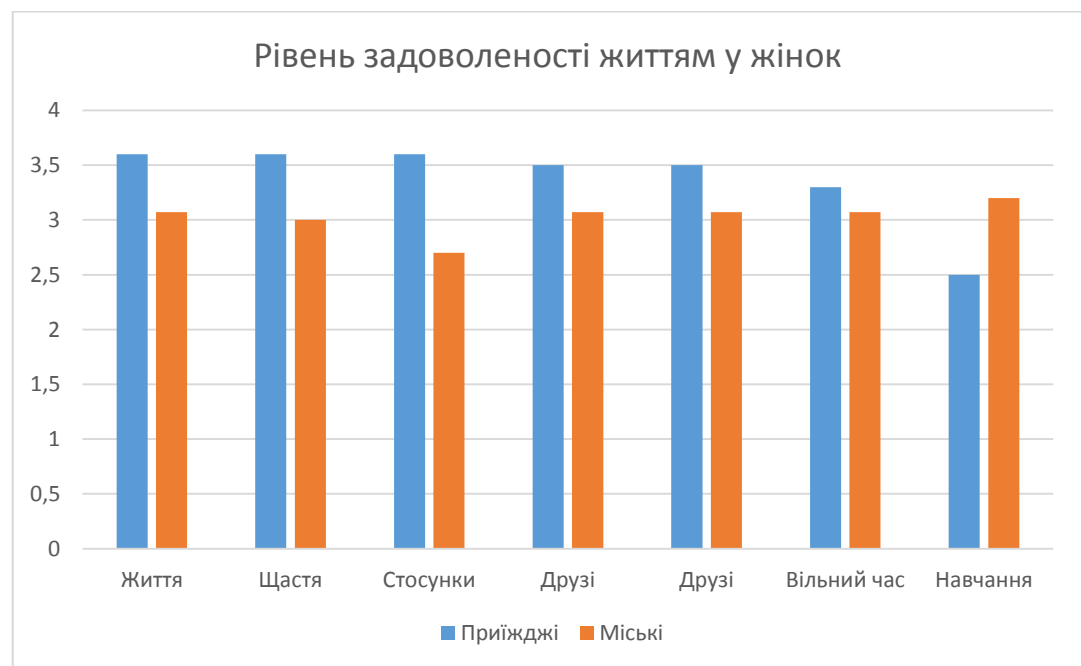


Рис. 11

Середнє значення задоволеності життям у жінок за місцем походження  
(за власно розробленою методикою на задоволеність аспектами  
студентського життя)

Жіночі показники (рис. 11) задоволеності свідчать про те, що практично за всіма показниками більш задоволеними є неміські дівчата. Особливо це

видно за показником «стосунки», де мова йдеться про романтичні стосунки. Але треба підкреслити, що показник «навчання» є вищим у дівчат з міста Суми. Є привід припустити, що невідділеність від батьків, досвід життя у місті (бо більшість приїжджих студентів з невеликих містечок та селищ), і невелика зміна обстановки допомагають ліпше концентруватися на навчанні.

*Таблиця 5*

*Домінуючі ознаки у студентів з різними соціально-демографічними параметрами(%) (за власно розробленою методикою на задоволеність аспектами студентського життя)*

	Навчання	Вільний час	Стосунки	Щастя	Друзі	Життя
Міські	37%	36%	59%	42%	34%	35%
Приїжджі	43%	32%	51%	36%	34%	32%
Ч	42%	34%	57%	42%	32%	37%
Ж	38%	34%	50%	36%	37%	32%
17-19	37%	36%	59%	36%	33%	34%
20-21	42%	33%	50%	37%	35%	33%
Гуманіт.	38%	34%	51%	38%	35%	32%
Техніч.	47%	35%	66%	44%	33%	38%

*Таблиця 6*

*Домінуючі ознаки у студентів з різними соціально-демографічними параметрами (за власно розробленою методикою на задоволеність аспектами студентського життя)*

	Навчання	Вільний час	Стосунки	Щастя	Друзі	Життя
Міські	-	+	+	+	+	+
Приїжджі	+	-	-	-	+	-
Ч	+	+	+	+	-	+
Ж	-	+	-	-	+	-
17-19	-	-	+	+	-	+
20-21	+	+	-	+	+	-
Гуманіт.	-	-	-	-	+	-
Техніч.	+	+	+	+	-	+

На таблиці 3 та таблиці 4 представлені домінуючі ознаки осіб юнацького віку з різними соціально-демографічними параметрами, які були виділені за допомогою власно розробленої методики на задоволеність аспектами студентського життя. Порівнюючи міських та приїжджих студентів видно, що у міських домінуючими ознаками є практично всі, окрім «Навчання». У приїжджих навпаки, домінують лише аспекти «Навчання» та «Друзі». Це може означати, що приїжджі студенти цінують та ставлять навчання в більшому пріоритеті, ніж міські. За статтю видно, що у чоловіків домінують усі ознаки, окрім аспекту «Друзі», а у жінок домінують «Вільний час» та «Друзі». Жінки юнацького віку віддають більшу перевагу укріпленню старих та знаходженню нових соціальних зв'язків. За критерієм віку видно, що особи 17-19 років задоволені своїм життям, надають перевагу стосункам. Особи віком 20-21 року ставлять в пріоритет навчання, проведення вільного часу, та укріпленню дружніх зв'язків.

За критерієм спеціальності студенти були поділені на тих, що навчаються на гуманітарних та технічних. Єдиний домінуючий критерій у «гуманітаріїв» - «Друзі». У осіб, що навчаються на технічних спеціальностях домінують усі аспекти, окрім «Друзів».

*Таблиця 7*

*Взаємозв'язок показників задоволеності життя у міських та приїжджих осіб (за власно розробленою методикою на задоволеність аспектами студентського життя)*

Кореляція за показниками задоволеності життя						
	Навчання	Вільний час	Стосунки	Щастя	Друзі	Життя
Навчання						
Вільний час						
Стосунки						
Щастя			0,32			

Друзі				0,33		
Життя		0,45	0,32	0,68	0,43	

У таблиці «Кореляція за показниками задоволеності аспектами життя» (табл. 9) показано, що корелюють параметр «Щастя» прямо корелює з параметром «Стосунки». Це означає, що опитувані особи вимірюють щастя у якості романтичних стосунків з партнером. Показник «Друзі» корелює з показником «Щастя». Це означає, що проведення часу з друзями позитивно позначається на задоволеності життям. Показник «Життя» корелює з показниками «Вільний час», «Стосунки», «Щастя» та «Друзі». Тобто видно, що у студентів перевага надається соціалізації в новому оточенні та набуття міцних соціальних зв'язків для подальшого життя. Показник задоволеності життям корелює практично усіма показниками, які таким чи іншим чином пов'язані з комунікацією.

*Таблиця 8*

*Значимість відмінностей показників задоволеності аспектами студентського життя між міськими та приїжджими студентами (за власною розробленою методикою на задоволеність аспектами студентського життя)*

Навчання	0,14	$p \leq 0,05$
Вільний час	0,12	$p \leq 0,05$
Стосунки	0,24	$p \leq 0,05$
Щастя	0,02	$p \leq 0,05$
Друзі	0,32	$p \leq 0,05$
Життя	0,08	$p \leq 0,05$

У даній (табл. 8) таблиці представлені результати Т-критерію Стьюдент. З них можна зробити висновок, що значимі відмінності між міськими та приїжджими студентами є тільки за показником «Щастя».

За методикою Кука-Медлей на вимірювання рівня ворожості були отримані наступні результати.

Таблиця 9

*Розподілення результатів рівня ворожості за методикою Кука-Медлей(%)*

Рівень ворожості				
/	Відсутній	Низький	Середній	Високий
Цинізм	6%	30%	62%	2%
Агресивність	2%	50%	44%	4%
Ворожість	10%	56%	24%	10%

З таблиці видно, рівень агресивності та ворожості у осіб юнацького віку знаходиться має низькі показники. А «цинізм» знаходиться на середньому рівні.

Таблиця 10

*Порівняння показників ворожості у міських та приїжджих осіб юнацького віку (за методикою вимірювання рівня ворожості Кука-Медлей)*

	Цинізм			Агресивність			Ворожість		
	Середн ε	Ст.від .	Коеф.вар .	Середн ε	Ст.від .	Коеф.вар .	Середн ε	Ст.від .	Коеф.вар. .
Міські ч	47,8	12,2	26%	15,9	5,2	31%	15,9	5,2	31%
Приїждж і ч	44,8	11,9	28%	18,2	5,2	30%	18,2	5,2	30%
Міські ж	43,9	12,2	26%	16,6	5,2	30%	16,6	5,2	30%
Приїждж і ж	39,7	11,9	28%	16,3	5,2	31%	16,3	5,2	31%

У вищезазначеній таблиці найвищий рівень цинізму виявлено у осіб чоловічої статі, які проживають в Сумах, а найнижчий у неміських дівчат. Найвищий рівень агресивності та ворожості було виявлено у неміських хлопців. Згідно цих даних робимо висновок, що хлопці менш гнучкі та виявляють ворожість у нових обставинах, а дівчата легше адаптуються до незнайомої обстановки.

Таблиця 11

*Взаємозв'язок показників міських та приїжджих осіб студентського віку (за методикою вимірювання рівня ворожості Кука-Медлей)*

Кореляція показників за методикою визначення рівня ворожості			
	Цинізм	Агресивність	Ворожість
Цинізм			
Агресивність	0,64		
Ворожість	0,59	0,55	

З таблиці вище визначено, що у методиці визначення рівня ворожості, кореляція відбувається між усіма зазначеними показниками.

*Таблиця 12*

*Значимість відмінностей за показниками проведеної методики між міськими та приїжджими особами (за методикою вимірювання рівня ворожості Кука-Медлей)*

Цинізм	0,18	$p \leq 0,05$
Агресивність	0,39	$p \leq 0,05$
Ворожість	0,24	$p \leq 0,05$

В таблиці № 12 приведені результати Ст'юдент-тест з методики вимірювання рівня ворожості. Виявилось, що за рівнем ворожості значних розбіжностей у міських та приїжджих студентів знайдено не було.

Отже, підводячи підсумки з виконаної роботи, можна сказати, що різниці у рівнях тривожності та агресивності між приїжджими та міськими особами юнацького віку практично не має. Значні відмінності присутні в результатах методик вимірювання соціальної та генералізованої тривожності у осіб жіночої статі. У жінок був підвищений рівень соціальної та генералізованої тривожності. Це можна пов'язати з декількома причинами. По-перше, це адаптація до нового середовища, як в момент вступу та початку навчання в університеті, так і в момент закінчення ЗВО та повного переходу до самостійного життя. А по-друге, це загальний підвищений рівень хвилювання у осіб жіночої статі.

Більшою частиною на переживання зазначених станів впливає статеві та вікова приналежність. Хоча вікова група складається з осіб віком від 17 до 21 року, різниця між студентами, які тільки вступили до ЗВО та студентами, які там навчаються або закінчують, помітна. Тож, гіпотеза щодо впливу соціально-демографічних показників на тривожні та агресивні стани студентів підтвердилася наполовину.



## **РОЗДІЛ 3. Розробка корекційної програми для осіб у межах емоційно-образної терапії.**

### **3.1. Теоретичні основи емоційно-образної терапії**

Емоційно-образна терапія – це порівняно новий і оригінальний напрямок психотерапії, який дозволяє досягти дуже швидких і цінних результатів в області психосоматичних розладів і при корекції тих чи інших емоційних порушень. Основна ідея цього напрямку полягає в тому, що емоційний стан може бути виражено через зоровий, звуковий або кінестетичний образ, а подальша внутрішня робота з цим образом дозволяє трансформувати вихідне емоційний стан.

З теоретичної точки зору емоції є проявом психічної енергії індивіда, спрямованої на здійснення тих чи інших дій, наприклад, страх змушує людину стискуватися, а гнів - нападати. "Застрягли" емоції не реалізуються в дії, але породжують багато негативні наслідки, в тому числі психосоматичні симптоми і інші хронічні проблеми. Нами були виявлені і систематизовані численні прийоми роботи з образами, що дозволяють виявити структуру психологічної проблеми і вирішити її за допомогою внутрішньої роботи. Цей напрямок дозволяє використовувати теоретичні та практичні відкриття різних психотерапевтичних шкіл, починаючи з психоаналізу і закінчуючи нейролінгвістичним програмуванням [13, С 2].

Найперше положення даної теорії полягає в тому, що людина є енергетичною системою (втім, це стверджував ще психоаналіз). Емоційні процеси окреслюють психічної енергії і штовхають індивіда до тих чи інших дій. Ці дії спрямовані на реалізацію тих чи інших бажань індивіда, але енергію для їх здійснення несуть в собі емоції. Дії можуть складатися як з власних фізичних зусиль тіла, спрямованих на досягнення мети, так і з нейрогуморальних зрушень у внутрішньому середовищі організму, так і з захисних м'язових напружень.

Люди прагнуть відчувати позитивні емоційні стани, які служать основою адекватних реакцій, ясного, логічного мислення, здатності до творчого вирішення. У світській культурі оптимальне емоційний стан називається щастям. Щастя - це переживання абсолютної психологічної свободи, яка визначається як відчуття нічим не обмежених можливостей. У цьому стані людина отримує надмірну кількість енергії, він просто переповнений енергією, і в силу цього, добрими почуттями. Всі справи даються легко і не стомлюють його. Навколишній світ сприймається як комфортне і безпечне місце, інші люди не викликають відчуття загрози, до них спрямовані теплі і доброзичливі почуття.

Насправді можна і потрібно працювати з самим емоційним станом, перетворювати його, супроводжуючи цей процес якимись роз'ясненнями, але ключовим методом для такого прямого (іноді непрямого) впливу є трансформація образу даної емоції. Практика показує, що вербальний вплив на емоційні комплекси досить важко. Емоції являють собою зміст нашого несвідомого, хоча вони можуть усвідомлюватися, але за своєю природою є процесами ірраціональними. Слова ж є змістом свідомості, тому вони слабо пов'язані з несвідомим. Слова проходять ретельну переробку і фільтрацію в свідомості, їх вплив на ірраціональний світ емоцій обмежена. Образи ж, які продукують, наприклад, в сновидіннях, є мовою несвідомого, як говорив К. Юнг. Вони тісно пов'язані з емоціями, якщо створюються індивідом відповідно до визначеної методики. Тому перетворення образів, що відбувається відповідно до деякими правилами і законами психології, змінює емоційний стан і в корені вирішує вихідну проблему. Як це робиться, буде описано нижче.

Кожне емоційний стан дозволяє витягувати на світло ті чи інші форми поведінки. Тобто попередньо існуючі емоційні стани зумовлюють можливі поведінкові реакції і думки, які можуть бути реалізовані індивідом, виходячи з цих станів. Так, якщо індивід знаходиться в стані страху, то цей стан не

дозволяє витягти реакції веселого сміху і думки про свою успішність. Гнів дозволяє вести себе агресивно, нападати. Радість дозволяє сміятися і розважатися, по-доброму спілкуватися. Печаль дозволяє скаржитися, плакати, йти від спілкування, жаліти себе і т. д. Важко собі уявити адаптацію, коли людина, що зазнає гнів, буде проявляти веселі і добрі реакції. Це буде нещире поведінка, і все це помітять, навіть, якщо він впорається із завданням імітації іншого стану. Якщо ж позитивний стан досягнуто, то потрібні реакції виникнуть самі, без будь-якого додаткового навчання.

Крім того, кожне емоційний стан має своє психосоматичне вираз. Емоції існують в тілі, а не літають десь по повітрю. Кожне стан мимоволі відбивається в тих чи інших м'язових реакціях, напрузі груп м'язів або розслабленні, виділення тих чи інших нервових медіаторів, посилення або ослаблення дихання, зміні серцебиття, звуження і розширення судин і т. д. Щастя характеризується відсутністю надлишкових м'язових напружень, тому своє тіло людина відчуває легким, як би неіснуючим, всередині якого свобод але переміщається енергія. Негативні емоційні стани породжують ті чи інші напруги в тілі, службовці для їх стримування. Тіло перестає відчуватися легким, в тих чи інших місцях відчувається відчуття тяжкості і скутості. Тіло втрачає гнучкість, м'якість, природну граціозність рухів. Чим більш виражено негативний стан, тим більше напруги, тим більше людина відчуває, що закутий в важкий залізний або кам'яний панцир. Енергія перестає вільно і легко переміщатися по тілу, але концентрується в тих чи інших органах, а в інших відчувається її нестача. Емоційні реакції протікають повільно, туго, як би переборюючи інерцію важких елементів особистості.

Придушення, витіснення і заморожування – ці несвідомі психічні прийоми служать лише одній меті, щоб небезпечні з точки зору індивіда почуття були нейтралізовані, так чи інакше видалені з його внутрішнього світу. Але ці методи не приводять до повного позбавлення від небажаних переживань,

скоріше навпаки, вони породжують додаткові проблеми. Після цього необхідно створити додаткові адаптивні механізми, пристосуватися до напруги і обмежень, які виникають унаслідок первинних дій.

Наприклад, для придушення небажаних емоційних імпульсів необхідно створити м'язові напруги, які повинні протидіяти прориву цієї енергії до реалізації відповідних рухів. Також необхідно стримувати дихання, оскільки загальне зниження енергетичного рівня дозволяє послабити і небажані імпульси. Крім того, слід знизити здатність відчувати якісь типи емоцій, створивши якісь суто психологічні захисти, наприклад, проектуючи власні почуття на інших людей або навіть об'єкти. Крізь ці пристосування все одно буде видно приховувані почуття, наприклад, замість злості, на обличчі буде написана похмурість, але оточуючі будуть це помічати. В результаті страждатиме здатність даного індивіда до спілкування, що призведе до додаткових ускладнень в навчанні, роботі, дружбу, любовних відносинах. Від цього будуть виникати нові переживання, з якими теж необхідно буде справлятися, створюючи все нові витіснення та адаптації. Таким чином, проблема буде обростати все новими деталями, і захоплювати все нові території психічної діяльності. Якщо зуміти добратися до вихідної причини, яка породила цей клубок проблем і якимось чином усунути глибинний конфлікт, то вся система психологічних "наростів" буде усунена [7, С 7-10].

Бажання суб'єктивно виступає в формі того чи іншого почуття. Саме почуття (емоція) прив'язує людину до того чи іншого об'єкту і саме почуття є висловленням тієї енергії, яка направляє індивідуумом або на досягнення недосяжної мети, або на відкидання небажаного об'єкта або стану, або одночасно. Саме на досягнення і відкидання, або на прагнення одночасно до двох бажаних об'єктів, або на відкидання двох можливих виборів (голосую проти всіх).

Таке проблемний стан у всіх випадках є тупиковим. Якщо актуалізовані при цьому почуття сильні, відбувається ряд небажаних наслідків, про які ми вже говорили вище. Ключовим фактором є енергетична міць замкнених почуттів і спосіб адаптації, обраний індивідом.

Мова в емоційно-образній терапії не йде про те, щоб добитися ідеального звільнення від будь-яких бажань, але тільки від тих, які викликають страждання. Насправді, у кожного з нас є безліч нормальних бажань, які можуть бути нормально задоволені. Найпростіший приклад - потреба в диханні. У більшості людей ця потреба задовольняється легко і просто, не викликаючи ніяких труднощів, так що вони її навіть не помічають. Однак, в тому випадку, коли дихання утруднене через застуду або астми, то кожен починає розуміти, наскільки важлива ця потреба.

Завдання полягає, звичайно, не в тому, щоб перестати бажати дихати вільно, а в тому, щоб позбавитися від перешкоди, що заважає вільному диханню. Ця перешкода може бути заснована на прихованих або пригнічених емоціях, якщо вивільнити ці емоції або адекватно перетворити їх, то дихання само звільниться, як неодноразово відбувалося в наших сеансах (дивіться приклади нижче). Тому кожен раз, працюючи з психологічною проблемою, слід оцінювати, яке рішення буде екологічно більш правильним: рятувати чи клієнта від емоційної залежності від бажаної мети, або від емоційної залежності від перепони.

Для більшості форм терапії робота з емоційними станами і почуттями являє собою значні труднощі. Усвідомлення, зміна поведінки і мислення, відреагування і т. д., до яких вдаються традиційні форми терапії, недостатньо ефективні, якщо мова йде про корекцію емоційних станів. Однак, висловивши почуття через той чи інший образ, ми можемо легко перетворювати почуття, мислення трансформуючи образ, в той час як безпосередньо впливати на свій емоційний стан індивід практично не може. Якщо зміна стану досягнуто, то

індивід знаходить свободу щодо проблемної ситуації, здатний продукувати найрізноманітніші способи поведінки і по-новому осмислює цю ситуацію [13, С 12-15].

### 3.2. Методичні прийоми емоційно-образної терапії

У найзагальнішому вигляді пропонований метод може бути виражений формулою: почуття - образ - трансформація - почуття. Весь терапевтичний процес за цією схемою може бути представлений як послідовність з десяти кроків.

ЕОТ може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі. Для групової роботи характерно, що терапевтична робота проводиться з одним з членів групи, за його запитом, але в присутності групи. Спостерігаючи за терапевтичним сеансом, інші учасники групи часто вирішують свої проблеми за аналогією з обговорюваних випадком. Вони вчаться краще розуміти інших людей і самих себе. ЕОТ має перевагу наочності, вся структура психологічної проблеми клієнта, завдяки своєму образним висловом, стає цілком очевидною для спостерігачів. Це служить гарним способом навчання студентів і психологів-практиків.

#### Схема терапевтичної роботи

##### 1. Клінічна бесіда.

Як і у всіх напрямках терапії, до початку роботи зі зміни стану, проводиться знайомство, прояснення проблеми, збір історіографічних даних, укладення контракту. Всі ці принципи терапевтичної роботи відмінно освітлені в іншій літературі, і ми не будемо тут на цьому спеціально зупинятися. Результатом клінічної бесіди повинно бути чітке виділення деякого значимого симптому: почуття або стану, яке переживається клієнтом як небажане, що заподіює йому страждання. Також з'ясується проблемна ситуація, всередині якої цей симптом виникає. В ході подальшої роботи можуть відбуватися повернення до бесіди, якщо якісь обставини або наміри клієнта раптом виявляються недостатньо понятими.

##### 2. Прояснення симптому.

На цьому етапі симптом повинен бути ясно окреслено і знайдені його психосоматичні прояви. Тобто якщо почуття недостатньо ясно усвідомлюється індивідом, то терапевт намагається його посилити, проявити тут і тепер, з'ясувати його відтінки. По-друге, необхідно встановити, яким чином це почуття або стан виражено тілесно (де і як). По-третє, слід встановити зв'язок між деякою конкретною ситуацією і психосоматичних виразом симптому.

### 3. Створення образу.

Тепер суб'єкту пропонується подати цей почуття (симптом) в формі деякого образу, що знаходиться перед ним на стільці або просто в просторі (в деяких випадках може бути і інша локалізація образу: в тілі або навколо тіла).

### 4. Дослідження образу.

Образ вивчається з точки зору його чуттєвих характеристик (розмір, форма, колір і т.д.), з точки зору функцій (що він робить для суб'єкта) і з точки зору ставлення (як суб'єкт відноситься до образу і яке відношення до себе він відчуває від способу).

### 5. Перевірка на фіксацію.

Під фіксацією ми маємо на увазі наявність емоційно-енергетичного зв'язку між образом і станом суб'єкта. Якщо такий зв'язок дійсно існує, то будь-які навмисні зміни способу повинні привести до змін стану суб'єкта (наприклад, збільшення розміру образу може привести до посилення негативного стану і навпаки).

### 6. Трансформація.

Тут може бути представлена одна з базових стратегій трансформації способу (докладніше див. Нижче). Найбільш часто застосовуються: уявне дію з образом, передача почуття і взаємодія з парним чином, парадоксальне дозвіл. Трансформація завжди застосовується відповідно до структури психологічної проблеми, з урахуванням екологічної чистоти результату. Завдання



трансформації - змінити емоційний стан, що породжує проблему, а не просто вигадати нові образи. Механічне зміна образу не матиме успіху.

#### 7. Інтегрування образу з особистістю (соматизація).

Якщо отримано бажаний стан суб'єкта, яке виражене в позитивному образі, то необхідно, щоб останній прийняв отриманий образ в тіло або іншим способом інтегрувався з ним, як з частиною своєї особистості, або встановив з ним іншого роду позитивні відносини. Цей етап дозволяє зробити знайдене позитивне стан стійким, прийнятим самою особистістю.

#### 8. Ситуаційна перевірка.

Якщо суб'єкт уявить собі ту ситуацію, яка зазвичай викликала дане негативний стан, і при цьому стан не виникне знову, то це може служити критерієм успішності трансформації.

#### 9. Екологічна перевірка.

Слід з'ясувати, чи не виникло у суб'єкта небажаних побічних симптомів. Якщо немає - можна закріпити результат. Для цього необхідно запитати, чи немає у клієнта будь-яких заперечень проти досягнутих змін, чи немає якихось неприємних відчуттів в тих чи інших частинах тіла і т.д.

#### 10. Закріплення.

Суб'єкту пропонується поставити внутрішній якір, тобто подумки домовитися з досягнутим станом, щоб воно збереглося на необхідний термін. Також можна (як в НЛП) поради уявити дорогу свого життя, ніби він йде по ній, зберігаючи отриманий стан. Можна запропонувати надати ряд майбутніх ситуацій та їх вирішення їх виходячи з досягнутого стану.

Головне - зрозуміти, наскільки серйозно і щиро клієнт приймає зміни. Деякі заявляють, що вони отримали саме бажане для них і ні за що від цього не відмовляться [13, С. 16 – 21].

### **3.3. Програма корекції тривожних та агресивних станів в межах образно-емоційної терапії**

Дана програма корекції тривожності розрахована на студентів, схильних до переживання тривожності та агресивності. Студентство – це час змін у житті людини. Відповідальність у набуванні професії, зміна кола спілкування та переїзд в інше місто (на першому курсі); Отримання диплому, вихід у світ, потреба у набутті повної самостійності (на четвертому курсі) – це все стресові фактори. Не кожна людина може впоратися з цим, тому стрес та тривога можуть стати затяжними та перетворитися на постійний стан.

Дана психокорекційна програма може бути спрямована на 1 – 4 курси навчання і має на меті допомогти студентам нормалізувати свій психологічний стан для більш комфортної життєдіяльності.

Корекція тривожності та агресивності буде проводитися в рамках образно-емоційної терапії – напрямку в психотерапії, який дозволяє досягти швидких та цінних результатів при корекції різних емоційних порушень. Основна мета даного терапевтичного напрямку – трансформування негативного емоційного стану в позитивний за допомогою зорового, звукового або кінестетичного образу.

Психокорекція тривожних та агресивних станів буде проводитися в індивідуальному порядку для більшого саморозкриття клієнта, його довіри психологу та якіснішого надання допомоги клієнтові. Тривалість занять – 1 година.

#### **Заняття 1**

На першій зустрічі відбудеться знайомство психолога та клієнта, встановлення рапорту між ними. Психолог та клієнт обирають та встановлюють зручні, але обов'язкові для виконання обома правила, наприклад: робота відбувається тут і зараз та не виходить за рамки занять; конфіденційність, нерозголошення інтимної інформації клієнта; під час зустрічі психолог та клієнт

вимикають телефони чи інші пристрої, які можуть відволікати від корекційного процесу тощо.

Після погоджування правил психолог розпитує про побажання клієнта щодо роботи, цікавиться, на який результат розраховує клієнт, щоб вибудувати план роботи, та на останній зустрічі порівняти результати роботи з побажаннями клієнта.

Далі, психолог питає та визначає причину запиту, збирає інформацію щодо проблеми, яка хвилює клієнта. На останок, можна задати домашнє завдання клієнтові: подумати та записати, що, на думку клієнта, викликає у нього тривогу та неспокій.

## Заняття 2

На другій зустрічі має відбутися підкріплення рапорту. Психолог розпитує клієнта про його стан на даний момент, що відбувається з ним зараз. Після цього йде перевірка домашнього завдання, його обговорення(якщо воно було задане) . Це допоможе психологу як найточніше зрозуміти запит клієнта для подальшого коригування його стану. Для усвідомлення стану тривоги та його причин можна провести дві вправи: техніки «Гра з тривогою» та «Перегляд стану тривожності».

### Вправа № 1 «Гра з тривогою»

1. Розкажіть (опишіть) про типовий, характерному зміст Вашої тривоги. Якщо у Вас кілька тривожних думок, то краще взяти для вправи одну конкретну, а потім провести таку ж роботу з іншими думками, змістами тривоги.

2. Намагайтеся розказати, як часто і як довго Ви думаєте про це протягом дня (скільки разів, скільки часу в цілому).

3. Виберіть час і місце, не характерне для Вашої тривоги. Ви можете переконатися, що чим більше постійно Ваше місце, тим ефективніша ця техніка.

4. У цей відповідальний час Вам треба думати тільки про негативний зміст Вашої тривоги, про можливі негативні сценарії її розвитку. Дозвольте їм виникати у Вашій свідомості вільно, не дивлячись на те, що вони будуть доставляти Вам занепокоєння і переживання. Не спокушайтеся позитивними альтернативами, які Вам може підкидати свідомість за принципом «Так ... але!», Продовжуйте думати лише про негативний зміст.

5. Підготувавшись до початку сеансу, необхідно кілька разів добре зітхнути і, почавши спокійно і глибоко дихати, бажано з гумором звернутися до свого мозку приблизно так: «Ну, що ж, дорогий мозок, сьогодні у нас буде дещо новеньке, і я думаю, що ти хочеш мені допомогти зайняти цей час, так що, будь ласка, підкидай мені і нагадуй все, що можеш ».

6. Як це ні несподівано, але скоро Ви побачите, що кількох хвилин (5-10) Вам буде достатньо, щоб перетворити тривогу в більш спокійне, безпечне почуття або навіть позбутися від неї зовсім. Таким чином, витративши час тільки на «тривожну гру», Ви досягнете мети - асоційованого з тривогою, Ви локалізуєте її в певному місці і обмежите в певному часі. В кінці сеансу можна знову звернутися до своєї свідомості: «Так, дороге свідомість ... шановне" Я "... (і т.п.) ... ти непогано попрацював сьогодні, спасибі тобі, я знав, що ти не підведеш мене у важкій ситуації ...».

7. Корисно проводити «тривожну гру» з довіреною особою (другом, близькою людиною), однак ця людина не повинна Вас розпитувати, вникати в Ваш стан, якщо Ви хочете самі навчитися справлятися зі своїми тривожними переживаннями.

## Вправа № 2 «Перегляд стану тривожності»

1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу з стресового в нейтральне або позитивне емоційне стан. Для цього потрібно уявити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному порядку, і запитати: «А що

було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували оскільки він розглядався моменту? »У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним.

Для розгортання перегляду необхідно постаратися дати собі звіт, скільки буде потрібно кадрів (спогадів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місця розташування, поки Ви повертаєтеся, рухаєтеся до ядру тривожної події.

2. На другому етапі необхідно стабілізувати дисоціацію, для чого треба уявити себе так, як ніби Ви можете бачити себе як би з боку. Подумайте, як далеко той чоловік від Вас? А ким є Ви, коли дивитеся на нього? Чи є різниця між ним і Вами?

3. Ви повинні дивитися на «того себе» з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації «до події» (тривожного) та людина робить краще, що він може.

4. Отже, Ви вже знаєте, що з ним станеться, а він ще немає, як якщо б Ви стояли на даху будівлі і знали, що ось зараз станеться крах двох автомобілів, а потім би повільно, в подробицях, по кадрам, бачили б це зіткнення, але в ньому б не брали участь. Подивіться на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому буде потрібно, щоб успішно діяти в наступній ситуації. Опишіть необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкою і тривожну ситуацію). Після цього Ви уявляєте себе дисоційованому і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі-спогаді).

Ви ясно уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо вважаєте за потрібне, можете подумки дотягнутися і доторкнутися до нього (можна навіть уявити себе гумовим і здатним розтягнутися так, щоб торкнутися його). Продовжуйте спостерігати за його

змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (поради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість і т. п.).

Ви передаєте «йому» ресурси і продовжуєте спостерігати за його змінами до тих пір, поки не побачите, що, приймаючи ресурси, він стає все більш і більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти. Можливі такі варіанти передачі ресурсів (допомоги):

- а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально – звукові і кінестетично – органічні образи і відчуття;
- б) розширювати коло учасників, що передають ресурс, а також завжди можна включити, ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, таке, в якому «він» - в стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто як би відсторонені від того, що буде відбуватися з «ним».

Дозвольте сценарієм програватися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати «йому» деяку допомогу, передаєте ресурс, а «він», отримуючи їх, досягає майже максимально мислимій ступеня готовності діяти успішно в скрутній ситуації.

Після всього цього Ви спостерігаєте його, здійснює успішно дію і досягає бажаного стану.

Після кожної з цих вправ слід запитати клієнта описати його стан, відчуття, чи змінилось щось в сприйманні проблеми. Домашнє завдання (опціонально): записати свої думки щодо проведених вправ та їхніх наслідків та, якщо потрібно, проведення технік вдома.

### Заняття 3

Заняття починається з пригадування останнього заняття та змін, які сталися після нього. Відбувається винесення висновків щодо походження проблеми та остаточне формування запиту клієнта самостійно клієнтом. На цьому занятті починається корекція проблеми. Клієнт, за допомогою психолога

намагатиметься знайти рівновагу зі своїм тілом та свідомістю. Для цього заняття були обрані наступні техніки.

#### Вправа № 1 «Емоції тіла»

Пропонується просто відчутти емоційний стан того чи іншого органу тіла, наприклад, в якому він зараз настрої: сумний, бадьорий, відчуває свою самотність, роздратований, гнівний, сповнений співчуття до когось-небудь, в розпачі, йому нудно або він абсолютно спокійний? Можете уявляти, що ви обережно торкаєтесь руками того або іншого органу, щоб краще відчутти його стан. Визначте той орган тіла, який в даний момент знаходиться в поганому настрої (можете вибрати самий втомлений, сумний і т.д. орган). Тепер спробуйте якось вплинути на нього (за допомогою внутрішнього діалогу з ним, емоційної підтримки, енергетичного впливу, ласкавого уваги або будь-яким інтуїтивним чином), щоб він прийшов в хороший настрій і став щиро посміхатися. Я з повною серйозністю стверджую, що ви можете завжди знайти такий спосіб впливу, при якому той чи інший орган почне посміхатися, і ви це відчуєте. А тепер оцініть, як змінилося ваше власне стан, ручаюсь, що воно не погіршиться ... Виконайте ту ж процедуру з іншим органом, з третім і так далі ... В результаті ваш стан в цілому кардинально зміниться в кращу сторону. Якщо ви, наприклад, в депресивному стані, то дуже важко перейти до нормального, а тим більше до веселого настрою, умовляючи самого себе, але можна легко впливати на кожен орган окремо, поступово приводячи себе в цілому до легкості, бадьорості і веселості не дивлячись на зовнішні причини.

#### Вправа № 2 «Відчуття невпевненості»

Інструкція. Уявіть собі ту ситуацію, в якій ви відчуваєте невпевненість. Де в вашому тілі проявляється почуття невпевненості? Створіть образ цього почуття. Це образ чогось слабкого, маленького? Або це образ сильного, нападника, який пригнічує щось в вас? У другому випадку знайдіть образ тієї частини вашої особистості, яку він пригнічує. Поговоріть подумки з цими

образами. Як у них цілі, що вони відчують, що вони вам дають і т.д.? Дайте багато енергії своєї слабшої половини, робіть це до тих пір, поки вона не подолає пригнічуючий вплив. Як тепер ви поведете себе в проблемній ситуації? Чи збережеться позитивна зміна в подальшому житті? Чи заважає щось цього стану завжди бути з вами? Протестує чи щось в вас проти отриманих змін? Як можна зберегти ці зміни?

### Вправа № 3 «У страху великі очі»

Цю вправу можна давати в різних варіаціях. Можна просити уявити щось, чого людина боїться, можна просити представити або намалювати свій страх, можна просити уявити спочатку ситуацію, в якій переживається стан страху, потім описати, як почуття страху відчувається тілесно, а потім вже створити образ цього почуття і т. д. Але може бути більш прямим шляхом буде наступний. Інструкція. Уявіть перед собою ту частину вашої особистості, яка чогось боїться. Запитайте її про те, що її лякає? Чому? Це реальна небезпека або ілюзорна? Якщо реальна, то, що можна зробити для захисту? Якщо ілюзорна, то на що схожий загрозливий об'єкт, якого насправді немає? Якщо колись був напад, то уявіть себе сильніше і дайте відсіч. Просто дайте енергії цієї слабшої половини особистості на її розвиток. Спробуйте акуратно доторкнутися до лякаючого об'єкту. Він зменшується чи ні? Якщо зменшується, продовжуйте до тих пір, поки він не стане зовсім безпечним. Може бути, страшать частина чимось схожа на дитину? Висловіть йому добрі почуття і запевніть його, що ви завжди будете його захищати.

Як і на попередній зустрічі, кожна вправа обговорюється після проведення. В якості домашнього завдання, за бажанням клієнта, йому пропонується повторити пройдені вправи самостійно.

### Заняття 4

На даній зустрічі психолог пропонує клієнтові релаксаційні вправи, як спосіб зниження тривожності чи агресивності.



## Вправа № 1 «Розслаблення за системою йоги»

Інструкція. Сильно напружте все тіло на 5 секунд, потім відпустіть напругу всіх м'язів. Зробіть три глибоких вдиху і видиху. Напружте одну ногу (ліву для чоловіків, праву - для жінок), розслабте її. Напружте іншу ногу - розслабте. Напружте сідниці - відпустіть напругу. Напружте область попереку - відпустіть. Середину спини ... - відпустіть. Верх спини ... - відпустіть. Плечовий пояс ... - відпустіть ... Напружте руки - розслабте ... Шию ... - розслабте ... Потиличну частину голови - розслабте ... Уявіть, що ви напружуєте тім'яну частину голови - розслабте ... Скроневу область - розслабте ... Лоб ... Очі ... Ніс і вилиці ... Рот ... Нижню щелепу ... Шию ... Груді ... діафрагму ... Живіт ... Тазову область ... Зовнішню поверхню ніг ... Ступні ... Нижню поверхню стоп ...

Другий цикл. Тепер напружуйте м'язи трохи, зовсім трохи і відразу розслабляйте. Першу ногу ...- розслабте. Іншу ногу ... Напружте сідниці - розслабте. Напружте область попереку - відпустіть ... Середину спини - відпустіть ... Верх спини - відпустіть. Плечовий пояс - відпустіть ... Напружте руки - розслабте ... Шию ... - розслабте ... Потиличну частину голови ... - розслабте ... Уявіть, що ви напружуєте тім'яну частину голови - розслабте ... Скроневу область - розслабте ... лоб ... Очі ... Ніс і вилиці ... Рот ... Відкрийте губи - розслабте їх. Подумки увійдіть в рот, розслабте мова. Чи не напружуйте, тільки уявіть розслаблення. Область гортані ... Голосові зв'язки ... Трахея ... Легені ... Стравохід ... Шлунок ... Печінка ... Селезінка ... Кишечник ... Внутрішні органи тазової області ... Статеві органи ... Поступово піднімаєтеся назад до гортані, по дорозі ще більше розслабляючи всі органи. Перейдіть на мову ... Вийдіть на поверхню губ ... Спустіться по підборіддю до шиї ... Поверхня грудей ... Діафрагма ... Живіт ... Таз ... Зовнішня поверхня ніг ... Ступні ... Нижня поверхня стоп ...

Третій цикл. Чи не напружуйте м'язи, тільки поглиблюйте розслаблення ще далі. Першу ногу ...- розслабте. Іншу ногу ... Сідниці - розслабте. Область

попереку - відпустіть ... Середину спини - відпустіть ... Верх спини - відпустіть.  
Плечовий пояс - відпустіть ... Напружте руки - розслабте ... Шию - розслабте ...  
Потиличну частина голови - розслабте ... Уявіть, що ви напружуєте тім'яну  
частину голови - розслабте ... Скроневу область - розслабте ... Лоб. .. Очі ... Ніс і  
вилиці ... Рот ... Відкрийте губи - розслабте їх. Подумки увійдіть в рот,  
розслабте мова. Чи не напружуйте, тільки уявіть розслаблення. Область гортані  
... Голосові зв'язки ... Трахея ... Легені ... Стравохід ... Шлунок ... Печінка ...  
Селезінка ... Кишечник ... Внутрішні органи тазової області ... Статеві органи ...  
Поступово піднімаєтеся назад до гортані, по дорозі ще більше розслабляючи всі  
органи. Перейдіть на мову ... Вийдіть на поверхню губ ... Спустіться по  
підборіддю до шиї ... Поверхня грудей ... Діафрагма ... Живіт ... Таз ... Зовнішня  
поверхня ніг ... Ступні ... Нижня поверхня стоп ...

Уявіть, що ви повільно злітаєте в прекрасне, блакитне, нескінченне небо.  
Нескінченно спокійне, радісне, повне енергії небо. Станьте такими як це небо.  
Зробіть п'ять глибоких вдихів і видихів. Відпустіть все тривожні вас думки, не  
проганяйте, просто відпустіть. Вам абсолютно нема про що турбуватися ...  
Летіть в цьому прекрасному небі, насолоджуйтеся цією красою, спокоєм і  
радістю ... Може бути по вашому тілу пробігають приємні мурашки, як ніби  
легкий вітерець проникає в ваше тіло, хоча ви не відчуваєте його ваги, і вільно  
летите в блакитному, нескінченному небі. Продовжуйте спокійно і рівно дихати  
... (Пауза хвилин 5). Тепер зробіть ще кілька глибоких вдихів і видихів.  
Поступово спускайтеся і повертайтеся сюди, в своє тіло, зберігаючи отримане  
приємний стан. Відчуйте себе повністю в своєму тілі. Тільки після цього,  
потягніться руками над головою, злегка напружте все тіло, зробіть глибокий  
вдих і відкрийте очі.

## Вправа № 2 «Затишне місце»

Інструкція. Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть три глибокі вдихи і  
видихи. Уявіть, що ви перебуваєте в якомусь дуже приємне і абсолютно

безпечному місці. Це місце цілком ваше, воно створено виключно для вас. Перебуваючи в ньому, ви можете не турбуватися ні про що, вас ніхто не може потривожити, ніхто за вами не підглядає, і ви можете робити все, що вам захочеться. Ви не повинні «робити для кого-то особа», щось зображати або якось намагатися. Це місце надає вам все ті можливості, які вам необхідні, і ви можете відпочивати, радіти і отримувати задоволення скільки захочете. Це місце може бути реальним або вигаданим, ви можете поміняти його, якщо перший вибір був не найбажанішим. Перебуваєте там, отримуйте задоволення, вивчайте це місце і не дбайте ні про що, я теж помовчу, надавши вам повну свободу. (Пауза 5-10 хвилин) Тепер уявіть, що до вас в це місце прийшов якийсь ваш друг, реальний або вигаданий. (В деяких випадках пропонується представити улюблена тварина.) Це такий друг, який все може зрозуміти, який може мовчки вислухати і своїм мовчанням підтримати вас і дати пораду. Розкажіть цього одного про всі свої труднощі і проблеми. Він ваш друг і завдяки його присутності ви самі і увазі, ви щось зрозумієте важливе для вас.

Але можете задати питання і вислухати його раду. Продовжуйте ваше спілкування стільки, скільки вам захочеться. (Пауза 5-10 хвилин). Тепер подумки попрощайтеся з цим другом, висловіть йому подяку за допомогу і надію на подальші зустрічі. Так само попрощайтеся з цим прекрасним місцем, з вдячністю і наміром ще зустрічатися. Збережіть в душі і тілі все приємні відчуття, які ви отримали, і повертайтеся в своє тіло, на цей стілець, в цій кімнаті. Зробіть глибокий вдих, потягніться всім тілом, руки над головою, з видихом опускайте руки і відкрийте очі.

### Вправа № 3 «Дихання тіла»

У цій вправі пропонується уявити, як дихають ті чи інші частини вашого тіла. Прислухайтеся до ритму і глибині дихання серця, голови, рук, ніг, живота і т. д. Спочатку ви відчуєте, що вони начебто не дихають, але потім ви уловите їх самостійне дихання. Перевірте, чи немає у будь-яких органів спазму дихання

або стриманого, потаємного дихання. Може бути, деякі з них як би не сміють дихати, тому що їм необхідно. Допоможіть їм знайти нормальне для них повноцінне, вільне, повне дихання. Ви можете поступити і таким чином. Ви можете дихати, як би разом з ними, залучаючи їх в ритм свого дихання, як би дихаючи через них і одночасно з ними. Можна також уявити, що у даного органу з'являється маленький ротик або носик, який починає глибоко і вільно дихати. Попрактикуйтесь і знайдіть найбільш прийнятний для себе варіант поліпшення дихання частин вашого тіла. Можна дихати навіть через кістки, нервову систему, волосся і т.д. Основний ефект від такого дихання - почуття освіження, легкості, очищення і розслаблення тих органів, чиє дихання стало вільним і природним. Уява розбудить приховані відчуття благополуччя і відпочинку, душевного підйому і радості.

#### Вправа № 4 «Бути собою»

Суть вправи теж проста. Сядьте в зручну позу, розслабтеся і уявіть, що перед вами на іншому стільці знаходиться ваше справжнє Я, яке не прикидається, не зображує когось із себе, а просто є самим собою. Розгляньте його, потім, подумки увійдіть в нього і станьте їм, відчуєте себе самим собою безпосередньо тілесно. Якщо щось заважає стати самим собою або постійно перебувати в такому стані, то вивчіть ці перешкоджають вам сили. На що вони схожі? Як вони пояснюють, чому не можна бути самим собою? Спробуйте подолати ці перешкоди, знайшовши контраргументи.

#### Заняття 5

На останній зустрічі психолог та клієнт підводять підсумки роботи: обговорюються зміни, які відбулися з клієнтом, і, чи взагалі щось змінилося. Клієнт та психолог порівнюють побажання клієнта з першого заняття з тими наслідками, які сталися в реальності.

## ВИСНОВКИ

1. Тривога та стрес – нормальна реакція організму в небезпечній або скрутній ситуації для людини. Відчувати їх може бути корисно для стимуляції особистості до дій, щоб виживати або досягати чогось. Також, це ознаки того, що людині важливі ті події та ситуації, в яких вона відчуває тривогу. Однак, коли тривога набуває хронічний характер та стає тривожним станом, це ознака того, що у особи почалися психологічні проблеми і об'єкт тривоги може не бути реальним та загрожувати на даний момент. В залежності від походження, тривожність має декілька видів та класифікацій. Тривожність впливає, як на фізичний, так і на психологічний стан людини. На фізіологічному рівні відбувається потовиділення, тремор, прискорене дихання та серцебиття тощо. На психологічному рівні це може бути – затьмарення думок, неадекватна поведінка, паніка.

2. Агресія – це поведінка особистості, а агресивність – стійка характеристика. Агресія може бути направлена на об'єкт, іншу особу, на себе (аутоагресія). Агресивна поведінка зазвичай направляється на інший суб'єкт, щоб завдати йому фізичної або моральної шкоди. Агресія буває доброякісною (грайлива, спортивна форма агресії) і зляккісною (з негативним, загрозливим умислом).

3. Агресивність і тривожність – важливі властивості, придбані в ході еволюції і необхідні для адаптації до навколишнього середовища. Але при надмірній вираженості ці властивості можуть мати негативні наслідки. Агресивність може бути причиною різних форм насильства, частота яких в сучасному світі не знижується, так що агресію відносять до числа найбільш серйозних проблем, що стоять сьогодні перед людством. Надмірна тривожність – одна з причин емоційних розладів, що знижують адаптивне функціонування.

4. Один із найстресовіших періодів в житті особистості – вступ до ЗВО та навчання там. Пов'язано це зі змінами, які несе цей період: вікова криза, незворотне завершення періоду «дитинства» потреба у набутті самостійності та незалежності, становлення особистості, набуття професійних навичок, вимога самозабезпечення. Ці, та подібні до цих, фактори спричиняють великий фізіологічний та психологічний стрес, викликають тривогу і можуть викликати тривожний стан. Для зменшення рівню тривожності у студентів потрібно опрацювати цю проблему та скоригувати її з психологічною допомогою.

5. Емоційно–образна терапія – напрямок в психотерапії, винайдений Миколаєм Лінде. Цей напрям полягає в тому, що емоційний стан може бути виражено через зоровий, звуковий або кінестетичний образ, а подальша внутрішня робота з цим образом дозволяє трансформувати вихідне емоційний стан. ЕОТ поєднує в собі такі терапевтичні напрямки як психоаналіз З. Фрейда та нейролінгвістичне програмування та інші. Цей напрям підходить для терапії психосоматичних розладів. Емоційно-образна терапія працює з емоціями та тілом, намагаючись поєднати одне з іншим та гармонізувати фізіологічний та психічний стан людини. І тривожний стан – це одна з тих проблем, яка впливає, як на психіку, так і на тіло. Тривожність не дає тверезо мислити, а в деяких випадках на дає спокійно дихати. Тому розробка корекційної програми зниження рівня тривожності у студентів є одним із способів боротьби з тривогою.

6. Базуючись на результатах, отриманих в ході дослідження, було виявлено, що вплив такого соціально-демографічного фактору, як місце проживання не має досить великої сили на почуття тривожності та агресивності студента ЗВО. Однак, визначилось, що на переживання даних станів більше впливають статева та вікова приналежність. Тому не можна відкидати соціально-демографічні параметри в процесі адаптації студента до нового середовища.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Examining Sex and Gender Differences in Anxiety Disorders By Dorte M. Christiansen Submitted: November 10th 2014Reviewed: April 20th 2015Published: September 9th 2015 DOI: 10.5772/60662
2. Шабалин О. М. Агрессивность как комплексная характеристика индивидуальности / Олег Михайлович Шабалин. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. №2. С. 33.
3. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
4. Козлов В. В. Агрессия человека: психологический анализ / Владимир Васильевич Козлов. // Педагогический ИМИДЖ. 2017. №2. С. 35.
7. Бэрн, Р. Агрессия. Р. Бэрн, Д. Ричардсон. СПб.: Питер, 2001. 352 с.  
Источник: <https://psychosearch.ru/teoriya/problems/264-agressiya>
8. Бочаров А. В. Взаимодействие агрессивности и тревожности: связь с приспособленностью и осцилляторными ответами на социально значимые стимулы : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук / Бочаров Андрей Викторович. Новосибирск, 2009. 120 с.
9. Шестакова Е. Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Е. Г. Шестакова, Л. Я. Дорфман. // Образование и наука. 2009. №7. С. 64.
10. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / Александр Иванович Захаров. // Медицинская психология в России. 2000. №2. С. 31.
11. Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тревожность. Её причины и следствия. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 28. С. 35–37.  
URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm>.
12. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности. Л.М. Костина. СПб.: Речь, 2002. 198с.



13. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия (теория и практика). Николай Дмитриевич Линде. Москва, 2004. 153 с. (Московский гуманитарный университет).
14. Никорчук Н. В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии [Электронный ресурс]. Наталья Викторовна Никорчук. 2011. Режим доступа до ресурса: <https://urok.1sept.ru/593440/>.
15. Опросник А.Басса-А.Дарки – выявление форм агрессивных и враждебных реакций [Электронный ресурс] // Мир психологии. 2010. Режим доступа: <http://www.psyworld.info/oprosnik-bassa-darki>.
16. Прихожан А.М., Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 304с. (Серия «Библиотека педагога-практика»), 2000.
17. Бендас Т. В. Психологические особенности агрессивного поведения студентов в гетерогенной и гомогенной по полу группах / Т. В. Бендас, П. А. Брусеницева. // АНИ: педагогика и психология. 2017. №2. С. 19.
18. [Регулярные выпуски «РМЖ» №5](#) стр. 440. Акарачкова Е.С., [Шварков С.Б.](#) АНО «Международное общество «Стресс под контролем», Москва, Россия (Русский медицинский журнал).
19. Римап Ф. Основные формы страха: исследования в области глубинной психологии, пер. с нем. Э. Л. Гушанского. М.: Алетейа, 2000.
20. Саймон Д. Кто в овечьей шкуре? Как распознать манипулятора / Джордж Саймон., 2014. С. 51.
21. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. N 6 (17). URL: <http://medpsy.ru>

22. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
23. Тревожность. Клиническая психология. Словарь под ред. Н. Д. Твороговой. Москва : ПЕР СЭ, 2007. 416 с.

## ДОДАТКИ

Власно розроблений опитувальник на задоволеність якістю аспектами студентського життя

1. Стать 1) Чол 2) Жін 2. Вік \_\_\_\_\_
3. Напишіть – в якому населеному пункті Ви проживали перед вступом до СумДУ:
  - 1) Суми 2) Інше місто (напишіть) \_\_\_\_\_ 3) СМТ (напишіть) \_\_\_\_\_
  - 4) Село (напишіть) \_\_\_\_\_
4. Ваша ситуація с проживанням в теперішньому часі:
  - 1) З батьками, іншими родичами.
  - 2) В гуртожитку.
  - 3) Знімаю квартиру.
  - 4) Живу с чоловіком (дружиною), без батьків.
  - 5) Інший варіант \_\_\_\_\_

Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть за 5-бальною шкалою ступінь згоди. При цьому - чим вище бал, тим більше ви згодні з цим твердженням

	Твердження	1	2	3	4	5
1	Наскільки Ви задоволені навчанням в цілому					
2	Наскільки Ви задоволені проведенням вільного часу					
3	Наскільки Ви задоволені відносинами з коханою людиною					
4	Оцініть - наскільки Ви вважаєте себе щасливим					
5	Наскільки ви задоволені відносинами з друзями					
6	Оцініть рівень задоволеності життям загалом					