

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями
самооцінки»

Здобувачки групи ПЛ-01
Глазун Сніжани Олексіївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Сніжана ГЛАЗУН
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, керівник пс.служби СумДУ, Парасковія САХНО

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	7
1.1. Психологічні особливості тривожності осіб юнацького віку.....	7
1.2. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці.....	13
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	19
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.....	22
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ.....	33
3.1. Можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямоків.....	33
3.2. Особливості корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.....	35
3.3. Програма корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.....	41
3.4. Апробація програми корекції корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.....	46
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається необхідністю проаналізувати особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки, оскільки у цей віковий період формується світогляд, відбувається процес професійної ідентифікації та самоідентифікації а самооцінка грає ключову роль у розвитку особистості, а розуміння впливу тривожності на цей процес є надзвичайно важливим. А також такі фактори, як соціально-політичні зміни та невизначеність майбутнього, можуть спричиняти появу тривожності у юнаків та юначок.

Останні дослідження виявляють зростаючий інтерес до цієї проблеми, оскільки тривожність є важливою складовою психічного життя людини. Однак дослідження впливу тривожності на самооцінку осіб юнацького віку залишається недостатньо дослідженою темою серед вчених, адже з'являються додаткові чинники, які можуть спровокувати появу тривожності у юнаків та юначок у наш час. Високий рівень тривожності може впливати на формування адекватної самооцінки у молодих людей, що може мати наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Тому вивчення цієї проблеми є важливим кроком у розумінні психологічних особливостей юнацького віку та розробці ефективних підходів до психологічної корекції тривожності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки, розробити методичне забезпечення програми корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

Об'єкт дослідження: тривожність.

Предмет дослідження: особливості тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення тривожності і самооцінки осіб юнацького віку.

2. Емпірично дослідити тривожність та самооцінку осіб юнацького віку, а також виявити взаємозв'язки між особливостями тривожності та рівнем самооцінки осіб юнацького віку;

3. Розробити та частково апробувати програму корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

Гіпотеза: показники тривожності осіб юнацького віку будуть мати зворотній зв'язок з рівнем самооцінки;

застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії сприятиме психологічній корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

Методи дослідження: Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури);

- експериментальні:

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-TrateAnxietyInventory, STAI).

Шкала ГТР-7 (ГТР – генералізований тривожний розлад).

Методика визначення рівня самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна.

Методи математичної статистики: методи описової статистики, кореляційний аналіз, Т-критерій Вілкоксона.

Методи КПТ та арт-терапії: (когнітивні переоцінки, методи релаксації, аналіз мислення, планування поведінки, постановка цілей, домашні завдання, метод експресивного малювання та скрапбукінгу).

Теоретична значущість дослідження. Широке коло вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, досліджує проблеми тривожності та самооцінки. Однак після аналізу наукових джерел можна визначити, що у науковій літературі присутня різниця у поглядах на феномен тривожності та її вплив на самооцінку юнаків та юначок. Це ускладнює проведення

профілактики та корекції тривожності, а також сприяти формуванню адекватної самооцінки у осіб юнацького віку.

Практична значущість дослідження роботи полягає у поглибленні психологічних знань з теми особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки, формуванні вмінь та навичок психологічного дослідження, розробці програми корекції тривожності та перевірці її ефективності, а також у розвитку інтересу до предмету дослідження.

Апробація програми корекції – усього було проведено 5 занять, учасниками яких стали студенти СумДУ віком від 17 до 22 років. Апробацію проведено з урахуванням попередньо сформованої програми корекції тривожності, вправи було адаптовано до скороченого формату, так як заняття проводилися онлайн.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

У **вступі** обґрунтовано вибір теми, її актуальність, визначено мету, основні завдання та методи дослідження, окреслено об'єкт і предмет, а також структуру та обсяг роботи, розкрито практичну та теоретичну значущість результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретичні засади вивчення особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки»** розглянуто психологічні особливості тривожності в юнацькому віці та особливості формування самооцінки у осіб юнацького віку.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки»** описано методологічне забезпечення дослідження та проаналізовано результати дослідження особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

У третьому розділі **«Психологічна корекція тривожності осіб юнацького віку з різними самооцінками»** описано особливості корекції

тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки методами когнітивно-поведінкової психотерапії та арт-терапії, а також складено програму корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями вольової організації та описано часткову апробацію програми.

У загальних **висновках** сформульовано підсумки проведеного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

1.1. Психологічні особливості тривожності осіб юнацького віку

У науковій психологічній літературі поняття «тривожність» є досить важливим для детального вивчення. Цікавість до проблеми тривожності проявляли такі вчені, як А. Адлер, Е. Еріксон, О. Захаров, Б. Кочубей, О. Новікова, Г. Салівен, К. Юнг, З. Фрейд, К. Хорні, та інші.

Тривожність – індивідуальна характеристика (властивість) особистості, яка проявляється в надмірному хвилюванні, частому стані тривоги в ситуаціях, що загрожують невдачею, розчаруванням і появою гніву. Важливо зазначити, що це психологічна загроза, що має суб'єктивний характер і не проявляється на фізичному рівні. Такими ситуаціями можуть бути: конфлікти, порівняння з іншими, конкуренція [4].

Тривожність спочатку описав З. Фрейд наприкінці 19 століття. Він стверджував, що тривожність виникає через недостатнє вивільнення сексуальної енергії. Однак з часом, отримавши досвід у лікуванні неврозів, він відмовився від цього пояснення. У 1920-х роках З. Фрейд переглянув свою теорію і визнав, що тривожність є важливою функцією «Я», спрямованою на попередження людини про небезпеку, дозволяючи адекватно реагувати в критичних ситуаціях [39].

За Б. Ананьєвим, тривожність переважно розглядається як системне явище, що виявляється на різних рівнях діяльності людини. Оскільки для з'ясування справжньої причини тривожності важливо розглядати її у контексті всієї системи, а не обмежуватися лише однією стороною [24].

Тривожність складається з когнітивного, емоційного та операційного (поведінкового) аспектів, причому емоційний аспект вважається головним (домінуючим), оскільки за допомогою емоцій ми зачасту визначаємо прояви тривожності. Кожен з цих компонентів може бути досліджений окремо [34].

Дж. Тейлор першим вивчав когнітивний компонент тривожності за допомогою методики діагностики рівня прояву тривожності. Операційний (поведінковий) компонент був об'єктом досліджень Дж. Роттера з використанням методики діагностики переважаючого напрямку локусу контролю. Емоційний аспект вивчали Т. Дембо та С. Рубінштейн за допомогою методики діагностики рівнів самооцінки та домагань [9].

Е. Еріксон зауважує, що соціально-культурний контекст періоду дитинства визначає виникнення тривожності. Розвиток особистості, який має негативний вплив, грає важливу роль, так як він призводить до формування різних наслідків, що впливають на самооцінку, появу почуття провини, розуміння власної ролі в суспільстві і, в кінцевому рахунку, до виникнення тривожності. Ця теорія важлива, тому що виховання може впливати на виникнення тривожності у дитини, а пізніше - у дорослому житті [45].

С. Чорний провів дослідження нейрон-психофізіологічних станів тривожності у людини і показав, що особистісні риси, які характеризують тривожність, дійсно мають зв'язок зі зниженням рівня потужності частотних складових електроенцефалограми (ЕЕГ). А також ці характеристики взаємозв'язані з активністю в різних відділах кори головного мозку, таких як лобові, скроневі, тім'яні і центральні. Показники ЕЕГ-потенціалів демонструють особливості реакцій тривожних осіб: їхні реакції на подразник виникають швидше, але вони потребують більше часу на аналіз інформації. [41].

Визначення причин виникнення тривожності є одним із ключових аспектів її вивчення. Хоча основою як страху, так і тривожності є один нейропсихічний механізм. Але загалом прийнято розрізняти їх: страх розглядається як прояв тривожності – базової, глибокої реакції у конкретній об'єктивізованій формі [4].

Зарубіжні дослідники психологічної властивості «тривожність» окреслили причини її виникнення. О. Ранх запропонував теорію, яка пов'язувала виникнення високого рівня тривожності (з самого початку або

вона може виникнути у дорослому віці як реакція на критичну ситуацію) з психологічною травмою, яка могла виникнути у момент народження [34].

За К. Хорні, нестабільне почуття безпеки у міжособистісних відносинах призводить до «базальної тривоги». Г. Саліван описував тривожність як страх несхвалення з боку референтної групи та бажання бути прийнятим, що відчутне через емпатію індивіда. Загроза втрати конгруентності актуального досвіду та «Я-концепції», а також можливий конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» є причинами виникнення тривожності, відповідно до гуманістичної теорії К. Роджерса. [37].

Поняття «тривожність» зазвичай використовують для опису комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик (властивостей) особистості, що спричиняють тривожний стан. Як у теоретичних дослідженнях, так і в діагностичній та експериментальній практиці термін «тривожності» позначає як властивість, так і стан особистості [44]. Ч. Спілбергер, видатний американський психолог і дослідник цієї проблеми, розтлумачив це поняття, вважаючи тривожність особистісною рисою і наслідком набутої поведінкової тенденції, що визначає реакцію на певні дуже інтенсивні та відкриті ситуації [48].

Особи юнацького віку можуть переживати тривожність в різних обставинах. Наприклад, сприйняття власної зовнішності може викликати тривожність, особливо в період, коли тіло зазнає значних змін. Також невдачі в навчанні або під час виконання якихось завдань можуть викликати тривожність, особливо якщо юнак або юначка відчуває, що це може якось вплинути на його чи її майбутнє [36]. Ще однією важливою обставиною, під час якої може виникнути тривожність у осіб юнацького віку є процес адаптації в новій школі чи класі, особливі перші дні, або навіть тижні, адже для юнак або юначка опиняються в невідомому для них середовищі. Спортивні змагання та публічні виступи теж можуть викликати тривожність у осіб юнацького віку, особливо під дією соціального тиску (наприклад, від батьків, вчителів, тренерів, одноліток). І однією з найпоширеніших причин

виникнення тривожності у юнаків та юначок це відчуття соціальної ізоляції та неприйнятості, тобто коли індивід відчуває себе відокремленим від своїх однолітків, або вони не приймають його у свою групу [3].

Це лише декілька можливих ситуацій, які можуть спричинити тривожність у осіб юнацького віку. Кожен індивід має свої унікальні обставини, які можуть впливати на рівень тривожності.

Також одним з найнебезпечніших чинників, що впливає на виникнення тривожності у осіб юнацького віку, є військовий стан. Юнаки та юначки опиняються у незвичайному та незвичному середовищі та оточенні, де вони змушені зіткнутися зі значними змінами, новими стресовими ситуаціями, які можуть повпливати на їх емоційний стан [23].

З метою кращого розуміння особливостей прояву тривожності в юнаків та юначок, детально розглянемо типи тривожності, а саме соціальну тривожність, роздільну тривожність та тривожність роздуму [2].

Соціальна тривожність - це тривожність, що зумовлена страхом перед соціумом та оцінкою інших людей. Зазвичай, в юнацькому віці з'являється більш виражений інтерес до соціального життя, тобто до нових знайомств, романтичних стосунків і тд. І тому цей процес може супроводжуватися тривожністю, пов'язаною зі страхом перед неприйняттям або відмовою з боку однолітків, або критикою чи незадовільною оцінкою. Такий стан може викликати відчуття невпевненості, ізолюваності, замкнутості, а також супроводжується неспроможністю спілкуватися з оточуючими. Симптомами соціальної тривожності можуть бути страх перед спілкуванням, страх звернутися за допомогою до інших, переживання стосовно оцінки оточуючих, схвильованість щодо своєї поведінки та зовнішнього вигляду [2].

Роздільна тривожність - тривожність, що зумовлена страхом сепарації від близьких людей (в основному, батьків) або звичного оточення. У дітей та підлітків цей вид тривожності може виявлятися у відмові від ходіння до школи, а у осіб юнацького віку - у від'їзді в інше місто, наприклад, для навчання. І тому індивіди можуть переживати тривожність, тому що бояться

втратити підтримку близьких людей, а також через страх зіштовхнутися зі складнощами чи навіть нездатністю впоратися з новими обов'язками або невідомими ситуаціями. Симптомами роздільної тривожності можуть бути страх бути сепарованим від близького оточення і втратити їх підтримку, страх нових та невідомих ситуацій, що можуть виникнути після сепарації, хвилювання за безпеку близьких людей [2].

Тривожність роздуму – тривожність, що спровокована постійним потоком думок та переживань про власне майбутнє, і що взагалі може трапитися у житті особистості. У юнаків та юначок цей вид тривожності найбільш розповсюджений, і це цілком нормально для цього вікового періоду хвилюватися стосовно свого майбутнього, особливо навчання, кар'єри та романтичних стосунків [8]. Симптоми тривожності роздуму можна охарактеризувати як постійний, інколи хаотичний, потік думок, роздумів щодо власного майбутнього, тривога через невизначеність майбутнього, нездатність сконцентруватися на теперішньому моменті через замисленість про своє майбутнє. І необхідно звернути увагу на те, що симптоми можуть відрізнятися в залежності від ситуації та індивідуальних особливостей юнака чи юначки [2].

У період юнацтва тривожність може перетворитися на інші проблеми і мати дуже різноманітний прояв, іноді навіть несподіваним способом. Основними рисами тривожності у юнаків та юначок може бути пасивність, незацікавленість під час навчального процесу, відсутність гнучкості у відповідях на питання та стурбованість при навіть незначних зауваженнях від інших (зачасту, батьків та вчителів) [18]. У вільний від навчання час, або під час перерв між уроками чи парами, юнакам та юначкам з високим рівнем тривожності складно знайти собі заняття, і тому вони вважають, що краще уникати контакту з однолітками. А також у них можуть виникати психосоматичні розлади через інтенсивне розумове навантаження, а тривожність може призводити до зниження опірності імунної системи, через

те, що організм особи юнацького віку постійно перебуває в напрузі, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан індивіда [14].

Юнацький вік є періодом самопізнання, що включає в себе оцінку власних бажань, потреб та можливостей, здобування знань і ставлення цілей на майбутнє, початок професійної ідентифікації, що викликає багато страхів і активізує тривожність [19].

Високий рівень тривожності у юнаків та юначок може бути вказувати на недостатню адаптованість до деяких соціальних ситуацій і оцінку себе як слабкого та немічного. Дуже часто для осіб з високим рівнем тривожності характерне відчуття загрози самооцінці та взагалі життю в різноманітних ситуаціях і демонстрація дуже напружені реакцій на подразник. Високий рівень тривожності осіб цього вікового періоду може також вказувати на емоційну нестабільність і призводити до заниженої самооцінки [25].

Якщо у юнака чи юначки не виходить вирішити задачі, які стоять перед ними у юнацькому віці, то формується неадекватна ідентичність. І існує декілька варіантів розвитку цієї характеристики. Перший варіант розвитку - це уникнення тісних міжособистісних стосунків, тобто свідомо відмова від психологічної близькості. Інший варіант розвитку неадекватної ідентичності - це нездатність будувати плани на майбутнє, страх дорослішання та змін, а також нечітке сприйняття часу. Ще один варіант розвитку описаної вище характеристики - це нездатність або нерозуміння як мобілізувати внутрішні ресурси та сконцентруватися на певній діяльності, і також неусвідомлення своїх творчих здібностей. І останній варіант – це свідомо відмова від самоідентифікації та наслідування негативних образів [25].

Отже, тривожність осіб юнацького віку можна розглядати як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання стану тривоги та низькому порозі виникнення цієї психологічної властивості.

1.2. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці

У період юнацького віку формується самосвідомість та світогляд, розвивається така риса особистості як відповідальність за себе та прийняття рішень. На цьому етапі індивід готується до самостійного життя, визначає свої цінності, закріплює своє місце в суспільстві, а також відбувається процес професійної ідентифікації. Соціально-особистісні фактори впливають на взаємини між особами юнацького віку та їхнім оточенням, змінюючи їх самосвідомість та ставлення до себе. Психологічні дослідження показують, що розвиток особистості людини відбувається через активну взаємодію з навколишнім середовищем [36].

У юнацькому віці ключовим психологічним процесом є формування самосвідомості та стійкого «Я-образу» особистості. Цей процес включає кілька аспектів, таких як дослідження свого внутрішнього світу, усвідомлення часу та власного існування, а також формування цілісного уявлення про свою особистість та ставлення до себе [26]. Спочатку увага звертається на фізичні та зовнішні аспекти, а потім на моральність, інтелект та вольові якості. Проаналізувавши результати діяльності, думки і спостереження інших, а також за допомогою самоаналізу, формується самооцінка як універсальне ставлення до себе [10].

В. Джеймс першим ввів поняття «самооцінка» у структуру особистості, розпочавши дослідження цієї концепції у 1892 році. Він зауважив важливість взаємозв'язку між самооцінкою та соціальними взаєминами людини. А. О. Леонт'єв наголошував, що самооцінка є однією з ключових умов, які сприяють формуванню особистості. Згідно з його теорією, самооцінка визначає потребу особистості у відповідності вимогам соціуму та власним особистісним оцінкам [46].

В зарубіжних психологічних дослідженнях окреслюється контрастне протиставлення двох основних факторів формування самооцінки, а саме підкреслення однієї з найважливіших ролей в її розвитку та формуванню є або спілкування з оточуючими, або власна діяльність людини. В

інтеракціоністському підході основна роль у формуванні самооцінки належить взаємодії з іншими як первинному джерелу розвитку. У гуманістичній психології більше уваги приділяється ролі внутрішніх факторів, таких як емоції та потреби індивіда [31].

У багатьох психологічних дослідженнях самооцінка розглядається як складова Я-концепції з емоційно-оціночною спрямованістю. Вона виступає як особистісне утворення, що регулює поведінку та діяльність, центральний компонент особистості, який формується через активну участь самого індивіда і відображає його внутрішній світ. Самооцінці приділяється ключова роль у дослідженні проблем самосвідомості, вона виступає як індикатор індивідуального рівня розвитку особистості, її центральний аспект, що органічно вписаний у процес самоусвідомлення [27].

Самооцінка охоплює різні аспекти особистості, такі як інтелект, зовнішність, спілкування та пошук знайомств. Вона є динамічною складовою особистості, оскільки може змінюватись протягом життя, залежно від емоційного стану або здоров'я. Іноді можуть виникати випадки переоцінки самооцінки, коли людина, фактично, не впевнена в собі, але намагається здавати себе іншим як така [38].

Взагалі, у психологічній літературі виокремлюють три типи самооцінки. Перший - адекватна самооцінка, що характерна, як виявилось, для невеликої кількості людей. Індивіди з адекватною самооцінкою здатні реалістично оцінювати свої здібності, визнають свої недоліки та прагнуть до їх виправлення. Вони акцентують увагу на своїх сильних рисах, які старанно розвивають, і при цьому можуть відверто критикувати себе та сприймати критику від інших [24].

Другий тип - змішана самооцінка, для якої характерна зміна сприйняття себе на різних етапах життя. У індивідів зі змішаною самооцінкою можуть бути, в основному, адекватні прояви сприйняття себе, але іноді таких індивіди можуть вивести з рівноваги сильні враження. А також у людей зі змішаною самооцінкою адекватно висока самооцінка,

наприклад, в особистих стосунках, але проблеми виникають у професійній сфері (і навпаки) [24].

І третій тип – це неадекватна самооцінка. Цей тип відрізняється радикальністю. Зачасту неадекватна самооцінка є результатом комплексів психологічних травм. Завищена самооцінка може приховувати невпевненість у собі та бажання здаватися краще в очах інших людей. Знижена самооцінка дуже часто проявляється у відкритому висловлюванні надмірної критики до себе та відповідній поведінці, такі як замкнутість та неспроможність до спілкування [24].

А також виокремлюють три основні рівні самооцінки, які вказують на рівні любові до себе та здатність знаходити свої позитивні і негативні сторони, дотримуючись балансу. Перший рівень - низька самооцінка, що проявляється у невпевненості у власних силах, надлишковій сором'язливості, нерішучості та залежності від оцінки інших. Також характерною є надмірна гнучкість, тобто намагання підлаштуватися під інших людей та потрапляти під їх вплив, комплекси неповноцінності, перебільшення негативних аспектів та критичність до себе та оточуючих, що може призводити до замкнутості та агресії [28].

Для наступного рівня самооцінки - середнього або нормального, зазвичай, характерна відсутність серйозних проблем із психічним здоров'ям. Індивіди з цим рівнем самооцінки вміють слухати свій внутрішній голос, здатні до самоаналізу, адекватно оцінюють свої можливості, а також вміють робити висновки зі своїх помилок та невдач. Вони також не дозволяють, щоб їхні права були обмежені, а бажання проігнорованими, оскільки розуміють свою цінність [28].

Високий рівень самооцінки особистості проявляється в ідеалізації себе, своєї важливості та можливостей, а також в надмірно високих потребах та цілях. Такі люди можуть бути не емоційними, неспроможними відчувати емпатію та розуміти й сприймати думки інших. Часто за типом контролю такі особистості екстернальні, тобто мають зовнішній локус контролю, і не

визнають власних помилок. Поведінка осіб з високою самооцінкою може бути зухвалою, зверхньою, агресивною [28].

К.Роджерс наголошував, що самооцінка індивіда формується на основі того, як його оцінюють інші. Позитивна Я-концепція та адекватна самооцінка вимагають, щоб людина відчувала себе прийнятою, що є ключовою умовою для подальшої самореалізації. Різні підходи до розуміння самооцінки свідчать про її складність і різнобічність як психологічного феномену [10].

Самооцінка вважається ключовим компонентом формування особистості, який активно регулює поведінку та діяльність людини. Вона є автономною характеристикою особистості, її центральним елементом, що виникає в результаті активної участі самої особистості і відображає її внутрішній світ. Основою самооцінки є цінності [30].

В юнацькому віці однією з ключових соціально-психологічних характеристик особистості стає самооцінка, яка визначає сприйняття себе та відносини з навколишнім світом. Численні дослідження підтверджують, що саме у цей період формується самосвідомість, а самооцінка виступає її невід'ємною складовою. У процесі зростання і спілкування з оточенням юнаки та юначки набувають досвіду, який допомагає їм розвивати більш реалістичне уявлення про себе та ставлення до власної особистості. Такий підхід також сприяє незалежності від думки батьків і вчителів, що є важливим аспектом формування самоідентичності та самореалізації [31].

Отже, особливості самооцінки у осіб юнацького віку визначаються складністю процесу формування особистості на цьому етапі життя. Під впливом різноманітних факторів, таких як соціальне середовище, взаємодія з ровесниками, сімейна динаміка та інші, юнацька самооцінка може бути динамічною та коливатися. У цьому віці відбувається пошук власної та професійної ідентичності, що може призводити до зміни сприйняття себе та своєї ролі в світі. Загальна стабільність самооцінки може бути підтримана за умови позитивної підтримки з боку оточуючих та можливості для самовиявлення та самореалізації.

Висновки до розділу 1

Отже, тривожність – індивідуальна характеристика (властивість) особистості, яка проявляється в надмірному хвилюванні, частому стані тривоги в ситуаціях, що загрожують невдачею, розчаруванням і появою гніву. Важливо зазначити, що це психологічна загроза, що має суб'єктивний характер і не проявляється на фізичному рівні.

Особи юнацького віку можуть переживати тривожність в різних обставинах. Наприклад, сприйняття власної зовнішності може викликати тривожність, особливо в період, коли тіло зазнає значних змін. Також невдачі в навчанні або під час виконання якихось завдань можуть викликати тривожність, особливо якщо юнак або юначка відчуває, що це може якось вплинути на його чи її майбутнє.

Ще однією важливою обставиною, під час якої може виникнути тривожність у осіб юнацького віку є процес адаптації в новій школі чи класі, особливі перші дні, або навіть тижні, адже для юнака або юначки опиняються в невідомому для них середовищі. Спортивні змагання та публічні виступи теж можуть викликати тривожність у осіб юнацького віку, особливо під дією соціального тиску (наприклад, від батьків, вчителів, тренерів, одноліток). І однією з найпоширеніших причин виникнення тривожності у юнаків та юначок це відчуття соціальної ізоляції та неприйнятості, тобто коли індивід відчуває себе відокремленим від своїх однолітків, або вони не приймають його у свою групу.

У юнацькому віці ключовим психологічним процесом є формування самосвідомості та стійкого «Я-образу» особистості. Цей процес включає кілька аспектів, таких як дослідження свого внутрішнього світу, усвідомлення часу та власного існування, а також формування цілісного уявлення про свою особистість та ставлення до себе. Спочатку увага звертається на фізичні та зовнішні аспекти, а потім на моральність, інтелект та вольові якості.

Самооцінка вважається ключовим компонентом формування особистості, який активно регулює поведінку та діяльність людини. Вона є автономною характеристикою особистості, її центральним елементом, що виникає в результаті активної участі самої особистості і відображає її внутрішній світ.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

2.1.Методичне забезпечення дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

Аналіз літературних джерел дозволив зробити припущення про те, що проблема взаємозв'язку особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки недостатньо вивчена та є актуальною і на сьогоднішній день.

Дослідження особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки проводилося на базі закладу вищої освіти, Сумського державного університету, з лютого по квітень 2024 року. Участь в емпіричному дослідженні взяли 76 осіб юнацького віку, а саме 40 юначок та 36 юнаків віком від 17 до 22 років.

Дослідження проводилося за допомогою опитувальника, на основі трьох методик : Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, ГТР-7 та Методики визначення рівня самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна, створеного у Гугл-формах.

З метою визначення рівня тривожності осіб юнацького віку нами використовувалась Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Дана методика використовується для оцінки стану тривожності в даних момент (ситуативна тривожність), а також відносно стійкої властивості особистості, її схильності до занепокоєння (особистісна тривожність).

Методика складається з двох шкал та двадцяти питань до кожної з них. Отримана кількість балів інтерпретується в таких градаціях : до 30 балів – низький рівень ситуативної та особистісної тривожності; 31-45 – середній рівень; 46 і більше – високий рівень СТ та ОТ [21].

Респонденти з низьким рівнем ОТ мають високий рівень стійкості і спокою незалежно від ситуаційного контексту, зазвичай відчувають себе

впевнено і мають стійку самооцінку. Якщо опитуваний/на отримав середній рівень ОТ, то він/вона може відчувати тривогу у деяких ситуаціях, але це не перешкоджає йому/їй функціонувати ефективно в більшості випадків. А респонденти з високим рівнем зазвичай виявляють виражені симптоми тривоги, які можуть впливати на їх здатність досягти максимального потенціалу у багатьох аспектах життя. Особистість може переживати значну дисфункцію через тривогу, яка може виявлятися у формі серйозних психологічних і фізичних симптомів, таких як паніка, безсоння або фізичні недуги [33].

Якщо особа має низький рівень ситуативної тривожності, вона здатна ефективно керувати своїми емоціями і стресом навіть у важких ситуаціях. У респондентів з середнім рівнем СТ, занепокоєння присутнє у певних контекстах, проте вони можуть знаходити способи подолати його і продовжувати ефективно функціонувати. А індивіди з високим рівнем СТ відчують значний рівень тривоги у важких або стресових ситуаціях, що може впливати на їх здатність досягти мети або ефективно пристосуватися [33].

Для діагностики генералізованого тривожного розладу або виявлення симптомів ГТР та додаткового вимірювання рівня тривожності ми застосували короткий опитувальник ГТР-7.

Опитувальник ГТР-7 містить ряд із семи питань та чотири варіантами відповідей на них, спрямованих на виявлення різних аспектів генералізованого тривожного розладу. Зазвичай ці питання стосуються таких аспектів, як переживання тривоги, фізичні симптоми, психічний дискомфорт, ступінь впливу тривоги на щоденну діяльність та взаємовідношення з іншими людьми [21].

Результати опитувальника ГТР-7 інтерпретуються за градацією: 0-4 бали – мінімальний рівень тривожності (симптоми генералізованого тривожного розладу відсутні, особистість не виявляє клінічно значущих проявів тривожності.); 5-9 балів – помірний рівень тривожності (виявляються

певні прояви тривожності, які можуть впливати на щоденну діяльність, але не досягають рівня генералізованого тривожного розладу.); 10-14 балів – середній рівень тривожності (особистість має виражені симптоми генералізованого тривожного розладу, які значно обмежують її здатність до нормальної соціальної та професійної діяльності.); 15-21 бал – високий рівень тривожності (симптоми генералізованого тривожного розладу виявляються в найбільш вираженій та деструктивній формі, які суттєво ускладнюють її життя та потребують професійної психологічної допомоги) [21].

Особам, яким діагностовано ГТР можуть мати такі характеристики: як постійна тривога, тобто особа має постійні, надмірні і непропорційні стурбованості та переживання щодо різних аспектів життя. Її тривожність може виникати без конкретної причини або стосуватися різних сфер життя. Також людина з ГТР може відчувати фізичні прояви тривожності, такі як нервовість, роздратованість, різка зміна ваги, проблеми зі сном, м'язова напруга тощо. Дуже часто індивіди з ГТР можуть виявляти складнощі у здатності зосереджуватися на завданнях, виконувати їх ефективно та приймати рішення, через постійне відволікання через тривожні думки. Взагалі, ГТР може перешкоджати здатності особи нормально функціонувати у щоденному житті, виконувати обов'язки на роботі, в сім'ї або у навчальному закладі. Особа, яка має ці ознаки, може потребувати психологічної або психіатричної допомоги для діагностики та лікування генералізованого тривожного розладу [29].

Для діагностики рівня самооцінки було використано Шкалу самооцінки і домагань Дембо-Рубінштейна. У даному тесті наявно сім шкал-понять (здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, вміння робити своїми руками, зовнішність, впевненість у собі), кожне з яких юнак має оцінити за 100-бальною шкалою. Респондент має оцінити від 0 до 100 балів наявний рівень даних характеристик та бажаний рівень. Аналіз результатів здійснюється шляхом розрахунку середнього значення наявного

рівня усіх характеристик, і саме так вираховується рівень самооцінки респондента. Відповідно, середнє значення бажаного рівня усіх характеристик вказує на рівень домагань респондента. Також за допомогою даної методики можна дослідити співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань між собою, і це дає змогу нам визначити на вираженість конфлікту респондентів між тим, до чого він/вона прагне та яким/ою він/вона себе вважають [21].

Аналіз емпіричних даних, які ми отримали за допомогою трьох методик, проводився за допомогою дескриптивної (описової) статистики, яка включає в себе міри центрованості, міри розсіювання або розташування та міри форми. Міри центрованості включають в себе такі параметри, як мода, медіана, середнє значення. В категорію міри розсіювання входять такі показники: дисперсія, ексцес, інтервал, мінімум, максимум і стандартне відхилення, а в міри форми – коефіцієнт асиметрії.

Наступним етапом нашої роботи з отриманими емпіричними даними та їх аналізу за допомогою описової статистики є аналітична статистика, тобто кореляційний аналіз, який допомагає визначити взаємозв'язок між вимірюваними показниками (зміна одного показника зумовлює зміну іншого показника).

Отже, на основі трьох методик, за допомогою яких ми зібрали емпіричні дані, їх аналіз за допомогою дескриптивної статистики та аналітичної статистики, а саме кореляційного аналізу була зібрана вся необхідна інформація для емпіричного дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності у осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

Аналіз наукової літератури та подібних досліджень з проблематики особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

дозволив зробити припущення щодо взаємозв'язку між особливостями тривожності у осіб юнацького віку та рівнем самооцінки.

Виходячи із мети та для реалізації висунутих нами завдань і доведення гіпотези нашої роботи, ми провели емпіричне дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки віком від 17 до 22 років у кількості 76 осіб.

Дані про рівень ситуативної та особистісної тривожності у осіб юнацького віку ми отримали за допомогою методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна», які представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності осіб юнацького віку за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Рівень СТ	Кількість опитуваних	Рівень ОТ	Кількість опитуваних
Високий	52,63%	Високий	51,31%
Середній	39,47%	Середній	43,42%
Низький	7,9%	Низький	5,27%

Отже, порашувавши результати проведеної методики, ми з'ясували, що для осіб юнацького віку більш характерний високий рівень ситуативної та особистісної тривожності – 52,63% та 51,31% відповідно. Значний відсоток респондентів мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності – 39,47% та 43,42% відповідно . А низький рівень ситуативної та особистісної тривожності мають лише 7,9% та 5,27% опитуваних відповідно.

Також ми зібрали дані щодо вимірювання тяжкості генералізованого тривожного розладу у осіб юнацького віку за допомогою методики ГТР-7, які представлені на рис. 2.1.

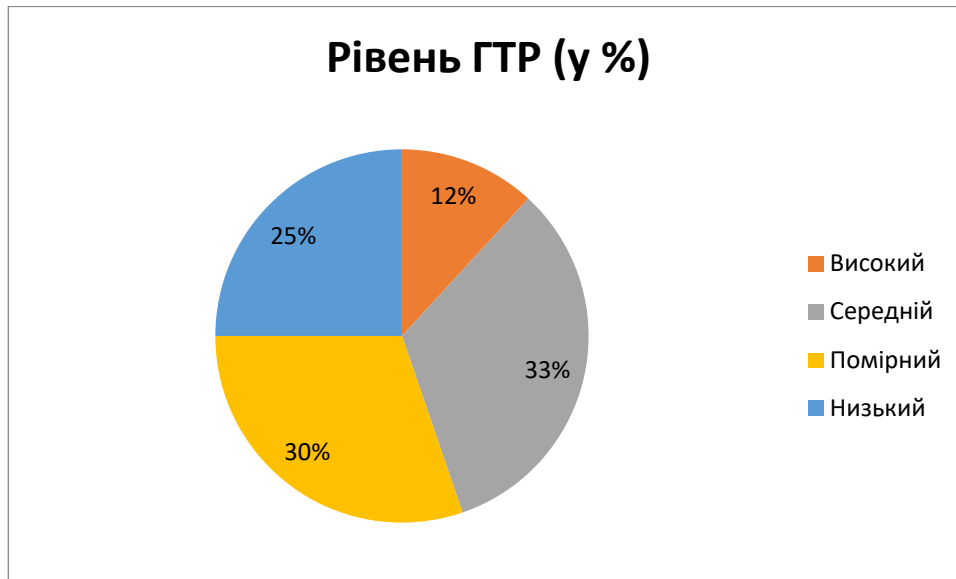


Рис.2.1. Рівень ГТР осіб юнацького віку у %

Отримані результати проведеної методики вказують на те, що у респондентів даної вибірки домінує середній рівень тяжкості генералізованого тривожного розладу – 33%. Достатньо великий відсоток респондентів має помірний рівень вираженості ГТР. 25% опитуваних мають мінімальний рівень вираженості генералізованого тривожного розладу, а у 12% респондентів було високий рівень вираженості ГТР. Але для повноцінної діагностики виявлення даного розладу та деяких його симптомів необхідна додаткова діагностика.

Також ми зробили порівняння отриманих показників ситуативної та особистісної тривожності, а також рівня ГТР у юнаків та юначок, які представлені в таблицях 2.2 та 2.3, рис. 2.2 та рис. 2.3.

Таблиця 2.2

Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед юнаків за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Рівень СТ	Кількість опитуваних	Рівень ОТ	Кількість опитуваних
Високий (19ос.)	52,78%	Високий (19 ос.)	52,78%
Середній (16 ос.)	44,44%	Середній (16 ос.)	44,44%
Низький (1 ос.)	2,78%	Низький (1 ос.)	2,78%

Таблиця 2.3

Показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед юначок за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Рівень СТ	Кількість опитуваних	Рівень ОТ	Кількість опитуваних
Високий (21 ос.)	52,5%	Високий (20 ос.)	50%
Середній (14 ос.)	35%	Середній (17 ос.)	42,5%
Низький (5 ос.)	12,5%	Низький (3 ос.)	7,5%

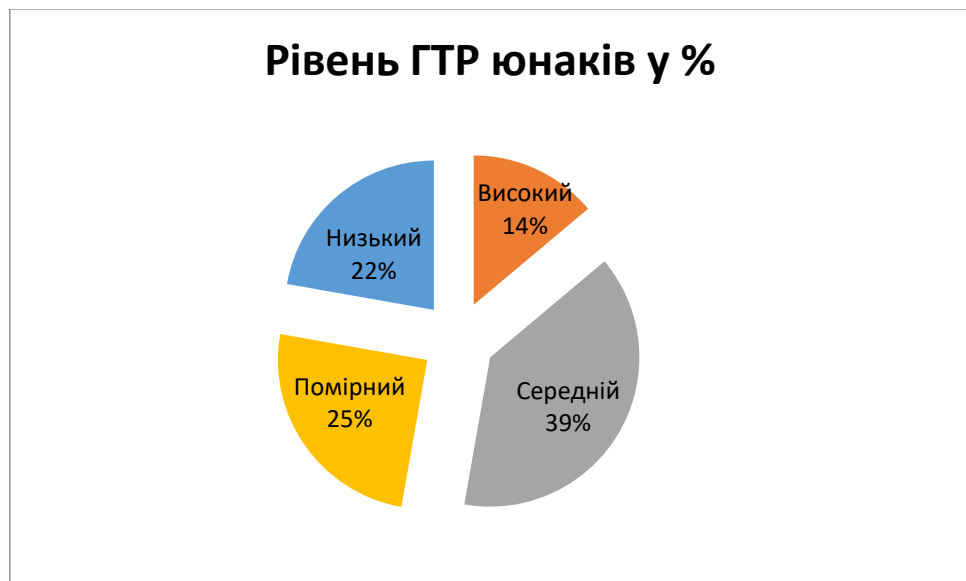


Рис.2.2. Показники ГТР серед юнаків за методикою ГТР-7

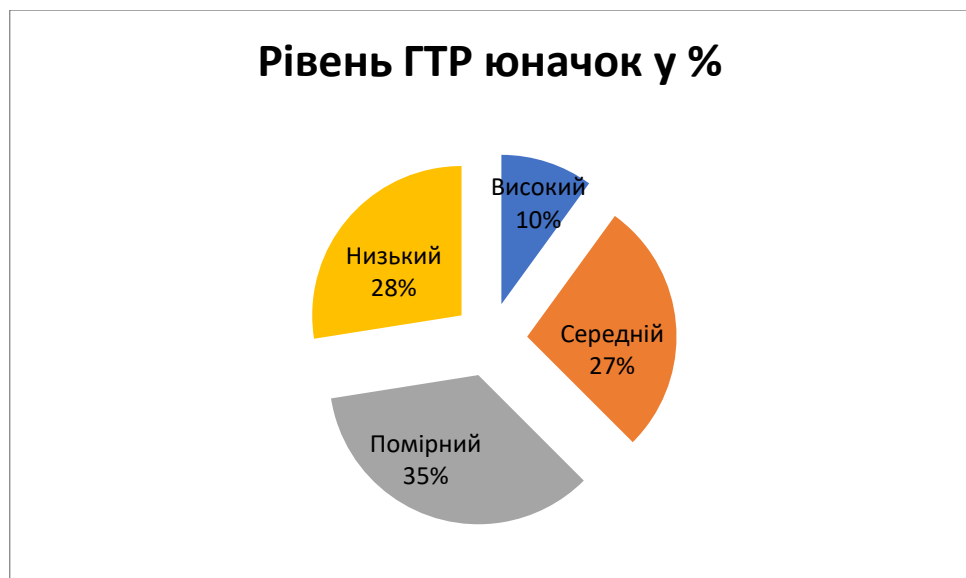


Рис.2.3. Показники ГТР серед юначок за методикою ГТР-7

Отже, з отриманих результатів, які ми отримали за допомогою проведених методик Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберегера-Ханіна та ГТР-7 можна зробити висновок, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також рівень генералізованого тривожного розладу у юнаків та юначок приблизно однаковий – розбіжність у декілька відсотків. Але низький рівень ситуативної та особистісної тривожності більш характерний для юначок – 12,5% та 7,5% опитуваних юначок та 2,78% та 2,78% опитуваних юнаків. Також середній рівень ситуативної тривожності наявний у меншого відсотка юначок – 35% проти 44,44% юнаків. Середній рівень особистісної тривожності у юнаків та юначок приблизно однаковий – різниця у 1,96%. Для юнаків більш характерний середній рівень вираженості генералізованого тривожного розладу, а для юначок – помірний.

Також були отримані дані рівня самооцінки, а також рівня домагань за допомогою Методики Дембо-Рубінштейн, які представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники рівнів самооцінки та домагань осіб юнацького віку за методикою Дембо-Рубінштейн

Рівень самооцінки	Кількість опитуваних	Рівень домагань	Кількість опитуваних
Середній	18,42%	Нормальний	9,22%
Високий	34,22%	Оптимальний	35,52%
Занижений	11,84%	Занижений	1,31%
Завищений	35,52%	Завищений	53,95%

Отже, з отриманих результатів проведеної методики можна зробити висновок, що для даної вибірки респондентів найбільш характерний високий та завищений рівень самооцінки, тобто 34,22% осіб юнацького віку мають реалістичну, адекватну самооцінку, а 35,52% мають такий рівень самооцінки, який може вказувати на певні відхилення у формуванні особистості.

Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими.

Рівень домагань у нормі лише у 9,22% респондентів. У більшості – 53,95% завищений рівень домагань, але це цілком характерно для юнацького віку через соціальний тиск, очікування від батьків та самих себе щодо свого майбутнього, своєї професіональної та особистісної реалізації.

Також ми зробили порівняння показників рівня самооцінки та рівня домагань юнаків та юначок, які представлені у таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

**Показники рівнів самооцінки та домагань серед юнаків за
Методикою Дембо-Рубінштейна**

Рівень самооцінки	Кількість опитуваних	Рівень домагань	Кількість опитуваних
Середній	16,67%	Нормальний	8,33%
Високий	36,11%	Оптимальний	36,11%
Занижений	8,33%	Занижений	2,78%
Завищений	38,89%	Завищений	52,78%

Таблиця 2.6

**Показники рівнів самооцінки та домагань серед юначок за
Методикою Дембо-Рубінштейна**

Рівень самооцінки	Кількість опитуваних	Рівень домагань	Кількість опитуваних
Середній	20%	Нормальний	10%
Високий	32,5%	Оптимальний	35%
Занижений	15%	Занижений	0
Завищений	32,5%	Завищений	55%

Отже, при проведенні порівняльного аналізу рівня самооцінки та рівня домагань юнаків та юначок, результати виявилися приблизно однаковими. Це може вказувати на те, що рівень самооцінки та домагань не залежить від гендеру.

Отримавши результати дослідження особливостей тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки, необхідно визначити результати описової статистики, яка представлена в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Показники ситуативної та особистісної тривожності, ГТР,
самооцінки та домагань респондентів**

Значення показників	СТ	ОТ	ГТР	Рівень самооцінки	Рівень домагань
Середнє значення	45,83	45,84	8,5	64,97	87,48
Медіана	47	46	9	66,67	90
Мода	42	45	12	71,67	90
Стандартне відхилення	10,56	8,64	5,16	18,27	10,46
Дисперсія	111,50	74,77	26,6	333,99	109,42
Ексцес	-0,33	0,36	-0,27	0,64	0,73
Асиметрія	-0,02	0,0025	0,37	-0,75	-1,28
Інтервал	50	46	21	90	50
Максимум	72	72	0	100	50
Мінімум	22	26	21	10	100

Оскільки за всіма показниками (ситуативна тривожність, особистісна тривожність, ГТР, самооцінка, домагання) середнє значення, медіана та мода істотно не відрізняються, а ексцес та асиметрія не перевищують 1, то можна зробити висновок, що розподіл даних є симетричним.

Високі показники стандартного відхилення (10,56) та дисперсії (111,5) свідчать про значний розкид даних навколо середнього значення ситуативної тривожності. Це може вказувати на широкий спектр рівнів СТ серед учасників. Негативний ексцес (-0,33) вказує на меншу концентрацію значень на крайніх значеннях розподілу, але більше значень у середині розподілу. Негативна асиметрія (-0,02) підтверджує, що розподіл може бути приблизно симетричним.

Значення стандартного відхилення (8,64) та дисперсії (74,77) особистісної тривожності менші, ніж для ситуативної тривожності, що може

вказувати на менший розкид даних навколо середнього. Позитивне значення ексцесу (0,36) вказує на більше значень у крайніх значеннях розподілу. Позитивне значення асиметрії (0,0025) свідчить про те, що розподіл може бути приблизно симетричним.

Ще менші значення стандартного відхилення (5,16) та дисперсії (26,6) за показниками ГТР, що може вказувати на більш стислий розкид даних навколо середнього. Негативний ексцес (-0,27) вказує на меншу концентрацію значень на крайніх значеннях розподілу. Позитивне значення асиметрії (0,37) свідчить про те, що розподіл може бути більш концентрованим в найменших значеннях, тобто зліва відносно середнього.

Високі показники стандартного відхилення (18,27) та дисперсії (333,99) свідчать про значний розкид даних за показником самооцінки. Позитивне значення ексцесу (0,64) вказує на більше значень саме у крайніх значеннях розподілу. Негативна асиметрія (-0,75) свідчить про те, що розподіл може бути більш концентрованим в найвищих значеннях, тобто справа відносно середнього.

Середнє стандартне відхилення (10,46) та дисперсія (109,42) рівня домагань показують помірний розкид даних навколо середнього. Позитивне значення ексцесу (0,73) вказує на більше значень у хвостах розподілу. Негативна асиметрія (-1,28) свідчить про те, що розподіл може бути більш концентрованим зліва відносно середнього.

На наступному етапі дослідження, щоб з'ясувати який рівень тривожності більш характерний для осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки та домагань, ми порівняли отримані дані трьох методик, за допомогою яких ми проводили емпіричне дослідження (Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), Шкала ГТР-7, Методика визначення рівня самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна) та представили їх у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Рівень ситуативної та особистісної тривожності, ГТР, самооцінки,
домагань осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки**

Рівні прояву особливостей тривожності	Рівні самооцінки			
	Середній	Високий	Занижений	Завищений
<i>Ситуативна тривожність</i>				
Високий	78,57%	50%	100%	29,63%
Середній	21,43%	50%	0	48,14%
Низький	0	0	0	22,23%
<i>Особистісна тривожність</i>				
Високий	71,42%	53,84%	88,89%	25,92%
Середній	28,58%	46,16%	11,11%	59,25%
Низький	0	0	0	14,83%
<i>ГТР</i>				
Високий	7,14%	11,53%	22,23%	11,11%
Середній	21,43%	38,46%	33,33%	25,93%
Помірний	21,43%	26,93%	44,44%	29,62
Низький	50%	23,08%	0	33,34%

Отже, з отриманих результатів можна зробити висновок, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності характерний для респондентів даної вибірки з заниженим та середнім рівнем самооцінки, а низький рівень ситуативної та особистісної тривожності наявний лише у осіб юнацького віку з завищеною самооцінкою. Середній рівень ситуативної та особистісної тривожності характерний для осіб з високим та завищеним рівнем самооцінки.

Високий рівень вираженості генералізованого тривожного розладу найбільш характерний для осіб юнацького віку з заниженою самооцінкою. У юнаків та юначок з високою самооцінкою переважає середній рівень вираженості ГТР, а у осіб юнацького віку з середньою та завищеною самооцінкою переважає низький рівень вираженості ГТР.

Наступним етапом нашої роботи є кореляційний аналіз отриманих даних. На основі проведеного дослідження та аналізу даних було визначено, що рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також рівень

вираженості ГТР осіб юнацького віку мають тісний кореляційний зв'язок з рівнем самооцінки, а також рівнем домагань осіб юнацького віку. Рівень особистісної тривожності має значний зв'язок з рівнем самооцінки ($r=-0,589$; $p\leq 0,01$) і також спостерігається від'ємна кореляція з рівнем домагань ($r=-0,182$; $p\leq 0,01$). Цілком закономірним виявився зворотній зв'язок рівня ситуативної тривожності з рівнем самооцінки ($r=-0,542$; $p\leq 0,01$) та рівнем домагань ($r=-0,268$). Рівень вираженості ГТР має помірний кореляційний зв'язок з рівнем самооцінки ($r=-0,296$; $p\leq 0,01$) та рівнем домагань ($r=-0,158$; $p\leq 0,01$).

З отриманих результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок, що рівень тривожності має зворотній зв'язок з рівнем самооцінки та домагань. Тобто чим вище рівень тривожності, тим нижче рівень самооцінки і навпаки.

Виходячи з цього, юнаки та юначки з високою самооцінкою часто проявляють впевненість у собі та власних здібностях, вони можуть бути відкритими до нових викликів і не боятися ризикувати і зазвичай низький рівень тривожності допомагає їм більше концентруватися на своїх цілях і досягати їх без великих перешкод.

А особи юнацького віку з низькою самооцінкою можуть відчувати сумніви у власних здібностях та недостатню впевненість у собі, вони частіше переживають тривогу щодо своїх можливостей та можуть уникати нових викликів, оскільки бояться неуспіху. Високий рівень тривожності часто ускладнює їхню здатність досягати своїх цілей та впевнено рухатися вперед.

Гіпотеза нашого дослідження передбачала, що показники тривожності осіб юнацького віку будуть мати зворотній зв'язок з рівнем самооцінки. Отримані результати проведеного нами дослідження підтвердили висунуту гіпотезу.

Висновки до розділу 2

У осіб юнацького віку домінує високий рівень ситуативної та особистісної тривожності – 52,63% та 51,31% відповідно. Достатньо великий

відсоток досліджуваних мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності – 39,47% та 43,42% відповідно. Та лише 7,90 % та 5,27% опитуваних мають низький рівень ситуативної та особистісної тривожності відповідно. А також у осіб юнацького віку домінує середній рівень вираженості генералізованого тривожного розладу – 33%, .

Для даної вибірки респондентів найбільш характерний високий та завищений рівень самооцінки, тобто 34,22% осіб юнацького віку мають реалістичну, адекватну самооцінку, а 35,52% мають такий рівень самооцінки, який може вказувати на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими.

Рівень домагань у нормі лише у 9,22% респондентів. У більшості – 53,95% завищений рівень домагань, але це цілком характерно для юнацького віку через соціальний тиск, очікування від батьків та самих себе щодо свого майбутнього, своєї професійної та особистісної реалізації.

З отриманих результатів ми зробили висновок, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності характерний для респондентів даної вибірки з заниженим та середнім рівнем самооцінки, а низький рівень ситуативної та особистісної тривожності наявний лише у осіб юнацького віку з завищеною самооцінкою. Середній рівень ситуативної та особистісної тривожності характерний для осіб з високим та завищеним рівнем самооцінки. Високий рівень вираженості генералізованого тривожного розладу найбільш характерний для осіб юнацького віку з заниженою самооцінкою. У юнаків та юначок з високою самооцінкою переважає середній рівень вираженості ГТР, а у осіб юнацького віку з середньою та завищеною самооцінкою переважає низький рівень вираженості ГТР.

З отриманих результатів кореляційного аналізу ми зробили висновок, що рівень тривожності має зворотній зв'язок з рівнем самооцінки та домагань, що підтвердило нашу гіпотезу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМООЦІНКИ

3.1. Можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямків

Поняття «психологічна корекція» вживається як опис специфічної діяльності психолога, і залежно від контексту можна виокремити різні підходи до його тлумачення. Психологічна корекція - це тактовне втручання в особистісний розвиток для виправлення відхилень, або діяльність з коригування особливостей психічного розвитку, що не відповідають оптимальній моделі [1].

Вибір стратегії та методів психологічної корекції в значній мірі залежить від теоретичного напрямку, який використовується в роботі з клієнтом. Метою психологічної корекції тривожності є не лише освоєння нових стратегій поведінки та уявлень про себе, але й їх інтеграція в повсякденне життя клієнта.

Психоаналітичний підхід до психологічної корекції тривожності фокусується на дослідженні підсвідомих процесів та їх впливів на поведінку. Психолог, який працює в цьому напрямку, намагається знайти корені тривожності через аналіз дитячих спогадів, ранніх стосунків з батьками та інших ключових факторів, які можуть пов'язати на формування тривожних станів. В класичному психоаналізі З. Фрейда головним є метод катарсису, який передбачає розв'язання проблем тривожності шляхом вивільнення емоцій на раніше неусвідомлені думки та почуття [39]. Представники юнгіанського напрямку акцентують увагу на роботі з уявою, а представники неопсихоаналізу звертаються до методу анамнезу, тобто аналізу життєвого шляху, вважаючи взаємини з найближчим оточенням джерелом тривожності. Терапія може включати в себе різні методи, такі як вільна асоціація, аналіз сновидінь і роботу з трансфером і контр трансфером [1].

Представники поведінкового напрямку розглядають порушення в розвитку людини як результат закріплення неадаптивних форм поведінки, тому корекційна робота спрямована на формування у клієнта оптимальних поведінкових навичок. Поведінковий підхід до корекції тривожності зосереджений на зміні негативних поведінкових реакцій на стресові ситуації. Цей підхід часто використовує методи, такі як систематична десенсибілізація, коли пацієнт поступово представляється ситуаціям, що викликають тривожність, починаючи з менших і поступово переходячи до більш інтенсивних. Також може застосовуватися когнітивно-поведінкова терапія, яка зосереджується на зміні негативних думок та установок, пов'язаних із тривожністю [6].

Соціобіхевіоральний підхід у корекції тривожності підкреслює вплив суспільного середовища та соціальних взаємодій на стан психіки особистості. Він може включати методи соціальної підтримки, групову терапію і тренування соціальних навичок для поліпшення адаптації до стресових ситуацій. Цей підхід також може включати роботу з соціальними стереотипами і переконаннями, які можуть посилювати тривожність, і пошук нових способів взаємодії з навколишнім світом для зменшення тривожних реакцій [4].

Когнітивний підхід до корекції тривожності фокусується на зміні негативних думок та переконань, що лежать в основі тривожних станів. Він допомагає людям розпізнавати та змінювати спотворені думки та установки, які можуть підтримувати та посилювати тривожність. Методи цього підходу включають когнітивну переструктуризацію, в якій пацієнти вчать аналізувати і переоцінювати свої думки, а також техніки медитації та уважності для зменшення тривожних реакцій на стресори [32].

Екзистенційно-гуманістичний підхід до корекції тривожності зосереджується на пошуку сенсу та цінностей у житті людини. Він визнає почуття занепокоєння як природну частину людського існування та заохочує індивіда шукати свою унікальну життєву мету та сенс. Терапія включає

дослідження особистої відповідальності, свободи вибору і усвідомлення власної ситуації. Пацієнти можуть вивчати свої цінності, цілі та способи пристосування до світу, щоб навчитися більш усвідомлено та ефективно реагувати на ситуації, що викликають тривогу [1].

Таким чином, проаналізувавши можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямків, ми обрали когнітивно-поведінковий напрям для корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

3.2. Особливості корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на допомогу людям у подоланні психологічних проблем шляхом зміни негативних когнітивних та поведінкових установок. Багато відомих дослідників вивчали ефективність когнітивно-поведінкового напрямку, такі як Г. Айзенк, А. Бандура, А. Бек, А. Елліс, Б. Скіннер.

За А. Беком, когнітивно-поведінкова терапія складається з декількох етапів. На початку завжди відбувається первинна оцінка, коли психотерапевт визначає симптоми та негативні моделі мислення і поведінки клієнта. Це дозволяє зрозуміти основні проблеми, з якими стикається клієнт і визначити його запит. Далі терапевт і клієнт разом визначають цілі терапії, які можуть включати зміну певних патернів мислення, впорядкування емоцій або поліпшення міжособистісних відносин. Наступним етапом КПТ є реструктуризація думок, тобто терапевт допомагає клієнту виявити та замінити негативні думки на позитивні, що допомагає клієнту бачити ситуації більш об'єктивно і сприяє зниженню рівня тривожності та стресу. За цим етапом йде активація поведінки, під час якого терапевт сприяє залученню до позитивних стратегій поведінки, що може включати в себе активізацію участі в справах, які приносять задоволення, або сприяють

покращенню здоров'я та позбутися шкідливих звичок, а також вивченню нових навичок. Далі використовується такий інструмент КПТ як експозиція, а саме для подолання тривожності та фобій шляхом поступового відкриття ситуаціям, які викликають страх, у безпечному середовищі, що допомагає клієнту звикнути до них. Важливим елементом КПТ є домашні завдання, що сприяють відпрацюванню отриманих навичок у повсякденному житті та підтримці прогресу після сесій терапії. Надалі відбувається моніторинг прогресу, тобто терапевт відстежує прогрес клієнта і коригує терапію в разі необхідності, щоб забезпечити досягнення цілей терапії. Також розробляється план для попередження повторення проблем та збереження досягнутого прогресу після завершення терапії. І заключним етапом є спостереження. Можуть призначатися додаткові зустрічі для підтримки прогресу пацієнта та в разі необхідності надання додаткової підтримки [5].

За А. Беком, когнітивно-поведінковий підхід базується на взаємозв'язку поведінки, думок, та почуттів, і зміна одного з перерахованих компонентів може впливати на інші. Спрямована на покращення психічного здоров'я та загального благополуччя, когнітивно-поведінкова терапія допомагає індивіду виявляти та викорінювати негативні стереотипи мислення й поведінки. Зазвичай проводиться в індивідуальній або груповій формі і може включати різні методи, такі як когнітивна реструктуризація, рескриптинг, десенсибілізація, поведінкова активація, експозиція, майндфулнес та методи релаксації. [7].

Д.Вестбрук, Г. Кенерлі, Дж.Кірк окреслили принципи в роботі, на які спирається когнітивно-поведінкова терапія.

Першим принципом є регулярне формулювання терапевтичного випадку, тобто КПТ не лише зосереджується на проблемі, але й постійно розвиває терапевтичний випадок, допомагаючи клієнту краще зрозуміти та вирішити цю проблему. Другий принцип говорить про побудову міцного терапевтичного альянсу: Важливість довіри та співпраці між терапевтом і клієнтом не може бути переоцінена, оскільки це є основою успіху терапії.

Одним з найважливіших принципів є співпраця та активна участь. Активна участь клієнта у процесі терапії стимулює самосвідоме розв'язання проблем та збільшує ефективність лікування. Наступним принципом є фокус на меті та проблемі: Чітко сформульована мета та фокус на конкретних проблемах допомагають уникнути абстрактності та спрямовують енергію на досягнення результату. Також одним з принципів КПТ є акцент на моменті або «тут і зараз». Концентрація на поточних проблемах та ситуаціях допомагає пацієнту зосередитись на покращенні свого стану в даний момент. Шостий принцип окреслює важливість освітньої терапії та профілактики рецидивів. Надання клієнтам знань та навичок для самостійного управління своїм станом після завершення терапії є ключовим аспектом КПТ. Також необхідно дотримуватися принципу обмеження у часі, тому що встановлення чітких рамок терапії сприяє ефективності терапії та мотивує клієнта до активної участі. Не менш важливим принципом КПТ є структуровані сесії. Чітко сплановані сесії забезпечують систематичний підхід до розв'язання проблеми та підтримують фокус на цілях терапії. І останнім принципом можна назвати навчання розпізнаванню дисфункціональних думок. Розвиток навичок усвідомлення та переосмислення своїх думок допомагає клієнту краще зрозуміти себе та свої реакції на події. [6]

Отримані переконання про себе, про інших та про світ загалом можуть значно впливати на рівень тривожності людини. Якщо вона сприймає світ як ворожий або небезпечний, то почуття тривожності можуть бути більш інтенсивними. У стані тривожності можуть нав'язливо з'являтися думки, які можуть бути дуже сильними, ускладнюючи здатність контролювати їх [6].

У стані тривожності думки можуть з'являтися безперервно і відчуються як негативні, нав'язливі та небажані. Варто уточнити, що нав'язливі думки регулярно виникають, привертаючи увагу індивіда і спонукаючи його до надмірних роздумів над ними. Це може виявлятися у вигляді вербальних монологів, наприклад: «Мене турбує думка, що, можливо, я залишусь сам», «Я нікому не потрібен», або у формі візуальних

образів, наприклад: «Уявляю, як я залишаюся один у холодній порожній квартирі і плачу на підлозі». Тож, важливо виявити стимули або ситуації, що спричиняють появу нав'язливих думок при вивченні їх змісту та частоти [12].

Працюючи з клієнтами з високою тривожністю у рамках когнітивно-поведінкового підходу, терапевти керуються декількома важливими принципами та методами, які сприяють зниженню рівня тривожності.

Д. Кларк чітко окреслив особливості роботи з клієнтом у КПТ. По-перше, необхідно дотримуватися принципу ефективної співпраці: Терапевт і клієнт разом визначають цілі та розробляють план корекції/терапії. Також важливим є те, що терапевт повинен допомогти клієнту визначити симптоми тривожності та опанувати та опрацювати нові техніки та навички, які допоможуть управляти симптомами, які відчуває клієнт. Інформаційне навантаження також повинно бути присутнє при роботі з клієнтом. Важливо, щоб клієнт зрозумів що таке тривожність, а також її вплив на тіло і мислення. Потім терапевт вчить клієнта когнітивно-поведінковим моделям, які допомагають знизити тривожність. Один із найважливіших процесів КПТ є визначення тригерів (подразники, які викликають тривожність). Терапевт допомагає клієнту визначити конкретні тригери (наприклад, ситуації, думки), і розробити стратегії управління та контролю над своєю тривожністю [46].

Переосмислення негативних стереотипів мислення також є важливим елементом КПТ. Для того, щоб розвинути реалістичне мислення, терапевт допомагає клієнту виявити та змінити негативні стереотипи мислення, які можуть спровокувати виникнення тривожності. А використання таких методів, як експозиція, десенсибілізація, тілесно-орієнтовані техніки, техніки релаксації можуть допомогти клієнту позбутися симптомів та появи тривожності. А для закріплення результатів відбувається обов'язковий моніторинг прогресу [46].

Робота з клієнтом з тривожністю за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії зазвичай передбачає індивідуальний підхід, який враховує конкретні потреби та цілі клієнта. Терапевт сприяє розвитку

навичок та стратегій для управління симптомами тривожності для покращення якості життя [33].

КПТ є ефективним методом корекції тривожності, оскільки впливає на її когнітивні та поведінкові компоненти. Цей підхід допомагає людям повернути контроль над своїм життям, позбутися своїх фобій, нав'язливих страхів, контролювати свої емоційні реакції. У роботі з тривожністю КПТ використовує різноманітні методи, такі як аналіз ситуацій, думок та почуттів, спрямовані на підтримку фізичного та емоційного стану. Методи КПТ спрямовані на допомогу людям змінити стереотипи мислення, позбутися страхів, навчитися розслаблятися та зрозуміти природу своєї тривожності [45].

Також для корекції тривожності осіб юнацького віку ми обрали арттерапевтичний напрям. Арт-терапія використовує творчість та мистецтво як засіб для надання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Підходом, запропонованим А. Прохоровим, передбачається створення умов для вираження незавершених аспектів досвіду, який знаходиться у нашій підсвідомості. Це може відбуватися через різноманітні емоційні стани, які стимулюють творче мислення і впливають на розумову та фізичну активність людини. Крім того, коли енергія стає надлишковою, людина може виразити її через творчу діяльність, використовуючи механізм перенесення. Це означає, що вони проєктують свій емоційний досвід на свої творчі продукти. Цей процес може тривати, доки людина не буде готова зіткнутися зі своїми почуттями та інтегрувати їх у своє життя [16].

На сьогоднішній день арт-терапія вважається психотерапевтичним методом, в якому образотворче мистецтво виступає основним засобом лікування або корекції. Цей підхід вважається одним з найбільш ефективних у роботі з різними віковими групами та різними проблемами та порушеннями. Він сприяє саморозкриттю, самовихованню, розвитку та гармонізації особистості. Кожен індивід має можливість виявити свої почуття та емоції через творчість, що є великим задоволенням [20].

Основною метою арт-терапії є в гармонізація розвитку особистості, сприяння розвитку здатності до самовираження та самопізнання. Це особливо важливо у період формування особистісної та професійної ідентифікації [40].

Основною суттю арт-терапії є коригуючий вплив мистецтва на людину, який проявляється у перетворенні травматичного досвіду через творчу діяльність. Цей процес включає актуалізацію та виведення емоційного переживання через створення творчого продукту, сприяючи відтворенню нового, позитивного сприйняття [20].

Популярність та розповсюдженість арт-терапії як методу корекції тривожності осіб юнацького віку постійно зростає. Дослідження та практичний досвід відомих арт-терапевтів, таких як А. Копитін, Л. Лебедева, Дж. Роджерс, А. Хілл та інші, знайшли застосування арт-терапії у роботі психотерапевтів та психологів. На сьогоднішній день проблема дослідження тривожності та пошуку ефективних методів арт-терапії для її корекції продовжує зростати [20].

Основа методу арт-терапії полягає в тому, що людина може виражати свої почуття та думки через різноманітні творчі процеси, такі як танець, ляльки, малюнки, фотографії, пісок, ліплення, казки, драма, не використовуючи слова. Арт-терапія допомагає розкрити мову психіки, розуму, тіла через різні форми мистецтва. Це один із інструментів, яким психологи допомагають сприяти емоційному, інтелектуальному, соціальному, та особистісному розвитку індивіда, використовуючи можливості мистецтва. Коригувальна дія мистецтва ґрунтується на вірі у те, що візуальні образи можуть відобразити внутрішній світ людини, допомагаючи їй подолати негативні підсвідомі процеси, такі як страх, тривожність та неприємні переживання [11].

Отже, арт-терапія спрямована на пропрацювання травматичних ситуацій через використання мистецтва у символічній формі. Під час творчого процесу людина переробляє негативні моделі взаємодії зі світом та

власні відчуття у позитивні. Корекція за допомогою методів арт-терапії сприяє подоланню труднощів у спілкуванні, розвитку емоційного інтелекту та формуванні адекватної самооцінки. Арт-терапевт має створити комфортну атмосферу та забезпечити почуття повного прийняття для клієнта [16].

Арт-терапія може бути дуже ефективною при корекції тривожності у осіб юнацького віку. Художній процес надає альтернативний спосіб вираження емоцій через живопис, танець, ліплення, казку тощо. Робота з матеріалами та створення продуктів творчості може допомогти зменшити тривожність та напругу, надаючи можливість тимчасово відволіктися від тригерів. А аналіз творів у співпраці з психотерапевтом дозволяє розібратися з тригерами, які викликають тривожність. Арт-терапія сприяє розвитку почуття компетентності та впевненості у собі через спостереження за своїм прогресом у творчості. Також арт-терапія допомагає юнакам та юначкам виявляти внутрішні ресурси та стратегії для боротьби з тривожністю, такі як творчі здібності та увага до деталей. А якщо відвідування групових сесій арт-терапії створюють підтримуюче середовище, де особи юнацького віку можуть обмінюватися досвідом та почуттями, зменшуючи почуття ізоляції та самотності [17].

Важливо відзначити, що арт-терапія може вимагати інтеграції з іншими методами терапії, тому ми обрали КПТ та арт-терапію як комбінацію потужних інструментів корекції тривожності у юнаків та юначок.

3.3. Програма корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

Проаналізувавши можливості психологічної корекції тривожності в межах різних напрямків та зупинившись на використанні методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та арт-терапії, ми розробили власну програму корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки, використовуючи методи обраних нами напрямків.

Метою розробленої психокорекційної програми, є зниження рівня тривожності та підвищення рівня самооцінки методами когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного напрямків.

Згідно мети психокорекційної програми були висунуті наступні завдання:

1. Отримати та поглибити знання про поняття феномену тривожності, причини її виникнення та фактори, які можуть підвищити її рівень.
2. Створити комфортну й довірливу атмосферу та сприятливе середовище для ефективної роботи учасників.
3. Сформувати навички коригування тривожності.
4. Знизити рівень тривожності.
5. Підвищити рівень самооцінки.
6. Навчитися застосовувати набуті знання та навички під час занять у реальному житті.
7. Закріпити здобуті знання та навички, що спрямовані на корекцію тривожності та підвищення рівня самооцінки.

Очікувані результати психокорекційної програми, згідно нашої гіпотези наукової роботи: застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії сприятиме психологічній корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

Програма розрахована на використання для осіб юнацького віку будь-якої статі. Кількість учасників: 10-15 осіб віком від 17 до 22 років.

Організація занять: програма корекції складається з 7 занять по 80 хвилин.

Структура занять програми корекції рівня тривожності осіб юнацького віку із різними рівнями самооцінки (повний опис корекційних вправ розміщений в додатку А):

Заняття 1

Мета заняття: знайомство учасників з тренером, створення комфортної та довірливої атмосфери, ознайомлення з поняттям «тривожність», діагностика рівня тривожності та самооцінки на початку корекційної роботи.

Вправа 1. «Правила тренінгу та очікування» – сприяння ефективній та структурованій роботі.

Вправа 2. «Знайомство: моя найгірша риса – моя найкраща риса» – знайомство учасників з тренером, налаштування на роботу.

Вправа 3. «Рідне місто» – включення в роботу, згуртування учасників.

Вправа 4. «Інформативний блок: «Тривожність: причини, симптоми, подразники»» - ознайомлення учасників з поняттям феномену тривожності, причинами її виникнення, розпізнаванням симптомів та подразників.

Вправа 5 «Діагностичні методики» – отримання даних про рівні тривожності та самооцінки учасників.

Вправа 6. «Рефлексія» – завершення заняття, підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку.

Вправа 7: «Домашнє завдання» - учасникам необхідно завести щоденник, де вони будуть записувати всі позитивні моменти, що відбулися за день, всі свої маленькі та великі перемоги протягом дня (записи треба намагатися робити щодня), усі негативні моменти опускаються і не вписуються в щоденник.

Заняття 2

Мета заняття: поглиблення знань учасників про поняття тривожності, робота над зниженням рівня тривожності.

Вправа 1. «Персонаж мого настрою» - налаштування на роботу на занятті.

Вправа 2. «Мозковий штурм: Моя тривожність» – збір інформації про розуміння учасниками поняття тривожності.

Вправа 3. «Техніка розділення: Ситуація-Думка-Почуття» – навчитися розділяти ситуації, думки , почуття, поведінку.

Вправа 4. «Інформаційний блок «Роль нав'язливих тривожних думок»» – поглиблення знань учасників щодо теми корекційних занять.

Вправа 5. «Зараз я впаду» - пропрацювання навичок подолання ситуативної тривожності.

Вправа 6. «Сенкан» – завершення корекційного заняття у вигляді літературного прийому, підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку від учасників.

Вправа 7. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно проаналізувати попередні записи в щоденнику за схемою «СДП (ситуація-думка-почуття).

Заняття 3

Мета заняття: зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморефлексії та самоаналізу.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання» - аналіз виконання учасниками домашнього завдання, обговорення можливих труднощів, а також інсайтів.

Вправа 2. «Людина є тварина...» налаштування на роботу учасників.

Вправа 3. «Смітник» – розвиток навички самоаналізу, опанування когнітивних установок, які відповідають за контроль рівня тривожності.

Вправа 4. «Слухай своє серце» - аналіз свого емоційного стану та власної цінності.

Вправа 5. «Чорний квадрат» - розвиток навичок саморегуляції.

Вправа 6. «Рефлексія» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Вправа 7. «Домашнє завдання» - учасникам пропонується зробити вправи на вибір для психоемоційної та соматичної релаксації (наприклад, «Мана», «Дихання по квадрату», «Веселка», або обрати свій варіант).

Заняття 4

Мета: робота над підвищенням самооцінки.

Вправа 1. «Я –музика» - налаштування на роботу.

Вправа 2 «Інформаційний блок» - ознайомлення учасників з поняттям самооцінки та її зв'язком з рівнем тривожності.

Вправа 3. «Незакінчені фрази» - аналіз своїх вмінь, рис, навичок, успіхів, можливостей.

Вправа 4. «Промені сонця» - аналіз якостей, яких учасник вважає найкращими в собі.

Вправа 5. «Чумацький шлях» - аналіз особистісних ресурсів.

Вправа 6. «Скрапбукінг» - створення колажу, який нагадуватиме про досягнення, позитивні враження та моменти, що допомагає зміцнити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе.

Вправа 7. «Рефлексія» - підбиття підсумків заняття та отримання зворотного зв'язку.

Вправа 8. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно зробити фільтрування контенту соц.-мереж.

Заняття 5

Мета заняття: опанування тілесно-орієнтованих технік самодопомоги та технік релаксації для зниження рівня тривожності.

Вправа 1. «Супер-сила» налаштування на роботу учасників.

Вправа 2. «Дихання за квадратом» – опрацювання тілесно-орієнтованої техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 3. «М'язова релаксація за Джейкобсоном» – опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 4. «Дихання животом» – опрацювання техніки психоемоційної та соматичної релаксації для зниження рівня тривожності.

Вправа 5. «Безпечне місце» – опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Вправа 6. «Сканування тіла» – зниження рівня тривожності, робота над емоційною рівновагою.

Вправа 7. «Рефлексія» – завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Вправа 8. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно виконати одну з розглянутих тілесно-орієнтованих технік самодопомоги та релаксації до наступного заняття.

Заняття 6

Мета заняття: робота над позитивним сприйняттям власного «Я» та зниженням рівня тривожності учасників тренінгу.

Вправа 1. «Як я люблю себе» – аналіз власних позитивних якостей розвиток позитивного розуміння власної цінності.

Вправа 2. «Я - дракон» – аналіз власних негативних якостей та пошук шляхів боротьби з ними.

Вправа 3. «SWOT» – вироблення вмінь аналізувати свої ресурси.

Вправа 4. «Рефлексія» - завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Заняття 7

Мета: завершення психокорекційних занять, підбиття підсумків, проведення контрольного тестування.

Вправа 1. «Намалюй свій страх» - візуалізація власних страхів та робота над зниженням тривожності учасників.

Вправа 2. «Мандала» - опанування техніки саморегуляції та релаксації.

Вправа 3. «Підсумкова діагностика» - повторне виявлення рівня тривожності та рівня самооцінки.

Вправа 4. «Дерево підсумків» – отримання зворотного зв'язку від групи від циклу корекційних занять, підведення підсумків проведеної роботи.

3.4. Апробація програми корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

Для реалізації програми психологічної корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки було проведено 5 корекційних занять онлайн форматі за допомогою платформи Google Meet. Участь у реалізації програми взяла група з 8-10 осіб, студентів першого курсу, віком від 17 до 20 років, Сумського Державного Університету освітньо-професійного напрямку «Психологія».

На початку психокорекційних занять учасники були проінформовані щодо організації роботи в умовах військового стану, а саме з алгоритмом дій

під час повітряних тривог. Так як курс занять проводився в дистанційному форматі, то деякі вправи було адаптовано до проведення їх онлайн.

Метою першого заняття було знайомство учасників з тренером, створення комфортної та довірливої атмосфери, ознайомлення з поняттям «тривожність», діагностика рівня тривожності та самооцінки на початку корекційної роботи. В процесі заняття учасники ознайомилися з поняттям тривожності, причинами її виникнення, розпізнаванням симптомів та подразників, прослухавши міні-лекцію від тренера. Учасники проявляли інтерес до теми корекційних занять, активно приймали участь в обговореннях та виконанні вправ, ділилися власними думками та досвідом в боротьбі з тривожністю. Під час рефлексії учасники залишали позитивні відгуки на перше заняття, їм сподобалася інформаційна частина, адже у них була можливість дізнатися щось нове.

Друге заняття ставило на меті поглибити знань учасників про поняття тривожності та попрацювати над зниженням рівня тривожності. Під час міні-лекції «Роль нав'язливих тривожних думок» учасники були зацікавлені та ставили уточнюючі питання. Вправа «Зараз я впаду» допомогла учасникам знизити рівень ситуативної тривожності. Під час підбиття підсумків та отримання зворотного зв'язку, учасники зазначили, що найбільше на занятті їм сподобалася техніка «Ситуація-думка-почуття».

Метою третього заняття було зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморефлексії та самоаналізу. На початку заняття було обговорення домашнього завдання, в якому взяла участь більшість учасників. Метою вправи «Чорний квадрат» було допомогти учасникам знайти позитив у буденних речах. Учасники відгукнулися на неї позитивно, бо виявили, що навіть зі звичайного чорного квадрату можна створити щось прекрасне. Це допомогло їм побачити позитив у навколишньому світі. Вправа «Слухай своє серце» спрямовувалася на поліпшення усвідомлення власних емоцій та розвиток навичок вираження їх словами. Учасники активно ділилися своїми враженнями від вправи, і що допомогло їм краще розуміти та виражати свої

емоції. Рефлексія після вправи також сприяла позитивному сприйняттю заняття, а учасники мали можливість поділитися своїми враженнями та емоціями.

Метою четвертого заняття було продовжити роботи над зниженням рівня тривожності, а також підвищення рівня самооцінки за допомогою тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних вправ. На початку четвертого заняття також було проведено обговорення домашнього завдання, більшість учасників виконала його та прийняла участь в обговоренні. В процесі роботи учасники вчилися аналізувати свої ресурси. Вправа «Промені сонця» допомогла знайти учасникам свої найкращі здібності риси, а «Дракон» - навпаки, риси, які заважають учасникам і від яких вони хочуть позбутися. Останньою була техніка «Скрапбукінг» або створення колажу, який нагадуватиме про досягнення, позитивні враження та моменти, що допомагає зміцнити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе. Наприкінці заняття було проведено рефлексію у формі літературного прийому «Сенкан».

П'яте заняття було завершальним етапом корекційної роботи з тривожністю, завдання якого було підбити підсумки та провести повторну діагностику. Першою була вправа «Намалюй свій страх», під час якої учасники детально уявляли та описували свій найбільший страх, а потім розірвали намальований ними малюнок цього страху. Учасники намагалися віднайти щось кумедне, несерйозне в об'єкті свого страху та розглядали причини своєї тривожності з різних боків. Також учасники опрацювали техніку «Мандала». І наприкінці заняття було проведено повторну діагностику рівня тривожності та самооцінки учасників. Після діагностики було проведено рефлексію, в ході якої учасники підбили підсумки проведених занять, що сподобалося найбільше, які емоції та враження у них залишилися після проведеної роботи. Учасники були задоволені програмою тренінгів.

Так як ми провели діагностику учасників до та після завершення занять за допомогою методик Шкала особистісної та ситуативної тривожності

Спілбергера-Ханіна, ГТР-7 та Методика визначення рівня самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейна, то ми порівняли ці результати за допомогою Т-критерія Вілкоксона задля розуміння ефективності нашої роботи. Результати представлені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Результати розрахунків Т-критерія Вілкоксона для порівняння результатів корекційних занять

Показники	Статистика Т-критерія Вілкоксона
Ситуативна тривожність	5,5
Особистісна тривожність	4,3
Рівень ГТР	3,7
Рівень самооцінки	5
Рівень домагань	0

*Примітка** статистично значущі значення на рівні $p \leq 0,05$.

За результатами дослідження маємо, що, під час тренінгових занять нам не вдалось змінити рівень домагань учасників, проте, під час нашої роботи ми не мали за мету вплинути на ці показники.

Під час нашої роботи з групою у учасників підвищились показники самооцінки. Показники ситуативної та особистісної тривожності, рівень вираженості ГТР знизились. Це означає, що під час занять ми досягли мети та позитивних змін за даними показниками.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямків, ми обрали когнітивно-поведінковий напрям для корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

КПТ є ефективним методом корекції тривожності, оскільки впливає на її когнітивні та поведінкові компоненти. Цей підхід допомагає людям повернути контроль над своїм життям, позбутися своїх фобій, нав'язливих страхів, контролювати свої емоційні реакції. У роботі з тривожністю КПТ використовує різноманітні методи, такі як аналіз ситуацій, думок та почуттів,

спрямовані на підтримку фізичного та емоційного стану. Методи КПТ спрямовані на допомогу людям змінити стереотипи мислення, позбутися страхів, навчитися розслаблятися та зрозуміти природу своєї тривожності

Також для корекції тривожності осіб юнацького віку ми обрали арттерапевтечний напрям. Арт-терапія використовує творчість та мистецтво як засіб для надання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Підходом, запропонованим А. Прохоровим, передбачається створення умов для вираження незавершених аспектів досвіду, який знаходиться у нашій підсвідомості. Це може відбуватися через різноманітні емоційні стани, які стимулюють творче мислення і впливають на розумову та фізичну активність людини. Крім того, коли енергія стає надлишковою, людина може виразити її через творчу діяльність, використовуючи механізм перенесення. Це означає, що вони проєктують свій емоційний досвід на свої творчі продукти.

Для корекції тривожності осіб юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії нами була розроблена корекційна програма, яка складається з 7 занять по 80 хвилин кожне. Нами було проведено 5 занять щодо корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки в онлайн форматі, на яких були проведені різноманітні вправи та техніки, міні-лекції, колективні дискусії та домашні завдання.

Учасники занять отримали новий досвід та розвинули навички долаття тривожності, а результати математичного аналізу показали певні позитивні зміни. Відгуки від учасників тренінгу також були виключно позитивними. Для покращення результатів роботи рекомендується проведення усіх корекційних занять програми повною мірою, виділення більше часу на кожне заняття та очний формат реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність потребує присутності учасників тренінгу.

ВИСНОВКИ

1. Отже, тривожність – індивідуальна характеристика (властивість) особистості, яка проявляється в надмірному хвилюванні, частому стані тривоги в ситуаціях, що загрожують невдачею, розчаруванням і появою гніву. Важливо зазначити, що це психологічна загроза, що має суб'єктивний характер і не проявляється на фізичному рівні. Особи юнацького віку можуть переживати тривожність в різних обставинах. Наприклад, сприйняття власної зовнішності може викликати тривожність, особливо в період, коли тіло зазнає значних змін. Також невдачі в навчанні або під час виконання якихось завдань можуть викликати тривожність, особливо якщо юнак або юначка відчуває, що це може якось вплинути на його чи її майбутнє. І однією з найпоширеніших причин виникнення тривожності у юнаків та юначок це відчуття соціальної ізоляції та неприйнятості, тобто коли індивід відчуває себе відокремленим від своїх однолітків, або вони не приймають його у свою групу.

2. В юнацькому віці ключовим психологічним процесом є формування самосвідомості та стійкого «Я-образу» особистості. Цей процес включає кілька аспектів, таких як дослідження свого внутрішнього світу, усвідомлення часу та власного існування, а також формування цілісного уявлення про свою особистість та ставлення до себе. Спочатку увага звертається на фізичні та зовнішні аспекти, а потім на моральність, інтелект та вольові якості. Самооцінка вважається ключовим компонентом формування особистості, який активно регулює поведінку та діяльність людини. Вона є автономною характеристикою особистості, її центральним елементом, що виникає в результаті активної участі самої особистості і відображає її внутрішній світ.

3. У осіб юнацького віку домінує високий рівень ситуативної та особистісної тривожності – 52,63% та 51,31% відповідно. Достатньо великий відсоток досліджуваних мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності – 39,47% та 43,42% відповідно. Та лише 7,90 % та 5,27%

опитуваних мають низький рівень ситуативної та особистісної тривожності відповідно. А також у осіб юнацького віку домінує середній рівень вираженості генералізованого тривожного розладу – 33%,. Для даної вибірки респондентів найбільш характерний високий та завищений рівень самооцінки, тобто 34,22% осіб юнацького віку мають реалістичну, адекватну самооцінку, а 35,52% мають такий рівень самооцінки. З отриманих результатів кореляційного аналізу ми зробили висновок, що рівень тривожності має зворотній зв'язок з рівнем самооцінки та домагань, що підтвердило нашу першу гіпотезу.

4. Проаналізувавши можливості корекції тривожності в межах різних психологічних напрямків, ми обрали когнітивно-поведінковий напрям для корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки.

5. Для корекції тривожності осіб юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії нами була розроблена корекційна програма, яка складається з 7 занять по 80 хвилин кожне. Нами було проведено 5 занять щодо корекції тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки в онлайн форматі, на яких були проведені різноманітні вправи та техніки, міні-лекції, колективні дискусії та домашні завдання.

6. Під час нашої корекційної роботи з групою у учасників підвищились показники самооцінки. Показники ситуативної та особистісної тривожності, рівень вираженості ГТР знизились. Це означає, що під час занять ми досягли мети та позитивних змін за даними показниками, що підтверджує нашу другу гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%20%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf> (Дата звернення 12.04.2024).
2. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психологопедагогічна проблема. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1). 2018. С. 7-13
3. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. № 5 Т.2 2019. С. 25-28
4. Бондар В. І. Психологія тривожності. Київ, 2006. 199 с
5. Будник А.В., Мацкевич О.Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практ. посібник. Київ, 2019. 256 с
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
7. Войтко Т.В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Київ, 2020. 224 с
8. Волинська Л.В., Скрипченко О.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2006. 416 с.
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. С. 120-128
10. Гуменюк О. Є. Психологія «Я»-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. С.186.
11. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf> (Дата звернення 14.04.2024).

12. Калашник О.В. Когнітивно-поведінкова терапія генералізованого тривожного розладу. Київ, 2018. 136 с.
13. . Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf> (Дата звернення 24.04.2024).
14. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
15. Катрін К. Дихання як засіб зняття тривоги. Львів, 2018. с 25
16. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf> (Дата звернення 12.04.2024)
17. Копитін О. І. Основи арт терапії. Київ, 1999. 144 с.
18. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник: 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9286/1/+%d0%9a%d1%83%d0%b7%d1%96%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%a1.%d0%91%20.%20-%20%d0%a2%d0%b5%d0%be%d1%80%d1%96%d1%8f%20%d1%96%20%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20_10-2_.pdf (Дата звернення 19.04.2024).
19. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2009. С.288-289
20. Лебедева Л.Д. Педагогічні аспекти арт-терапії Київ, 2000. 45 с
21. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Вид. Олександрри Гаркуші., 2005. 613 с.

22. Ліхі. Р.Л. Техніки когнітивної-терапії. Київ, 2020. 18-100с
23. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 70–73. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (Дата звернення: 18.02.2023).
24. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Форум, 2000. 543 с.
25. Маслова Т. М. Динаміка тривожності студентів ВНЗ в процесі їхнього професійного становлення. Київ: Видавництво «Вища школа», 2014. - № 4, 168-171 с.
26. Малєнов А.А. Особливості формування професійної самосвідомості у процесі здобуття психологічної освіти. Київ: Видавництво «Простобук», 2011. С.177-189.
27. Меднікова Г. Структура самооцінки та рівня домагань особистості і її урахування у виховному процесі // Педагогіка та психологія: Зб. наук. праць. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 19. Ч.2. С. 66-70.
28. Михальо М.П. Самооцінка як критерій психологічної безпеки студентської молоді: дипломна робота ОС "Бакалавр" напр. підгот. 6.030103 Практична психологія /; наук.кер. Б.В. Барчі. Мукачево, 2020. 55 с
29. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психології: навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
30. Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоставлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2022. № 1(1). С. 31–37. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).4) (дата звернення: 04.03.2024).
31. Онішко З. САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ. Перспективи та інновації науки. 2022. № 8(13). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419) (дата звернення: 26.04.2024).

32. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності: *НейроNEWS*. 2012. № 4 (39)
33. Страхова О. П. Ситуативна й особистісна тривожність студента в ергатичній навчальній системі. *Medical Informatics and Engineering*. 2015. № 1. URL: <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2015.1.3916> (Дата звернення: 08.03.2024).
34. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
35. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія практики трансформацій. Київ, 2010. 22-53с.
36. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія. НУБіП, 2017. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1425> (Дата звернення: 19.02.2024).
37. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. Психологія: Підручник. за ред. Ю.Л.Трофімова. Київ: Либідь, 2000. 558 с.
38. Усік Ю.Ю. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis . 2014. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 04.03.2024).
39. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. *Зібрання творів*. 1940–1942, Т. 14, 35 с
40. . Хоменко-Семенова Л. О., Дарійчук О. П. Psychological features of image development future practical psychologists. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2019. No. 15. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.15.14411> (Дата звернення 01.03.2024р.)
41. Чорний С. В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

42. Швидка Н.І. Когнітивно-поведінкова терапія: Навч. посібник. Київ, 2018. 336 с.
43. Шматок І. О. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 3. С. 58–65. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7475> (дата звернення: 04.03.2024)
44. . Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173-180 с. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25 (Дата звернення 15.02.2024р.)
45. Conversation with Erik and Joan Erikson. Harvard Educational Review. 1981. Vol. 51, no. 2. P. 249–269. URL: <https://doi.org/10.17763/haer.51.2.g211757u27732p67> (дата звернення 20.04.2024р.)
46. Hofman S., Smits J. CBT for Adult Anxiety Disorders: A MetaAnalysis of Randomized Placebo-Controlled Studies // Journal of Clinical Psychiatry. – 2008. Vol. 69. P. 621-632.
47. James W. Psychology: Briefer Course. – N.Y.: H.Holt&Co, 1893
48. Spielberger C. Understanding stress and anxiety. London : Harper & Row, 1979. 128 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки

Заняття 1

Мета заняття: знайомство учасників з тренером, створення комфортної та довірливої атмосфери, ознайомлення з поняттям «тривожність», діагностика рівня тривожності та самооцінки на початку корекційної роботи.

Вправа 1. «Правила тренінгу та очікування»

Мета: сприяння ефективній та структурованій роботі.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Спочатку запитати учасників, чи знайомі вони зі стандартною процедурою тренінгів та такими її компонентами як правила та очікування. Потім тренер повинен для прикладу запропонувати декілька правил і узгодити їх з учасниками. Наприклад, «правило добровільності» – учасники приймають участь в вправах та обговореннях вправ, дискусіях за бажанням, тренер не має права викликати учасників відповідати без їх згоди. Також для структурованої роботи тренер може запропонувати «правило піднятої руки» - учасники повинні відповідати по черзі, не перебиваючи один одного, а тренер повинен викликати учасників, які тримають підняту руку, за порядком. Якщо учасники не пропонують своїх правил на занятті тренер може надалі пропонувати свої правила, але обов'язково узгоджувати їх з учасниками. Правила:

1. Правило добровільності.
2. Правило піднятої руки.
3. Правило «нуль-нуль» - тренінг триває не більше зазначеного часу, тобто 80 хвилин.
4. Правило конфіденційності – особиста інформація, яка обговорюється на заняттях ні в якому разі не розголошується за межами занять.

5. Правило «Я-повідомлення» - всі свої думки та роздуми учасники повинні озвучувати від свого імені. Наприклад, «Я вважаю», а не «Всі так вважають», або «Ми так думаємо».

6. Правило «стоп» - негайне припинення обговорення будь-якої теми, яку учасник вважає неприйнятною для обговорення.

7. Правило поваги та толерантності один до одного.

8. Правило вільної ноги – учасник має право покинути тренінг, якщо у нього є нагальна потреба.

9. Правило активності – бути активним на занятті, виконувати запропоновані тренером вправи (але при цьому діє правило добровільності).

Після прийняття правил, учасники озвучують свої очікування від корекційної програми.

Вправа 2. «Знайомство: моя найгірша риса – моя найкраща риса»

Мета: знайомство учасників з тренером, налаштування на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Учаснику необхідно назвати свою найкращу і найгіршу рису, а наступному учаснику необхідно назвати те ж саме, але при цьому сказати як може найгірша риса попереднього учасника бути перевагою, а не недоліком. Для прикладу тренер може почати першим.

Вправа 3. «Рідне місто»

Мета: включення в роботу, згуртування учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати малюнок рідного міста чи села, зобразивши відомі пам'ятки, ТЦ, кафе, меморіали, церкви. А потім інші учасники мають вгадати що це за місто, або якщо всі учасники з одного міста, вгадати який об'єкт намалював той чи інший учасник.

Вправа 4. «Інформативний блок: «Тривожність: причини, симптоми, подразники»»

Мета: ознайомлення учасників з поняттям феномену тривожності, причинами її виникнення, розпізнаванням симптомів та подразників.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: уважно слухати, ставити уточнюючі запитання за необхідності.

Вправа 5 «Діагностичні методики»

Мета: отримання даних про рівні тривожності та самооцінки учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно щиро відповідати на запитання трьох методик (Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, ГТР-7, Методика Дембо-Рубінштейн), які зібрані в одній Гугл-формі, яку надішле у чат учасникам тренер [21].

Вправа 6. «Рефлексія»

Мета: завершення заняття, підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: підбити результати заняття, поділитися враженнями від заняття, висловити зауваження, якщо такі є, у формі дискусії.

Вправа 7: «Домашнє завдання» - учасникам необхідно завести щоденник, де вони будуть записувати всі позитивні моменти, що відбулися за день, всі свої маленькі та великі перемоги протягом дня (записи треба намагатися робити щодня), усі негативні моменти опускаються і не вписуються в щоденник.

Заняття 2

Мета заняття: поглиблення знань учасників про поняття тривожності, робота над зниженням рівня тривожності.

Вправа 1. «Персонаж мого настрою»

Мета: налаштування на роботу на занятті.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно по черзі назвати персонажа (фільму, мультфільму, книги, відеогри тощо), з яким у них асоціюється їх настрій.

Вправа 2. «Мозковий штурм: Моя тривожність»

Мета: збір інформації про розуміння учасниками поняття тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно відповісти на запитання тренера: «Чи знаєте ви, що таке тривожність?», «Які ситуації, події можуть викликати у вас тривожність?», «Що вам допомагає зрівноважити себе?», «Чи може бути тривожність корисною?». Після того, як всі бажаючі відповіли на ці запитання, тренер може відкоригувати відповіді учасників, або поставити додаткові запитання. Наприклад, «Чи знаєте ви чинники, які впливають на появу тривожності?».

Вправа 3. «Техніка розділення: Ситуація-Думка-Почуття»

Мета: навчитися розділяти ситуації, думки, почуття, поведінку.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція: учасникам треба виконувати цю техніку покроково:

1 крок: визначте ситуацію, що викликає у вас певні емоції чи реакції. Це може бути подія з минулого, сьогодення чи передбачуване майбутнє.

2 крок: запишіть або візуалізуйте ситуацію якомога детальніше. Опишіть, де вона відбувається, хто в ній бере участь, що відбувається, і які фактори можуть впливати на ваші думки та почуття.

3 крок: поставте собі питання: «Які думки приходять мені на думку, коли я думаю про цю ситуацію?» Запишіть усі думки без судових оцінок.

4 крок: після того як ви ідентифікували свої думки, поставте собі запитання: «Чи є ці думки реалістичними та об'єктивними?», «Чи є докази, що підтверджують чи спростовують ці думки?».

5 крок: подумайте, які почуття викликає у вас ця ситуація. Це може бути гнів, страх, смуток, радість чи інші емоції.

6 крок: визначте, які саме думки викликають у вас певні почуття. Спробуйте зрозуміти, як зміна думок може вплинути на ваші емоції.

7 крок: спробуйте знайти альтернативні, більш реалістичні чи сприятливі способи сприйняття ситуації. Подумайте про те, як ви могли б по-іншому інтерпретувати те, що відбувається.

8 крок: після того як ви змінили свої думки чи сприйняття ситуації, оцініть, як це вплинуло на ваші почуття. Можливо, вони стали менш інтенсивними чи контрольованішими [42].

Вправа 4. «Інформаційний блок «Роль нав'язливих тривожних думок»»

Мета: поглиблення знань учасників щодо теми корекційних занять.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: уважно слухати, ставити уточнюючі запитання при необхідності.

Вправа 5. «Зараз я впаду»

Мета: пропрацювання навичок подолання ситуативної тривожності.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: прийміть зручну позицію. Сядьте або ляжте у зручне для вас положення. Заплющте очі, якщо вам зручніше. Зосередьтеся на диханні. Почніть звертати увагу на дихання. Повільно вдихайте та видихайте, зосереджуючись лише на цьому процесі. Візуалізуйте падіння. Уявіть, що ви повільно падаєте. Відчуйте, як ваше тіло опускається. Під час падіння повторюйте собі твердження: «Зараз я впаду». Дозвольте цій думці повністю заповнити вашу свідомість. Усвідомлюйте свої почуття. Уважно стежте за своїми почуттями та відчуттями під час цієї вправи. Зверніть увагу, як ваше тіло реагує на думку про падіння. Поступово поверніться до реальності. По закінченні вправи повільно поверніться до усвідомленого сприйняття навколишнього світу. Розплющте очі, якщо вони були закриті, і поступово поверніться до звичайної діяльності [22].

Вправа 6. «Сенкан»

Мета: завершення корекційного заняття у вигляді літературної вправи, підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку від учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасники пишуть свої думки, враження, асоціації від заняття у формі Сенкану (1 іменник, 2 прикметника, 3 дієслова, 4 – речення).

Вправа 7. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно проаналізувати попередні записи в щоденнику за схемою «СДП (ситуація-думка-почуття).

Заняття 3

Мета заняття: зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморефлексії та самоаналізу.

Вправа 1. «Обговорення домашнього завдання»

Мета: аналіз виконання учасниками домашнього завдання, обговорення можливих труднощів, а також інсайтів.

Тривалість: 10 хвилин.

Вправа 2. «Людина є тварина...»

Мета: налаштування на роботу учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасники по черзі називають тварину, з якою вони себе асоціюють, які риси наявні у цієї тварини тощо.

Вправа 3. «Смітник»

Мета: розвиток навички самоаналізу, опанування когнітивних установок, які відповідають за контроль рівня тривожності.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: смітник може використовуватись як метафора для процесу звільнення від негативних думок, емоцій та поведінкових шаблонів. Учасники можуть уявляти, що наповнюють смітник різними негативними аспектами свого життя, а потім символічно позбавляться від них, спустошуючи це відро для сміття. Ця вправа допомагає учасникам візуалізувати процес звільнення від багажу минулого та переходу до нового, більш позитивного стану думок [16].

Вправа 4. «Слухай своє серце»

Мета: аналіз свого емоційного стану та власної цінності.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується сісти або лягти в зручній позі. А потім на декілька хвилин заплющити очі, розслабитись і зосередитися на

своїх думках, емоціях, тілесних відчуттях. Учасники мають проговорити (з заплющеними очима), що вони відчувають, яке у них самопочуття, який настрій, які думки з'являються. Потім тренер пропонує учасникам розплющити очі і подивитися на фото емоцій людини. Після цього відбувається обговорення вправи. Далі учасникам пропонується намалювати свій настрій або домінуючи в даний час емоцію [15].

Вправа 5. «Чорний квадрат»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: Під час вправи учасникам пропонується візуалізувати уявлення про чорний квадрат. Потім вони розглядають квадрат у собі, включаючи візуальні, емоційні та асоціативні аспекти. Учасники повинні вільно досліджувати свої реакції на це уявне зображення: як вони його сприймають, які почуття та думки виникають. У міру проходження вправи учасникам пропонується ставити собі питання про значення чорного квадрата для них особисто, його зв'язок зі своїм власним життям і творчістю. Наприкінці вправи учасникам надається можливість поділитися своїми думками та враженнями з іншими учасниками та тренером [17].

Вправа 6. «Рефлексія»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: підбити результати заняття, поділитися враженнями від заняття, висловити зауваження, якщо такі є, у формі дискусії.

Вправа 7. «Домашнє завдання» - учасникам пропонується зробити вправи на вибір для психоемоційної та соматичної релаксації (наприклад, «Мана», «Дихання по квадрату», «Веселка», або обрати свій варіант).

Заняття 4

Мета: робота над підвищенням самооцінки.

Вправа 1. «Я –музика»

Мета: налаштування на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується обрати жанр музики або пісню, з якою вони себе асоціюють і розповісти чому.

Вправа 2 «Інформаційний блок»

Мета: ознайомлення учасників з поняттям самооцінки та її зв'язком з рівнем тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: уважно слухати, ставити уточнюючі запитання.

Вправа 3. «Незакінчені фрази»

Мета: аналіз своїх вмінь, рис, навичок, успіхів, можливостей.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно завершити незакінчені фрази:

«Я можу/вмію...», «Я успішний, тому що...», «Я маю на меті досягти успіху в ...», «У найкращий/а в ...» [16].

Вправа 4. «Промені сонця»

Мета: аналіз якостей, яких учасник вважає найкращими в собі.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати сонце, і на кожному промені написати свою позитивну (на їхню думку) рису [17].

Вправа 5. «Чумацький шлях»

Мета: аналіз особистісних ресурсів.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати наш всесвіт, це можуть бути планети, зірки, комети, супутники, астероїди і тд, які будуть уособлювати все, що їм подобається в житті, все, що їх надихає та мотивує наприклад, хобі, улюблена музика, улюблений запах, смак, колір, пора року, фільм, книга, співак, актор, тощо. І всі зображення на малюнку демонструють ресурси в житті учасника [17].

Вправа 6. «Скрапбукінг»

Мета: створення колажу, який нагадуватиме про досягнення, позитивні враження та моменти, що допомагає зміцнити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується зробити колаж з фотографій, які будуть нагадувати про найщасливіші моменти в їхньому житті.

Вправа 7. «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття та отримання зворотного зв'язку.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: підбити результати заняття, поділитися враженнями від заняття, висловити зауваження, якщо такі є, у формі дискусії.

Вправа 8. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно зробити фільтрування контенту соц.-мереж.

Заняття 5

Мета заняття: опанування тілесно-орієнтованих технік самодопомоги та технік релаксації для зниження рівня тривожності.

Вправа 1. «Супер-сила»

Мета: налаштування на роботу учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасники по черзі називають супер-силу, яку хотіли б мати і чому.

Вправа 2. «Дихання за квадратом»

Мета: опрацювання тілесно-орієнтованої техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно уявити квадрат або прямокутник, або знайти перед собою предмет квадратної чи прямокутної форми (двері, картина, книга тощо). А потім треба супроводжувати поглядом з першого кута до другого і робити вдих, з другого до третього робити видих, з третього

до четвертого знову вдих, з четвертого назад до першого знову видих – і так по колу [15].

Вправа 3. «М'язова релаксація за Джейкобсоном»

Мета: опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: знайдіть спокійне місце, де вас не турбуватимуть. Ляжте на спину або сядьте у зручному кріслі. Розслабтеся і закрийте очі. Глибоко вдихайте та видихайте повільно. Зосередьтеся лише на диханні, блокуючи інші думки. Почніть з м'язів обличчя та шії. Свідомо напружте ці м'язи на 5-10 секунд, а потім різко розслабте їх, відчуваючи різницю між напругою та розслабленням. Переходьте до м'язів плечей, рук, живота, ніг і т.д., повторюючи процес напруги та розслаблення. Після проходження по всіх групах м'язів залиште час для глибокої релаксації всього тіла. Просто лежите або сидіть у тиші, відчуваючи приємне відчуття розслаблення. Поступово повертайтеся до повсякденної діяльності, повільно розплющуючи очі та піднімаючись з місця [15].

Вправа 4. «Дихання животом»

Мета: опрацювання техніки психоемоційної та соматичної релаксації для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 5 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно повільно та спокійно подихати животом, тобто на вдиху надувається живіт, потім поступово піднімається грудна клітина, видихати треба в такому ж порядку: спочатку живіт, потім грудна клітина [15].

Вправа 5. «Безпечне місце»

Мета: опрацювання тілесно-орієнтованої техніки для зниження рівня тривожності.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам треба розміститися в зручній позі (або сісти, або лягти) та заплющити очі. Потім треба зосередитися на своєму тілі та

розслабити його повністю. Далі зробити глибокий вдих носом і видихнути ротом. І тільки тоді увести те місце, яке асоціюється в учасників з безпекою та комфортом. Це може бути реальне місце або щось вигадане, або навіть фантастичне [17].

Вправа 6. «Сканування тіла»

Мета: зниження рівня тривожності, робота над емоційною рівновагою.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно зосередитися на кожній частині свого тіла, починаючи від голови і до ступней. Обов'язково треба заплющити очі, і переконатися, що нічого не загрожує власній безпеці. Потім треба спробувати відчувати своє обличчя (чоло, очі, ніс, губи), далі підборіддя, шию. Потім свої плечі та руки, долоні, звернути увагу, як легені самостійно дихають, а грудна клітина піднімається та опускається. І так треба «просканувати» все тіло [15].

Вправа 7. «Рефлексія»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: підбити результати заняття, поділитися враженнями від заняття, висловити зауваження, якщо такі є, у формі дискусії.

Вправа 8. «Домашнє завдання» - учасникам необхідно виконати одну з розглянутих тілесно-орієнтованих технік самопомоги та релаксації до наступного заняття.

Заняття 6

Мета заняття: робота над позитивним сприйняттям власного «Я» та зниженням рівня тривожності учасників тренінгу.

Вправа 1. «Як я люблю себе»

Мета: аналіз власних позитивних якостей розвиток позитивного розуміння власної цінності.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам треба подумати і згадати, як часто вони себе хвалять і чи важко їм хвалити себе. Потім учасникам треба визначити дві-три риси, які їм подобаються у собі найбільше і за які вони готові себе похвалити, і за які вони себе люблять. Далі учасники по черзі підбивають підсумки вправи, доповнивши фразу: «Я люблю себе за те, що...» [42].

Вправа 2. «Я - дракон»

Мета: аналіз власних негативних якостей та пошук шляхів боротьби з ними.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати дракона, який буде уособлювати їхні негативні якості, риси характеру тощо. Після цього треба вигадати казку про те, як вони будуть перемагати цього дракона.

Вправа 3. «SWOT» –

Мета: вироблення вмінь аналізувати свої ресурси.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: SWOT-аналіз (скорочення від англ. strengths, weaknesses, opportunities, threats) – це інструмент стратегічного планування, який допомагає оцінити сильні та слабкі сторони вашої позиції, а також зовнішні можливості та загрози, з якими ви стикаєтесь. SWOT-аналіз проводиться покроково:

1 крок: визначити свої сильні сторони (Strengths) - це внутрішні чинники, які роблять вас успішним або давали перевагу в минулому. Це можуть бути ваші навички, ресурси, досвід, якість особистості і так далі.

2 крок: визначити слабкі сторони (Weaknesses) - це також внутрішні чинники, які можуть перешкоджати вашому успіху або обмежують вашу ефективність. Це можуть бути недоліки у навичках, обмеження в ресурсах, відсутність досвіду тощо.

3 крок: визначити можливості (Opportunities) - це зовнішні чинники, які можуть стати можливостями для вас чи вашого проекту. Це можуть бути зміни у галузі, тенденції ринку, нові технології, зміни законодавства тощо.

4 крок: визначити загрози (Threats) - це також зовнішні фактори, які можуть перешкоджати вашому успіху або становлять загрозу для вашого проекту. Це може бути конкуренція, зміни у законодавстві, економічні проблеми тощо [22].

Вправа 4. «Рефлексія»

Мета: завершення тренінгу, підбиття підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: підбити результати заняття, поділитися враженнями від заняття, висловити зауваження, якщо такі є, у формі дискусії.

Заняття 7

Мета заняття: завершення психокорекційних занять, підбиття підсумків, проведення контрольного тестування.

Вправа 1. «Намалюй свій страх»

Мета: візуалізація власних страхів та робота над зниженням тривожності учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам треба намалювати малюнок, який буде зображувати конкретний об'єкт або абстрактний, який викликає у них тривожність, страх. А потім відповісти на питання: «Хто або що зображено на малюнку?», «Який він? Добрий? Поганий? Небезпечний?», «Він щось говорить Вам? Що саме? Ви йому відповідаєте чи ні?», «Чи змогли б Ви подружитися зі страхом?», «Де в вашому тілі живе страх?», «Пригадайте найемоційнішу ситуацію у житті, що спричинила виникнення страху чи тривожності?», «Якби цей страх був звіром, то яким?», «Чи змінилася на даний момент сила вашого страху?» «Чи змінилося Ваше ставлення до страху чи ні?» [16].

Вправа 2. «Мандала»

Мета: опанування техніки саморегуляції та релаксації.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати та розмалювати мандалу. Учасники можуть обрати зразок мандал, які запропонує тренер, або намалювати свою.

Вправа 3. «Підсумкова діагностика»

Мета: повторне виявлення рівня тривожності та рівня самооцінки.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно щиро відповідати на запитання трьох методик (Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, ГТР-7, Методика Дембо-Рубінштейн), які зібрані в одній Гугл-формі, яку надішле у чат учасникам тренер [21].

Вправа 4. «Дерево підсумків»

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи від циклу корекційних занять, підведення підсумків проведеної роботи.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: учасникам необхідно намалювати дерево і поділити його навпіл: на одній частині учасники пишуть, що найбільше їм сподобалося та запам'яталося з проведеної програми, а іншій – зауваження, або що не сподобалося під час занять.