

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Л.В. Доценко

« _____ » _____ 2020 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці»

Виконавець: студентка 626 групи Міненко Наталія Олександрівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Дробот Ольга Вячеславівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л.Ю.

(підпис)

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Л.В.Доценко

«__» _____ 2020 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Міненко Наталії Олександрівни

1. Тема дипломної роботи «Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. № 2006 / ст.

2. Термін виконання роботи: з 9.10.2020 до 07.12.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 87 сторінок, з них обсяг основного тексту 51 сторінки, список використаних джерел нараховує 70 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи вивчення тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці; Розділ 2. Експериментальне дослідження тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці; Розділ 3. Розробка Корекційно-профілактичної програми з подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного матеріалу: 7 таблиць, 13 рисунків.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	22.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «__»_____2020 р.

Керівник дипломної роботи _____ **Дробот О.В.**

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ **Міненко Н.О.**

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці»: 87 сторінок, 70 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – депресивні стани в юнацькому віці.

Предмет дослідження – тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці.

Мета роботи – визначити вплив тривожності як чинника виникнення депресії у молоді віком від 17 до 19 років.

У дипломній роботі розкрито поняття «депресивний стан», охарактеризовано зв'язок між його розвитком та такими чинниками, як ситуативна та особистісна тривожність, самооцінка, емоційне вигорання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримана інформація буде цікавою як викладачам, професіоналам-психологам, так і студентам та людям, які просто цікавляться психологічними дослідженнями. Її можна використати при проведенні лекцій чи практичних занять, семінарів та конференцій.

ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН, МОНОПОЛЯРНА ДЕПРЕСІЯ, ДИСТИМІЯ, ЛЕГКА ДЕПРЕСІЯ (СУБДЕПРЕСІЯ), ПОМІРНА ДЕПРЕСІЯ, ДЕПРЕСІЯ СЕРЕДНЬОЇ ТЯЖКОСТІ, ТЯЖКА ДЕПРЕСІЯ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	11
1.1. Поняття депресії та її характеристики в юнацькому віці	11
1.2. Тривожність як чинник виникнення депресії.....	17
1.3. Ситуативна та особистісна тривожність як чинники виникнення депресії у юнацькому віці.....	19
Висновок до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	23
2.1. Теоретичне обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	23
2.2. Організація та проведення експерименту.....	26
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	28
Висновок до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	36
3.1. Шляхи подолання тривожності як чинника виникнення депресії в юнацькому віці та розробка Корекційно-профілактичної програми.....	38
3.2. Аналіз ефективності впровадженої Корекційно-профілактичної програми подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці.....	42
3.3. Практичні рекомендації особам юнацького віку щодо попередження та профілактики тривожності та депресії.....	48

Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. В наш час депресивні стани є однією з найважливіших проблем у всьому світі, зокрема й в Україні. Ця проблема є актуальною через нестабільність у політичній та економічній сфері, інформаційній перенасиченості, невпевненості у тому, що буде завтра, а відтак великій кількості стресів. До того ж, сучасний темп життя обумовлюється прагненням людини бути продуктивнішою, швидшою, креативнішою, щоб досягти певного рівня у суспільстві, яке диктує умови «успішності». У погоні за досягненнями, коли людина знаходиться у стані постійної напруги та тривожності, зростає навантаження на фізичну та, перш за все, емоційну та психічну сферу особистості.

Явище депресивного стану має близькі до нього поняття (наприклад, меланхолія, хандра, стагнація і т.д.), що показує його надзвичайну складність та багатогранність. Саме тому досі не існує одностайного розуміння поняття «депресія» навіть всередині однієї наукової дисципліни, зокрема й у психології. Вивченням депресивних станів займаються такі науки, як психологія, педагогіка, біологія, фізіологія, філософія тощо. У фізіології (І.П.Павлов, І.М.Сеченов та ін.) депресію розглядають з точки зору її супутництва з неврологічними та соматичними захворюваннями. У педагогіці Н.В. Новоторцева відзначає, що депресія є пригніченим станом, що є характерним майже для всіх психічних захворювань.

У психології депресивний стан досліджується як емоційний розлад для якого характерними є загальмованість у руховій активності та інтелектуальній діяльності через зміни у емоційному фоні та переважанні негативних емоцій. Однак діагностична та корекційна складова все ще є недостатньо вивченими.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень поширеності депресії відносно інших психологічних розладів зростає, а «вік захворювання» знижується. За останні десять років вік людей з

діагностованим депресивним станом знизився з 30-40 років до 25 років і молодше. Все це сприяє зростанню інтересу до депресії, до чинників її розвитку та особливостей її прояву, поділу депресивних станів відносно їх важкості, розробці ефективних методів лікування та профілактики. Власне це і є фактором, що визначає актуальність дослідження як у загальнопсихологічному, так і у прикладному аспектах та стало причиною для вибору теми нашого дослідження: «Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці».

Об'єктом дослідження виступають депресивні стани в юнацькому віці.

Предмет дослідження – тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальне доведення впливу тривожності на виникнення депресії у юнацькому віці, а також розробка Корекційно-профілактичної програми подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці.

Реалізація поставленої мети обумовлює наступні **завдання** нашої роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці;
2. Провести емпіричне дослідження, здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів впливу тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці;
3. Розробити та впровадити Корекційно-профілактичну програму з подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці та встановити її ефективність.
4. Надати практичні рекомендації особам юнацького віку щодо попередження та профілактики тривожності та депресії.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних;
- *емпіричні*: використання конкретних джерел із даної теми, а також отриманих результатів опитування;
- *математичні*: двовибірковий t–критерій Стьюдента для залежних вибірок;
- *інтерпретаційні*: аналіз та тлумачення отриманих результатів, зіставлення отриманих результатів з попередніми даними, наявними в психологічній літературі.

Для діагностики тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці було використано такі методики:

- Методика діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін);
- Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка;
- Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова;
- Методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання;
- Методика для вимірювання рівня депресії («Шкала депресії Бека»).

Вибірка дослідження складала 40 осіб. Досліджувані були відібрані методом випадкової вибірки.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці;
- *розкрито* особливості взаємозв'язку особистісної та ситуативної тривожності, рівня самооцінки, емоційного вигорання з депресією в юнацькому віці;

- *розроблено* науково обґрунтовану Корекційно-профілактичну програму з подолання тривожності як чинника виникнення депресії в юнацькому віці.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з особами юнацького віку в процесі психодіагностичної роботи, при наданні психологічної допомоги, а також задля профілактики депресії.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 51 сторінках і містить 7 таблиць, 13 рисунків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок.

Інформаційна база дослідження включає роботи і праці таких авторів, як: Авдєєва Д.А., Березіна Ф.Б., Блейхера Б.М., Вейна А.М., Вертоградова О.П., Вілюнас В.К., Волошина В.М., Виготського Л.С., Гозмана Л.Д., Іванової Н.Л., Кернберга О.Ф., Прохорова А.О., Романова І.А.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття депресії та її характеристики в юнацькому віці

Визначення депресії відноситься до різних сфер, об'єднуючи неоднорідні явища:

- 1) знижений настрій,
- 2) розумово-мовленнєве гальмування;
- 3) моторну загальмованість.

Беручи до уваги те, що не абсолютне значення мають і деякі з цих ознак (наприклад, депресія може проявлятися і у вигляді рухового збудження та ажитації), ряд дослідників веде пошук ядра розладу (О. П. Вертоградова, В. М. Синицький, Ю. Л. Нуллер). Однак, деякі дослідники все ж виділяють три рівні прояву депресії: афективний, моторний та ідеаторний (Вертоградова О.П. та ін.). Загалом, існує численна кількість типологій та класифікацій депресивних розладів (Клейст, Плотічер, Наджаров, Ю. Л. Нуллер, Кільхольц та ін.) [33].

Традиційний для клініки причинно-наслідковий критерій є основою однієї з класифікацій, що поділяє депресії на первинні та вторинні. Це дає можливість виділити провідну або допоміжну ролі депресивного розладу у синдромі.

Такий розподіл встановлює причинно-наслідкові залежності між різними розладами, що допомагає у вирішенні діагностичних задач, встановлюючи первинність:

1. За часом прояву;
2. За ступенем вираженості симптомів (та їх обсягом);

3. За терапевтичною динамікою. [16]

Інший підхід класифікує депресивні розлади за етіологічним критерієм. Відповідно до нього депресивні розлади поділяють на такі, основою яких є внутрішня біологічна причина – ендогенна депресія, а також ті, в основі яких причина є зовнішньою – реактивна депресія. Чинниками, що викликають ендогенну депресію є генетичні, біохімічні процеси, які функціонують у внутрішньому середовищі організму. Реактивну ж депресію викликають соціально-психологічні процеси, які визначають адаптацію людини.

Термін «депресія» вживається в літературі в різних значеннях. Під терміном «депресія» можуть мати на увазі нозологічну одиницю (Ю.Л. Нуллер, Т.Я. Хлівіцька), тип емоційної реакції.

Психоаналітики дотримуються загальної принципової позиції, що депресивні стани виникають у відповідь на психотравмуючі події, тобто вони відносять депресії до екзогенних розладів.

Біхевіористи також відносять депресивні стани до етіологічних, однак, вони більше уваги приділяють саме поведінці людини. Згідно з М.Селігманом, депресивний афект вважається передбаченням травматичної події та наслідком негативного навчання. Інші біхевіористи виносять припущення, що депресивні особистості, в наслідок відсутності підкріплення, втратили певні види адаптивної поведінки, тому у них виникає посилення поведінки «позбавлення» та «уникнення».

Когнітивна теорія депресії (А.Бек, А.Бандура) [2] заснована на тому, що головною детермінантою депресії є погляд людини на себе, на світ та на власне майбутнє. А.Бек вважає, що основою емоцій, настрою та поведінки виступає саме пізнання. У випадку негативного погляду на себе депресивна людина бачить себе як «неадекватну» та «неварту», вона пояснює свої нещастя власними дефектами. Крізь призму негативного погляду на майбутнє, така особистість бачить попереду лише нескінченні муки та

проблеми. Більшість типових депресивних симптомів (параліч волі, само знецінення, спроби самогубства) А.Бек пояснює як результат специфічних когнітивних детермінант.

Депресивні симптоми, згідно з А.Беком, виникають внаслідок своєрідних посилкових «несвідомих умовиводів», а всі прояви депресії розглядаються як наслідок активації негативних когнітивних паттернів. В депресивному стані людина сприймає себе слабкою та безпорадною, вона прагне отримати допомогу від оточуючих, а відтак поступово впадає у все більшу залежність від них. Щодо фізичних симптомів, то вони проявляються у вигляді загальної психомоторної загальмованості, яка виникає внаслідок відмови від активності через повну впевненість особистості у тому, що будь-які починання є безперспективними.

А.Бек пропонує комплексний аналіз феноменології та симптоматики депресії. Поділ характеристик депресії відбувається відповідно до 5 основних груп: емоційної, когнітивної, мотиваційної, вегетативної та фізичної. Емоційна складова проявляється у вигляді зневіри та пригніченого настрою. Когнітивна сторона представлена схильністю депресивної особистості вважати себе неповноцінною у тому, що є для неї найважливішим. Мотиваційна група характеристик проявляється у пасивності, залежності, униканні та паралічі волі, вегетативна та фізична – у втраті апетиту та розладах сну. [2].

Однак, деякі автори вважають когнітивні порушення не причиною депресивних станів, а, скоріше, їх наслідком, а отже когнітивна частина депресивного симптомокомплексу є недоведеною.

Не рідко людину, яка знаходиться в депресивному стані, відвідують суїцидальні думки – ідеї щодо навмисного позбавлення себе життя внаслідок придушення інстинкту самозбереження. Ці думки можуть мати різний рівень оформленості, стійкості та інтенсивності, залежно від характеру депресивного стану, його глибини та течії, а також відповідно до

ситуативних особливостей. На піку депресивного епізоду виникає можливість імпульсивних суїцидальних спроб, але, переважно, у випадках відносно неглибоких депресивних станів, коли відсутнє ідеаторне та моторне гальмування, однак присутні відчуття власної малоцінності, самозвинувачення, депресивна деперсоналізація. Мотивами суїцидальної поведінки можуть бути сильна душевна біль, думки щодо неповноцінності та самознищення, самопокарання, самозвинувачення, іпохондичність, екзистенційний глухий кут, невиліковні хвороби, ситуаційні моменти, які раніше не викликали подібного стану (службові, міжособистісні, родинні) та ін. [29].

Депресивні розлади мають багато форм.

Великий депресивний розлад частіше діагностується у жінок, ніж у чоловіків. Це пов'язують з тим, що жінки звертаються за допомогою частіше, вони охочіше визнають у себе почуття самотності, безнадійності та печалі. Чоловіки ж, часто не звертаються за психологічною допомогою, а вирішують «заглушити» депресивні прояви шляхом вживання алкоголю або інших психоактивних речовин.

Існує також замаскований вид депресії, який протікає приховано та розглядається не у вигляді самостійного розладу, а як наслідок зловживання лікарськими препаратами або алкоголем. Також в суспільстві існують гендерні стереотипи, з точки зору яких чоловіки мають бути сильними, не плакати та не жалітися. Через це вони рідше звертаються за психологічною допомогою.

Депресивні стани також поділяють залежно від їх глибини, тобто ступені вираженості. У випадку, коли людина не зважаючи на окремі симптоми пригніченого настрою все ж знаходить сили змусити себе займатися щоденними справами, це відносять до легкого ступеня депресії. Коли у людини наявні декілька депресивних симптомів і людина намагається, однак не може себе змусити зробити те, що потрібно – це є

ознакою помірною ступеня депресії. А за наявності практично всього переліку депресивних симптомів та розладів, коли людині надзвичайно важко даються навіть звичайні побутові завдання, у такої людини діагностується депресія важкого ступеня. [28]

Монополярна (велика, клінічна) депресія є найбільш поширеною формою депресивного розладу. Термін «монополярна» вживається на основі наявності одного крайнього «полюса» (положення) в діапазоні емоцій, для якого характерними є тужливий та пригнічений настрій. До цього настрою відносяться відчуття печалі, що не проходить або повна безрадісність, порушення сну, неможливість зосередитися, порушення пам'яті, зниження апетиту, больові відчуття у різних місцях, відчувається важке почуття глибокого душевного болю (туги). В такому стані особистість відчуває себе нікчемною, не здатною ні на що, самооцінка падає, своє становище вона оцінює як безнадійне.

Виділяють 4 основні групи депресивних симптомів:

1. Розлади настрою (туга, пригніченість, самозвинувачення та ін.);
2. Зміни в поведінці (замкнутість, відчуженість);
3. Порушення пізнавальної діяльності (неуважність, погіршення пам'яті та ін.);
4. Фізичні прояви (порушення сну, погіршення апетиту, головна біль та ін.). [12]

Залежно від віку та способу життя симптоми депресії можуть проявлятися по-різному. Через те, що депресивний розлад вражає мислення людини, її настрої (що може проявлятися у його хвилеподібних перепадах), для неї важко самотійно дати правильну оцінку власного стану.

Головними ознаками депресії є стійке відчуття пригніченості а також втрата інтересу до життєвих радощів, що може перейти до крайньої байдужості до всього і всіх. Спустошеність, гнітюче відчуття пригніченості та повної безнадії, думки про повну нікчемність власного життя є не просто

печалю, а болісним душевним станом. Переживаючи депресію людина може замкнутись в собі та відгородитись від оточуючих.

Фізична картина депресії зазвичай проявляється у сповільненні моторики, опущених плечах, повільній ході, сповільненій мові, яка стає бідною на слова. Цей стан називається психомоторною загальмованістю. Однак бувають і навпаки прискорені рухи (психомоторне збудження).

Депресивний стан також впливає і на думки та почуття особистості. У людини утруднюється мислення, плутаються думки, вони течуть уповільнено, зосередитися на чомусь конкретному дуже важко, виникає неуважність та порушення пам'яті. В такому стані відбувається спотворення думок та почуттів, вони не відображають реальну дійсність, людина стає тривожною, її долають різні страхи, самооцінка знижується через думки про власну неповноцінність, нікчемність та провину. Таке самовідчуття може підсилюватися різноманітними хворобливими проявами, періодично виникають суїцидальні думки без спеціального плану, можливі суїцидальні спроби або ж спеціальна розробка плану для здійснення суїцидальних намірів.

Існують також менш поширені форми великої депресії: психотична депресія (додатково розвиваються марення та галюцинації, значно зростає загроза суїциду, в такому стані необхідна негайна госпіталізація), атипова депресія (змішані симптоми, що є типовими для великої депресії та нетипових симптомів), післяпологова депресія, перед менструальний дисфоричний розлад.

1.2. Тривожність як чинник виникнення депресії

Тривожність достатньо часто зустрічається саме у осіб юнацького віку. Однак слід розрізняти поняття тривоги та тривожності, адже вони мають різні визначення. Тривога – це тимчасовий прояв занепокоєння. Але ці не

тривалі за часом прояви тривоги можуть переходити у довгостроковий та стійкий стан, який називається тривожністю.

Також важливо розрізняти поняття «тривожність» та «страх». Психологічний словник визначає тривожність, як індивідуальну психологічну схильність, яка проявляється підвищеним занепокоєнням у різних життєвих ситуаціях. [30] А «страх» розуміється як внутрішній стан перед реальною або уявною загрозою.

Р.С.Немов тривожність визначав як постійну або ситуативну властивість особистості переходити у стан надмірного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у певних життєвих ситуаціях.

На думку Р.С.Прихожан, «тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрози небезпеки, визначає тривожність як емоційний стан та як стійку рису особистості». [50]

У психологію поняття тривожності було внесено психоаналітиками. Основоположник психоаналізу, З.Фрейд виділяв тривоги такі, як реалістична, невротична та моральна. На його думку, тривога служить сигналом, який вказує «Его» на небезпеку, яка наближається, що витікає з інтенсивних імпульсів. У відповідь на це «Его» вмикає захисні механізми: витіснення, проєкцію, раціоналізацію та інші. Важливим є те, що ці захисні механізми активуються несвідомо та спотворюють сприйняття реальності людиною. [33]

До причин, які лежать в основі тривожності, відносять: властивості нервової та ендокринної систем, послаблення процесів гальмування у нервовій системі, індивідуальні властивості темпераменту та ін. Також в основі може лежати неодноразове повторення певних ситуацій. [28]

Пусковими механізмами тривожності можуть бути:

- внутрішньо-особистісна конфліктна ситуація між двома прагненнями, що суперечать одне одному, коли у людини недостатньо розвинена

самооцінка, наявність надмірної відповідальності щодо навчального процесу – є індивідуальними особливостями особистості;

- неадаптивна поведінка у соціальному середовищі: соціальне неблагополуччя особистості, конфлікти.

На фізіологічному рівні тривожність характеризується:

- частим пульсом та частим диханням;
- підвищеною нервово-м'язовою напругою;
- нудотою, запамороченням, пітливістю, слабкістю та ін.

Аналізуючи наукові дослідження щодо тривожності стає можливим виділення ряду негативних моментів щодо високого рівня особистісної тривожності. По-перше, людина з високим рівнем тривожності бачить світ довкола як ворожий та небезпечний. По-друге, високий рівень тривожності негативно впливає на професійну та навчальну діяльність, а також адаптацію у соціальному середовищі. По-третє, якщо у людини низький рівень тривожності, то вона зберігає впевненість у собі, у неї відсутня знервованість, а у випадку помилок у роботі чи навчанні вона адекватно відноситься до критики та намагається виправити помилки. А юнаки з високим рівнем тривожності проявляють роздратування та нетерплячість, що згодом переростає у часте невдоволення своїми досягненнями, зниження самооцінки, а іноді розвитком депресивних станів.

1.3. Ситуативна та особистісна тривожність як чинники виникнення депресії у юнацькому віці

Досліджуючи тривожність як особистісну якість та тривогу як стан, Ч.Д.Спілбергер поділив ці два поняття на «реактивну» та «активну», «ситуативну» та «особистісну» тривожність. Ситуативна тривожність – це зазвичай тимчасовий стан, але він може бути стійким відносно конкретних ситуацій. Для осіб юнацького віку це можуть бути екзамени, розмова з

керівником, спілкування з незнайомими або неприємними людьми, від яких можна очікувати що завгодно. У свою чергу, особистісна тривожність стає рисою особистості людини та відображається на її негативному (тривожному, неспокійному) відношенні до будь-яких життєвих ситуацій, постійному передбаченні у них небезпеки. Особистісна тривожність, яка розвивається у результаті емоційної реакції на небезпеку, може мати глибоке першоджерело із раннього дитинства, з нею важко боротися та важко існувати, коли людина постійно відчуває очікування небезпеки. [7]

А.М.Прихожан поділяє тривожність на основі ситуацій з якими вона пов'язана:

- з процесом навчання (навчальна тривожність);
- з уявленнями про себе (самооціночна тривожність);
- зі спілкуванням (міжособистісна тривожність). [50]

Певний рівень тривожності є цілком природнім та є обов'язковою особливістю активної діяльності особистості. Існує індивідуальний оптимальний або бажаний рівень тривожності у кожної окремої особистості, який називається корисною тривожністю. У випадку, коли особа юнацького віку здатна оцінювати свій стан у цьому відношенні. Це розцінюється як суттєвий компонент самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності свідчить про суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості.

Високотривожні юнаки здатні сприймати загрозу відносно своєї самооцінки та життєдіяльності у доволі широкому колі ситуацій та реагувати достатньо напружено, з вираженим станом тривожності.

Зазвичай, тривожні юнаки є дуже невпевненими в собі особистостями з нестійкою самооцінкою. Відчуття страху, яке вони постійно відчувають, щодо невідомого призводить до суттєвого зниження ініціативності. Такі люди схильні якомога менше звертати на себе увагу оточуючих тому вони поводяться виховано, намагаються виконувати все максимально точно

відповідно до вимог, не порушують дисципліну. Оточуючі їх люди зазвичай згадують про них у контексті скромності та сором'язливості.

Тривожність впливає і на міжособистісні відносини людей, зокрема і осіб юнацького віку. Вона впливає на саму поведінку особистості та, відповідно, і на її діяльність. Юнаки з високим рівнем тривожності не можуть бути лідерами тому що вони є невпевненими у собі, замкнутими, сором'язливими та уникають спілкування. Як правило, такі люди є самотніми. Високий рівень тривожності може вказувати на недостатній рівень емоційної пристосованості до ситуації у який знаходиться особа юнацького віку. [31]

Отже, підсумовуючи все вище сказане, стає зрозумілою важливість та актуальність більш детального вивчення тривожності як чинника виникнення депресії в юнацькому віці. Існує безліч підходів, теорій та класифікацій, однак до нашого часу досі немає чітких визначень понять, тривають розробки нових теорій, з'являються нові знання, адже наука не стоїть на місці. Особливо важливим є дослідження тривожності у людей підліткового та юнацького віку, адже саме в цей період життя відбувається становлення людини на шляху до незвіданого майбутнього.

Висновок до першого розділу

Дослідження депресивних станів привертає увагу психологів різних напрямків. Зростання рівня розвитку депресій в сучасності часто пов'язують з високим темпом життя, підвищеним рівнем його стресогенності: високою конкурентністю сучасного суспільства, соціальною нестабільністю – високим рівнем міграції, складними економічними умовами, невпевненістю у завтрашньому дні. Це негативно впливає на людей, а особливо на осіб саме юнацького віку, адже цей період є складним в житті кожного. Саме в цей час є багато приводів для розвитку тривожності адже вирішуються питання щодо

майбутньої професії, відбуваються спроби побудови серйозних стосунків, є величезний тиск з боку суспільства в тому, що до цього віку у людини вже мають бути певні здобутки і якщо цього не відбувається, то особа, під цим тиском, починає відчувати свою неповноцінність.

У сучасному суспільстві культивується цілий ряд цінностей, через які людина приречена постійно бути невдоволеною собою – культ фізичної та особистісної досконалості, культ сили, переваги над іншими людьми та особистісного благополуччя. Це змушує людину важко переживати та приховувати свої проблеми та невдачі, позбавляє її емоційної підтримки та призводить до самотності, що, в свою чергу, часто переходить в депресивні стани.

Особа, яка знаходиться у депресивному стані не може зосередитись, у неї погіршується пам'ять, зростає тривожність, а самооцінка знижується, можуть виникати суїцидальні думки. Цей стан впливає на якість життя, на сприйняття світу та оточуючих людей.

Для того, щоб запобігти виникненню депресивних станів, надзвичайно важливо визначити, що може бути передумовою їх виникнення. Існує велика кількість напрямів вивчення депресивних станів, однак все ще немає єдиного підходу до питання чинників, які можуть їх спричинити. Саме тому важливо ретельніше дослідити саме тривожність як чинник виникнення депресії для того, щоб на основі отриманих знань розробити корекційно-профілактичну програму та рекомендації для попередження її впливу на особистість.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Теоретичне обґрунтування методичного інструментарію дослідження

Для здійснення дослідження були використані наступні методики:

- Методика діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін);
- Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка;
- Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова;
- Методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання;
- Методика для вимірювання рівня депресії («Шкала депресії Бека»).

Методика діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін)

Мета: виявити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Опис: методика складається з 34 тверджень та 4 можливих варіантів, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

Виражаючи ступінь згоди з твердженнями обираються бали: 1 – ні, це не так, 2 – скоріше так, 3 – вірно, 4 – абсолютно вірно.

Обробка результатів: підраховується сума балів за усіма 34 твердженнями.

Результати інтерпретуються таким чином: до 30 балів – низький рівень; 31–44 – помірний рівень; 45 та більше балів – високий рівень.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка

Мета: виявити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Опис: методика складається з 40 тверджень та 3 можливих варіантів, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

Виражаючи ступінь згоди з твердженнями обираються бали: 2 – підходить, 1 – підходить, але не дуже, 0 – не підходить.

Обробка результатів: підраховується сума балів за усіма 40 твердженнями.

Результати інтерпретуються таким чином: 0–7 балів – низький рівень; 8–14 балів – середній рівень; 15–20 балів – високий рівень.

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова

Мета: виявити рівень самооцінки.

Опис: методика складається з 32 тверджень та 5 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

Виражаючи ступінь згоди з твердженнями обираються бали: 4 – дуже часто, 3 – часто, 2 – іноді, 1 – рідко, 0 – ніколи.

Обробка результатів: підраховується сума балів за усіма 32 твердженнями.

Результати інтерпретуються таким чином:

0-25 балів – високий рівень самооцінки;

26-45 балів – середній рівень самооцінки;

46-128 – низький рівень самооцінки.

Методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання

Мета: виявити рівень розвитку синдрому емоційного вигорання.

Опис: методика складається з 22 тверджень та 6 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

Виражаючи ступінь згоди з твердженнями обираються бали: 0 – ніколи, 1 – дуже рідко, 2 – рідко, 3 – інколи, 4 – часто, 5 – дуже часто, 6 – завжди.

Обробка результатів: підраховується сума балів за усіма 22 твердженнями.

Результати інтерпретуються таким чином:

0–16 балів – низький рівень емоційного виснаження;

17–16 балів – середній рівень емоційного виснаження;

27 та більше балів – високий рівень емоційного виснаження;

0–6 балів – низький рівень деперсоналізації;

7–12 балів – середній рівень деперсоналізації;

13 та більше балів – високий рівень деперсоналізації;

39 та більше балів – низький рівень редукції особистісних досягнень;

38–32 балів – середній рівень редукції особистісних досягнень;

31–0 балів – високий рівень редукції особистісних досягнень.

Методика «Шкала депресії Бека»

Мета: визначити рівень депресії.

Опис: методика складається з 21 груп тверджень серед яких необхідно обрати в кожній групі одне або декілька тверджень, які відповідають відчуттям досліджуваного сьогодні та на цьому тижні.

Обробка результатів: показання по кожній категорії розраховуються так, що кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 у відповідності з наростанням тяжкості симптому. Сумарний бал складає від 0 до 62 та знижується у відповідності до покращення стану.

Результати тесту інтерпретуються наступним чином:

0-9 – відсутність депресивних симптомів;

10-15 – легка депресія (субдепресія);

16-19 – помірна депресія;

20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості);

30-63 – тяжка депресія.

Всі тексти методик містяться в Додатку А.

2.2. Організація та проведення експерименту

Опис вибірки. Вивчення впливу тривожності на розвиток депресивних станів у юнацькому віці проводилось на базі Національного Авіаційного університету. Вікові рамки досліджуваних – 18-23 роки. У дослідженні брало участь 40 осіб. З них 12 юнаків та 28 дівчат.

У цій групі було проведено дослідження впливу тривожності відносно інших психологічних чинників на виникнення депресивних станів. Метою дослідження було вивчення впливу тривожності відносно інших психологічних чинників на розвиток депресивних станів у осіб юнацького віку.

Завданням дослідження було вивчення тривожності та інших психологічних чинників та визначення їх впливу на розвиток депресивних станів.

Дане емпіричне дослідження проводилось в шість етапів, де на першому етапі здійснювалось проведення методики дослідження рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін), на другому – методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка, на третьому – опитування «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова, на четвертому – методика визначення рівня розвитку синдрому емоційного вигорання, на п'ятому – методика діагностики рівня депресії Бека, а шостий етап полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, розробці корекційної програми, її проведення та повторна діагностика, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

Перший етап проводився протягом п'яти хвилин, під час яких досліджувані відповіли на запитання у відповідному бланку. Стосовно проведення другого етапу, слід зазначити, що перед проведенням даного тестування, кожному з респондентів було роздано бланк для відповідей означеної методики, після чого було проголошено інструкцію, щодо правил надання відповідей при заповненні бланку. Далі досліджуваним було надано десять хвилин для виконання завдання. Після закінчення проведення першої методики та невеличкої перерви наступні чотири виконувались аналогічно.

Після закінчення опитування, було зібрано стимульні матеріали та бланки з відповідями, на основі яких було проведено аналіз та інтерпретацію результатів, розроблено та проведено корекційну програму, повторна діагностика та розроблено практичні рекомендації. Результати методик надано у Додатку Б.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Згідно з методикою діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін) виявлено, що 27,5% опитуваних мають низький рівень ситуативної тривожності, 32,5% мають середній рівень, а 40% - високий рівень ситуативної тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, неспокійністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічністю відносно часу. Щодо особистісної тривожності, то вона є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги та припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як погрожуючі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активується при сприйнятті певних стимулів, які розцінюються людиною, як небезпечні для самооцінки та самоповаги. Серед досліджуваних низький рівень

особистісної тривожності мають 17,5%, середній рівень у 37,5% та, відповідно 45% мають високий рівень.

Кількісні показники отриманих даних показано в Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

Розподіл за рівнями тривожності у осіб юнацького віку згідно з методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін)

Тип тривожності	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	27,5	32,5	40
Особистісна тривожність	17,5	37,5	45

Особистості з високим рівнем тривожності схильні сприймати погрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати досить вираженим станом тривожності. Такі показники дають можливість припускати у неї появу стану тривожності у різних ситуаціях коли вони торкаються оцінки її компетенції та престижу. Відповідно, важливим є формування відчуття впевненості та успіху людей з високим рівнем тривожності. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості у постановці задач на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по підзадачам.

Особистостям з низьким рівнем тривожності навпаки необхідно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, підвищення зацікавленості, підкреслення відчуття відповідальності у рішенні тих чи інших задач.

Відповідно до методики діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка високий рівень тривожності мають 27,5% опитуваних, середній рівень мають 45%, а низький рівень тривожності виявлено у 27,5%.

Відповідно до результатів дослідження, низький рівень фрустрації притаманний 20% опитуваних, середній рівень мають 62,5%, а високий – 17,5% відповідно. Фрустрація – психічний стан людини, який викликається

об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так сприйнятими) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення проблеми, переживання невдачі. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. Вона супроводжується в основному негативними емоціями: гнівом, роздратуванням, почуттям провини, безвихідності. Рівень фрустрації залежить від інтенсивності фрустратора, індивідуальних особливостей особистості.

На основі даних, які показано на Таблиці 2.3.2. можна зробити висновок, що серед досліджуваних переважає середній рівень агресивності (75%), низький рівень мають 62,5% опитуваних, а високий рівень – 17,5% відповідно. Агресивність – це ситуативний стан, що характеризується афективними спалахами гніву та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту.

Кількісні показники отриманих даних показано на Таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2.

Розподіл за рівнями прояву психічних станів у осіб юнацького віку за методикою Г.Айзенка

Психічний стан	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Тривожність	27,5	45	27,5
Фрустрація	20	62,5	17,5
Агресивність	62,5	75	17,5
Ригідність	17,5	62,5	20

За методикою «Визначення рівня самооцінки С.В.Ковальова» у 50% досліджуваних виявлено низький рівень самооцінки, у 42,5% - середній рівень, а високий рівень виявлено у 7,5% респондентів.

Кількісні показники отриманих даних показано на Рисунку 2.3.1.

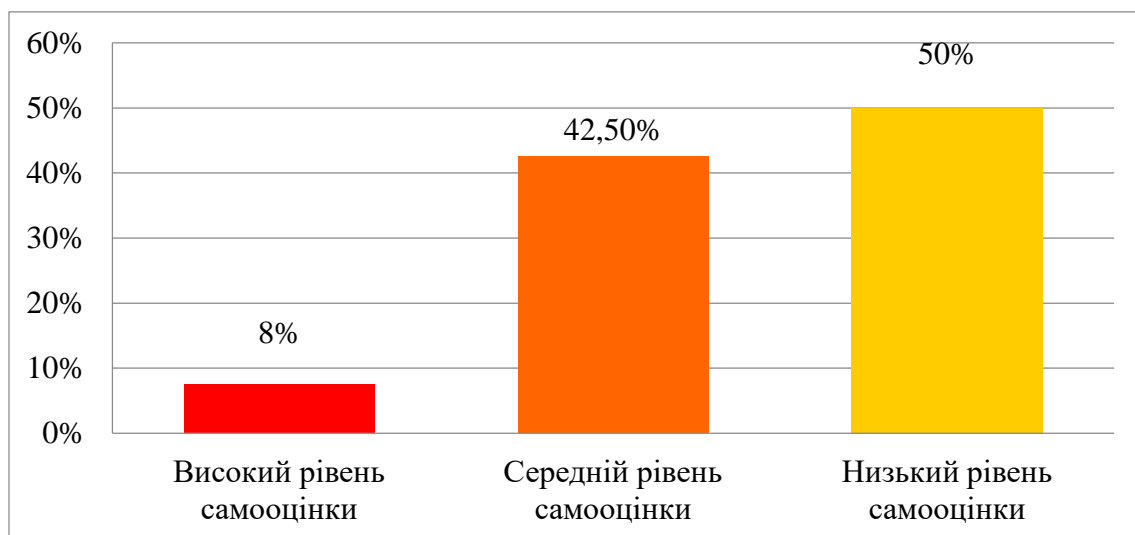


Рис.2.3.1. Розподіл за рівнями самооцінки у осіб юнацького віку за методикою С.В.Ковальова

На основі даних, які показано на Рисунку 2.3.1. можна зробити висновок, що серед досліджуваних переважає низький рівень самооцінки (50%), при якому людина нерідко важко переживає критичні зауваження у свою сторону, частіше намагається підлаштуватися під інших людей, занадто страждає від надмірної сором'язливості. Середній рівень самооцінки мають 42,5% опитуваних, при якому людина час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаємовідносинах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на це підстав. Щодо високого рівня самооцінки, який виявлено у 7,5% опитуваних, то людина при цьому, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює власні дії.

Згідно з методикою діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання виявлено, що у досліджуваних переважають високий рівень емоційного виснаження (40%), деперсоналізації (42,5%) та редукції особистісних досягнень (42,5%). До симптомів емоційного вигорання відносять загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння. Особистість починає сприймати роботу як таку, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Людина може легко розгніватися, стає дратівливою, відчуває себе виснаженою та

налаштована надзвичайно негативно до всіх подій. Деперсоналізація характеризується станом відчуження від самого себе, неадекватним сприйманням людиною свого «я». Щодо редукції особистісних досягнень, вона полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо своїх можливостей, або у нівелювання особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо.

Кількісні показники отриманих даних показано в Таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3.

Розподіл за рівнями розвитку синдрому емоційного вигорання у осіб юнацького віку

Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистісних досягнень		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
32,5%	27,5%	40%	30%	27,5%	42,5%	37,5%	20%	42,5%

За методикою «Шкала депресії Бека» визначено тяжку депресію у 10% опитуваних. У 32,5% респондентів виявлено виражену депресію середньої тяжкості, помірний рівень депресії у 12,5% опитуваних, легка депресія у 30%. Відсутність депресивних симптомів, згідно з результатами дослідження, виявлена у 15% учасників опитування.

Кількісні показники отриманих даних показано на Рисунку 2.3.2.

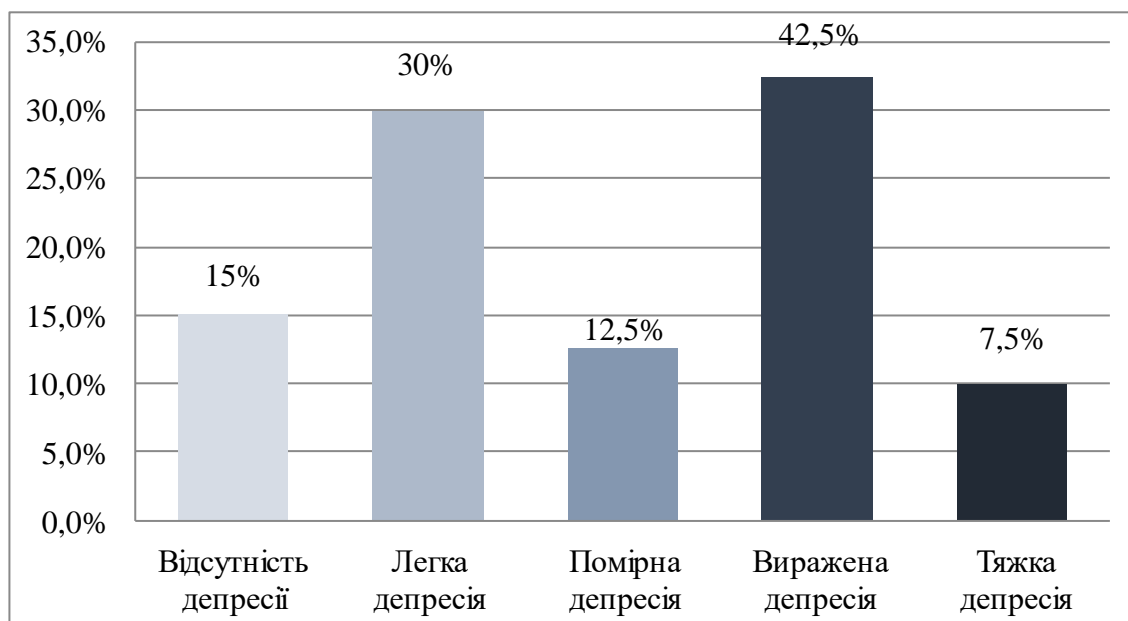


Рис. 2.3.2. Розподіл за рівнями вираженості депресії у осіб юнацького віку за методикою «Шкала депресії Бека»

Для оцінки достовірності результатів та підтвердження зв'язку між рівнем депресії та рівнем тривожності, емоційної виснаженості та рівнем самооцінки нами була проведена статистично-математична обробка отриманих даних з використанням непараметричного критерію Спірмена за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 22.0. Розглянемо детальніше отримані результати (обрахунки містяться у додатку В).

Проаналізувавши зв'язок депресії та рівня ситуативної та особистісної тривожності, були отримані дані, які наведені у Таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3.

Кореляційний аналіз депресивних станів і рівня ситуативної та особистісної тривожності осіб юнацького віку

Назва шкал	Рівень тривожності	
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена	
Депресивний стан	0,859**	0,853**

** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Отже, як видно з Таблиці 2.3.5., двостороння кореляційна залежність існує як між депресією та ситуативною тривожністю ($p \leq 0,01$), так і між депресією та особистісною тривожністю ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що

юнаки, які схильні до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки, внаслідок постійної напруги (та згодом виснаження) нервової системи є більше схильними до розвитку депресивних станів.

Дослідивши зв'язок депресії та таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність на базі методів математичного обрахунку були отримані результати, які наведені у таблиці 2.3.4.

Таблиця 2.3.4.

Кореляційний аналіз депресивних станів і тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у осіб юнацького віку

Назва шкал	Психічний стан			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена			
Депресивний стан	0,905**	0,814**	-0,128	0,833**

** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Отже, як видно з Табл.2.3.4., існує двостороння кореляційна залежність між депресією та тривожністю ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що юнаки, рівень тривожності яких перевищує норму, більше схильні до розвитку депресивних станів. Адже постійні тривожні думки щодо навіть буденних питань виснажують психіку, яка знаходиться у такому випадку в постійному напруженні, постійні негативні думки згодом призводять до розвитку депресивних станів. Між депресією та фрустрацією також виявлено двосторонню кореляційну залежність ($p \leq 0,01$). Це вказує на те, що фрустрація, як психічний стан, який виникає у ситуації реальної або припущеної неможливості задоволення тих чи інших потреб, яка супроводжується розчаруванням, тривогою, роздратуванням та навіть відчаєм також впливає на розвиток у особи депресивного стану. Щодо агресивності, то відповідно до отриманих даних, кореляція між нею та депресивними станами у осіб юнацького віку відсутня. Між депресією та

ригідністю існує двостороння кореляційна залежність ($p \leq 0,01$). Це вказує на те, що юнаки, яким важко пристосуватись до нових умов життя, які є негнучкими та інертними, є більше схильними до розвитку депресивних станів.

Проаналізувавши зв'язок депресії та рівня самооцінки, були отримані дані, які наведені у Таблиці 2.3.5.

Таблиця 2.3.5.

Кореляційний аналіз депресивних станів та рівня самооцінки осіб юнацького віку

Назва шкал	Рівень самооцінки		
	Високий	Середній	Низький
	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена		
Депресивний стан	-0,157	-0,513**	-0,659**

** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Виходячи показників, що відображені в Табл.2.3.3., існує двостороння кореляційна залежність між депресією та середнім і низьким рівнями самооцінки ($p \leq 0,01$). Це вказує на те, що на депресію частіше страждають особи юнацького віку, для яких характерними є недооцінювання себе та своїх здібностей, конформізм, сором'язливість та чутливість до зауважень.

При дослідженні взаємозв'язку депресивних станів та емоційного вигорання, симптомами якого є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень були отримані результати, які представлено у Таблиці 2.3.6.

Кореляційний аналіз депресивних станів та симптомів емоційного вигорання

Назва шкал	Емоційне вигорання		
	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень
	Коефіцієнт кореляції r-Спірмена		
Депресивний стан	0,814**	0,818**	0,804**

** - кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Виходячи з отриманих даних, вказаних на Таблиці 2.3.6., можна зробити висновок, що юнаки, які відчують симптоми емоційного вигорання схильні, як наслідок, до розвитку депресивних станів. Виявлено двосторонній кореляційний зв'язок між депресією та емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень ($p \leq 0,01$). Загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, неадекватне сприймання юнаком свого «я», негативне оцінювання себе, своїх професійних або навчальних досягнень та успіхів, негативізм щодо своїх можливостей, або нівелювання особистої гідності – на це слід звернути увагу, адже це безперечно впливає на розвиток депресивних станів та, якщо не звернутись по допомогу, інтерналізується та стає симптоматикою таких станів, з якою необхідно буде працювати з психологом або психотерапевтом.

Висновок до другого розділу

За результатами дослідження встановлено, що у більшості осіб юнацького віку є прояви депресивних станів різного рівня розвитку. Найпоширенішою є виражена стадія депресії. Щодо тривожності, то переважає високий рівень особистісної тривожності, а також середній рівень фрустрації та ригідності. Серед досліджуваних юнаків переважає низький

рівень самооцінки. Високими є показники емоційної виснаженості, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

Серед них кореляція яскраво виражена щодо високого рівня ситуативної та особистісної тривожності, фрустрації, ригідності та деперсоналізації, а також низького рівня самооцінки. Саме ці показники впливають на розвиток депресивних станів у юнаків. Вони взаємодоповнюють одне одного, адже коли людина постійно відчуває фонову тривожність, дійсну або припущену неможливість задовольнити власні потреби, нездатні адаптуватися до нових умов, мають складнощі відносно сприйняття власного «Я», то це може спричинити зниження рівня самооцінки. А всі ці переживання, відповідно, мають можливість особливо серйозно вплинути на розвиток депресії.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Корекційно-профілактична програма з подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці

Актуальність теми. Проблема високого рівня тривожності у юнацькому віці актуальна, адже саме в цей період відбувається професійне та особистісне становлення людини. Саме у цей період людина починає свої перші кар'єрні кроки, а також, можливо, серйозні стосунки, які, в подальшому можуть перерости у власну родину. Все це, безумовно, сприяє підвищенню рівня тривожності, як особистісної так і ситуативної.

Юнак оглядається на власні минулі здобутки та планує своє майбутнє відповідно до цього. Не завжди це дає позитивний поштовх, адже людина порівнює себе з іншими особами, бажаючи не відставати від них. У випадку невідповідності власним мріям та баченням, людина починає шукати причини у собі або у навколишньому середовищі. Все це супроводжується постійною напруженістю, емоційним вигоранням та зниженням самооцінки. Згодом, на основі цього може відбутись розвиток депресивних станів.

Проведення корекційної програми сприяє формуванню адекватної самооцінки, зниженню рівня тривожності, розвиває рефлексію та формує такі позитивні якості особистості, як впевненість у собі, самоповага та самокритичність.

Мета програми – формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності.

Завдання програми:

1. Формування позитивного образу «Я»;
2. Формування адекватної самооцінки;

3. Формування навичок рефлексії, розуміння та впізнавання свого емоційного стану;
4. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
5. Зняття емоційного напруження та створення емоційно-комфортної атмосфери.

Методи та форми роботи:

- елементи арт-терапії (малювання, колажі та ін.);
- елементи ігротерапії;
- вправи, направлені на релаксацію та рефлексію;

Структура заняття:

1. Привітання.
2. Ігри - розминки.
3. Вправи розвитку емоційної сфери:
 - корекція емоційного стану;
 - удосконалення здатності до рефлексії та саморегуляції;
4. Рефлексія. Релаксація.
5. Традиційне прощання.

Організація корекційної роботи:

1. Форма проведення - групова
2. Загальна кількість занять – 10
3. Тривалість занять - 45хв.
4. Заняття проводяться - двічі на тиждень.

Очікувані результати: Програма сприяє підвищенню рівня розвитку емоційної сфери людини, знизить рівень тривожності, покращить сприйняття себе, допоможе засвоїти корисні навички щодо саморегуляції власного емоційного стану. В процесі занять у клієнта створюється позитивний емоційний настрій, формується атмосфера довіри, доброзичливості, позитивного ставлення до оточуючих.

Тематичний план та структура занять

№ заняття	Мета заняття	Зміст роботи	Години
1	Встановлення зв'язку, створення позитивного настрою на подальшу роботу. Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті.	Привітання; Вправа «Знайомство»; «Маска»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
2	Засвоєння поняття щодо самоцінності людського «Я», розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Закріплення навичок групової роботи.	Привітання; Вправа «Намалюй свій настрій»; Дискусія «Саме-саме»; Вправа «Мій всесвіт»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
3	Закріплення навичок самоаналізу. Навчання подолання бар'єрів на шляху самокритики, розвитку впевненості у собі.	Привітання; Гра «Ярмарок переваг»; Вправа «Вверх по радугі»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
4	Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Розвиток відчуття емпатії.	Привітання; Вправа «Дзеркало»; Аутотренінг; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
5	Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня	Привітання; Вправа «Перше враження»; Колаж «Образ Я»; Рефлексія; Зворотній	1

	довіри. Створення «Образа Я».	зв'язок; Прощання	
6	Створення емоційно-позитивної атмосфери на заняттях. Знайомство групи з способами взаємодії з тривожними думками та страхами. Пошук ресурсів юнака, за допомогою яких він міг би позбавитись тривожних думок та страхів.	Привітання; Бесіда щодо тривожних думок та страхів; Вправа «Взаємодія зі страхом»; Вправа «Малюнок страху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
7	Знайомство образом сильної особистості, відпрацювання навичок впевненої поведінки.	Привітання; Бесіда щодо негативних думок; Вправа «Собі та іншим»; Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»; Гра «Поводир» Зворотній зв'язок; Прощання	1
8	Відпрацювання навичок комунікативної поведінки. Корекція емоційної сфери юнака на основі навичок адекватного емоційного реагування.	Привітання; Вправа «Наші відчуття»; Вправа «Вчимося казати Ні»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Релаксація «Політ до зірки»; Прощання	1

9	Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів юнака.	Привітання; Вправа «Скарбниця життєвих сил»; Вправа «Реконструкція життєвого шляху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
10	Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів юнака. Підсумкова діагностика по закінченню корекційної програми.	Привітання; Вправа «Всі грані гармонії»; Вправа «Мій настрій»; Підсумкова діагностика; Зворотній зв'язок; Прощання.	1

Опис вправ корекційної програми наведено в Додатку Г.

3.2. Аналіз ефективності впливу корекційної роботи щодо подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці

Корекційна програма проводилась на юнаках, які мали високі показники тривожності та депресивних станів на етапі первинного діагностування. Група складалася з 12 осіб. Після проведення корекційно-профілактичної програми нами було здійснено повторну діагностику досліджуваних, які приймали у ній участь задля аналізу ефективності цієї програми відносно тривожності як чинника виникнення депресії у осіб юнацького віку.

Повторна діагностика проводилася на основі таких методик, як:

- Методика діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін);

- Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка;
- Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова;
- Методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання;
- Методика для вимірювання рівня депресії («Шкала депресії Бека»).

Згідно з результатами повторної діагностики рівня тривожності за методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін), отримано результати, що вказують на зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, які зображено на Рис.3.2.1. та Рис.3.2.2.



Рис.3.2.1. Розподіл за рівнями ситуативної тривожності за методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін) до та після проведення корекційно-профілактичної програми



Рис.3.2.2. Розподіл за рівнями особистісної тривожності за методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін) до та після проведення корекційно-профілактичної програми

За методикою Г.Айзенка щодо рівня психічних станів у осіб юнацького віку виявлено зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресії. Отримані результати зображені на Рис.3.2.3, Рис.3.2.4, Рис.3.2.5, Рис.3.2.6.



Рис.3.2.3. Розподіл за рівнями тривожності за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми



Рис.3.2.4. Розподіл за рівнями фрустрації за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми



Рис.3.2.5. Розподіл за рівнями агресії за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми



Рис.3.2.6. Розподіл за рівнями ригідності за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми

Відповідно до методики С.В.Ковальова щодо рівня самооцінки у осіб юнацького віку виявлено показники, які вказують на те, що після проведення корекційно-профілактичної програми низький рівень самооцінки змінився на середній. Результати повторної діагностики зображено на Рис.3.2.7.

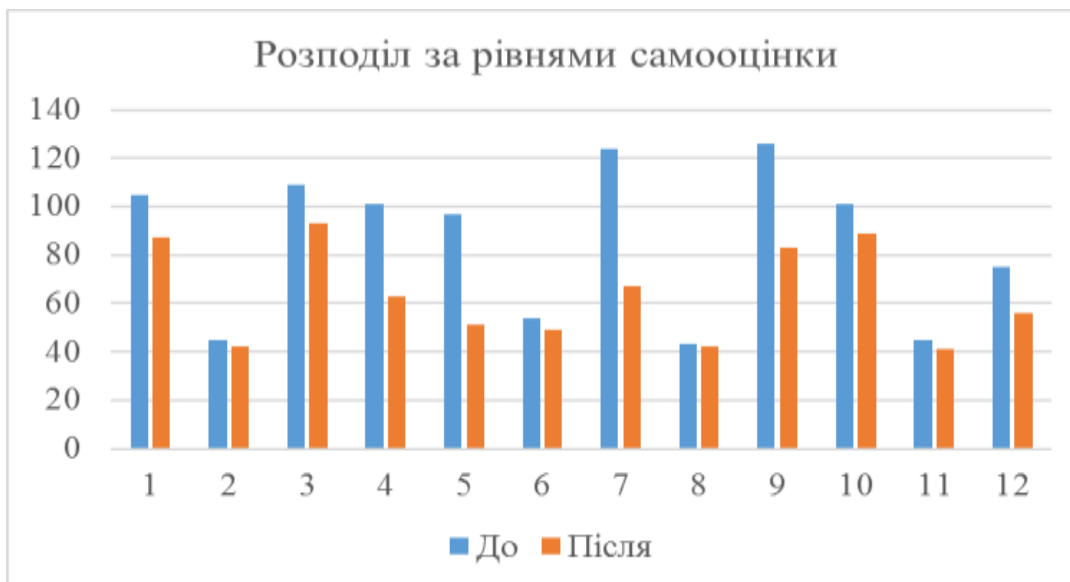


Рис.3.2.7. Розподіл за рівнями самооцінки за методикою С.В.Ковальова до та після проведення корекційно-профілактичної програми

Відповідно до результатів повторної діагностики досліджуваних щодо рівня розвитку синдрому емоційного вигорання виявлено показники, які зображені на Рис.3.2.8., Рис.3.2.9, Рис.3.2.10, що вказують на зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, а також підвищення рівня редукції особистісних досягнень.

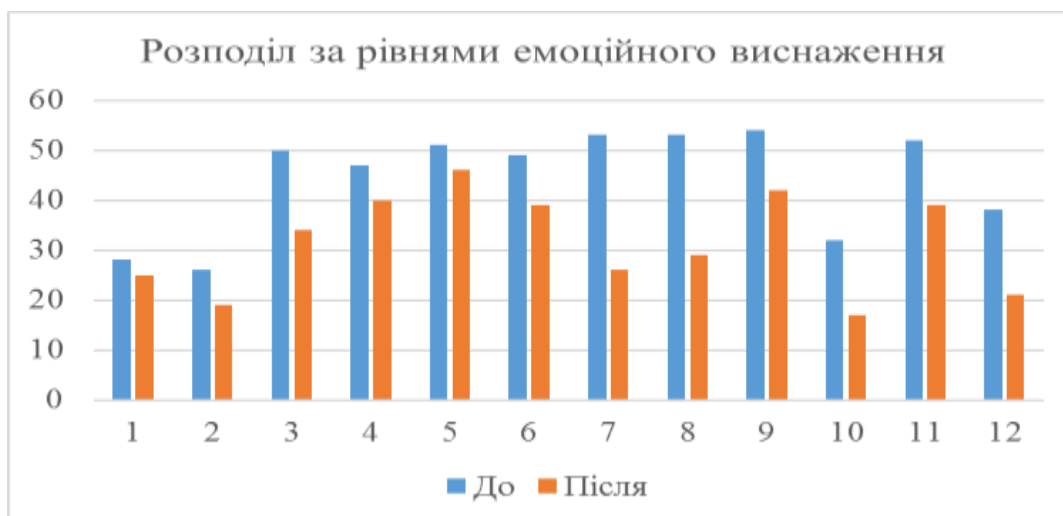


Рис.3.2.8. Розподіл за рівнями емоційного виснаження, редукції особистісних досягнень та деперсоналізації до та після проведення корекційно-профілактичної програми



Рис.3.2.9. Розподіл за рівнями редукції особистісних досягнень до та після проведення корекційно-профілактичної програми

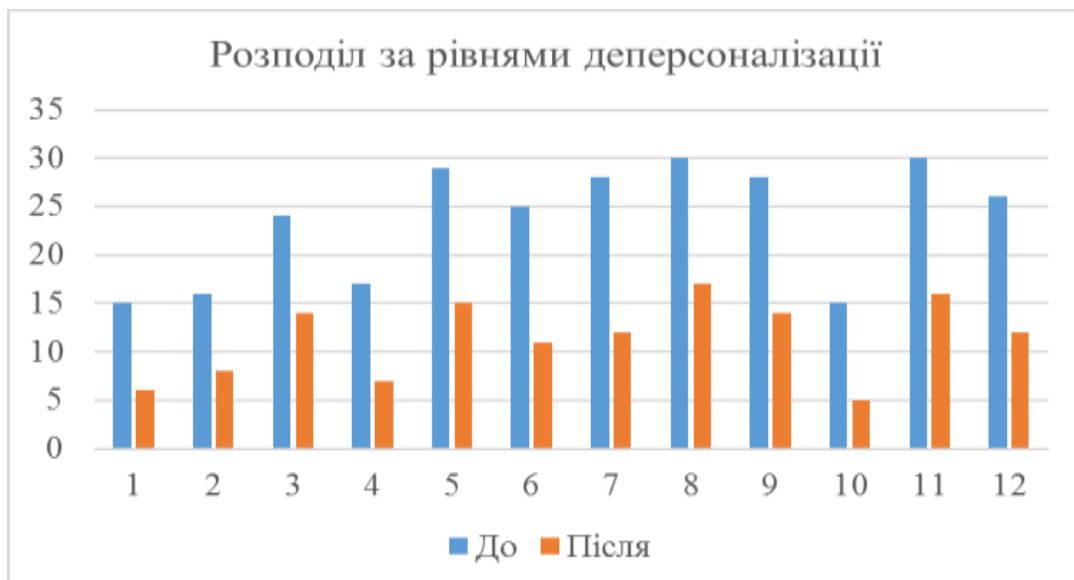


Рис.3.2.10. Розподіл за рівнями деперсоналізації до та після проведення корекційно-профілактичної програми

Також було проведено повторну діагностику рівня вираженості депресивних станів у осіб юнацького віку за методикою «Шкала депресії Бека» після проходження досліджуваними корекційно-профілактичної програми, за результатами якої (Рис.3.2.11) виявлено зниження рівня депресії.



Рис.3.2.11. Розподіл за рівнями вираженості депресії у осіб юнацького віку за методикою шкали депресії Бека до та після проведення корекційно-профілактичної програми

На основі отриманих даних можна зробити висновок щодо ефективності розробленої корекційно-профілактичної програми, адже відзначаються значні позитивні зміни у показниках ситуативної та особистісної тривожності, рівня самооцінки, емоційного вигорання та, відповідно, депресії. Комплексний підхід у розробці програми з урахуванням тривожності, як чинника виникнення депресії у юнацькому віці, відповідно до результатів повторної діагностики, здійснив суттєвий вплив на зниження рівня тривожності, а відтак і депресії у осіб юнацького віку.

3.3. Практичні рекомендації особам юнацького віку щодо профілактики тривожності та депресії

Рекомендації для юнаків, які мають високий рівень тривожності:

- Харчуйтеся регулярно та збалансовано;
- Зменшуйте вживання кофеїну, який впливає на фізичні прояви тривожності (він міститься у каві, чаї, енергетичних напоях). Його надмірне

вживання може призвести до збільшення тривожності та виникненню панічних атак;

- Будьте фізично активними, адже це допомагає зняти стрес та напруження;

- Навчайтесь технікам релаксації, наприклад, «Подорож до зірки», опис якої є в корекційній програмі;

- Виховуйте у собі здатність та бажання йти на компроміс, співробітництво, взаємодопомогу, при виникненні непорозумінь з оточуючими;

- Навчайтесь відстоювати власні межі, самостійно вирішувати куди ви згодні витратити ваші власні ресурси;

- Навчайтесь саморегуляції. Наприклад, переключення («це буде завтра, а сьогодні я не буду про це думати і почитаю книжку»), зниження значущості («це всього лише доповідь, так, вона має публічний характер, але я впевнена у своїх силах і зможу прояснити кожну фразу»), наведення додаткових довідок (коли вам дають адресу – заздалегідь перегляньте її на мапі, скориставшись візуалізацією вулиць), придумування «плану Б», згадування своїх попередніх успіхів та ін.;

- Намагайтесь приділяти увагу не лише роботі, але і власним хобі, які приносять задоволення та розслаблення. Ви повинні знати, що не дивлячись ні на що у вас є ця улюблена справа, яка допоможе вам зарядитися позитивними емоціями та думками;

- Вивчайте себе, звертайте увагу на власні почуття, прислухайтеся до них. Навчившись чути власне тіло стає можливим краще контролювати ситуацію.

- Виясніть з чого складається ваша тривожність. Зазвичай, це комплекс емоцій, серед яких страх – постійний компонент. Можуть зустрічатися такі варіанти, як «страх, сором та провина» або «страх, провина,

гнів». Подумайте, що можна зробити з ситуацією через яку виникають ці відчуття;

- Якщо відчуваєте, що тривожність є надто сильною, постійною та заважає буденному життю – обов’язково звертайтеся по допомогу до кваліфікованих спеціалістів (психотерапевтів, психіатрів).

Рекомендації особам юнацького віку для профілактики депресивних станів:

- Не перенавантажуйте себе справами, оберіть максимально комфортний розпорядок дня;
- Частіше організуйте для себе відпочинок: від походу до кінотеатру до мандрювання в гори;
- Визначте власні пріоритети та не відволікайтесь на дрібниці;
- Пам’ятайте, що ви працюєте/навчаєтесь для того, щоб жити, а не навпаки;
- Приділяйте увагу своїм хобі;
- Застосовуйте ароматерапію та різні вправи на релаксацію;
- Дотримуйтесь оптимального режиму сну та збалансованого харчування;
- Дозволяйте собі проявляти емоції;
- Відвідуйте психологічні тренінги для кращого розуміння себе на навколишніх.

Рекомендації особам юнацького віку для подолання депресивних станів:

- Найважливішим кроком є звернення до кваліфікованого спеціаліста у випадку підозри розвитку депресивного стану.

Рекомендації для близьких людини, у якої діагностовано депресію:

- Проявляйте співчуття, однак не занурюйтесь у хворобу разом з людиною, поділяючи її песимізм та відчай.

- Дайте зрозуміти людині, що її стан – це не її вина, а хвороба, яка потребує допомоги та кваліфікованого лікування
- Привносьте позитивні емоції у життя цієї людини
- По можливості, намагайтеся зацікавити людину певною корисною активністю, не усувайте її повністю від справ.

Висновок до третього розділу

За результатами дослідження виявлено, що проблема підвищеного рівня тривожності та депресії є актуальною для осіб юнацького віку. Відповідно до цього було розроблено та проведено корекційну програму, яка сприяла формуванню адекватної самооцінки, зниженню рівня тривожності, розвивала рефлексію та формувала такі позитивні якості особистості, як впевненість у собі, самоповага та самокритичність.

На основі сформованих навичок релаксації, рефлексії та впевненості у собі відзначилось, що рівень тривожності, як ситуативної так і особистісної знижувався, а це здійснило вплив і на зниження рівня депресії.

Слід зазначити, що отримані навички та практичні рекомендації є дієвим інструментом у руках досліджуваних, скористатися яким вони зможуть у будь-який час, що вказує на можливий довгостроковий ефект від проведеної корекційної програми. Однак, вона не виключає звертання учасників за індивідуальними консультаціями до психотерапевтів та, у випадку необхідності, медикаментозного лікування.

ВИСНОВКИ

Поширення розвитку депресивних станів є однією з основних проблем серед осіб юнацького віку. З однієї сторони вони відчують тиск соціуму та підвищену увагу щодо визначення їхнього майбутнього, а з іншої – самі юнаки можуть мати низьку самооцінку та підвищену тривожність, що призводить до самотності та підвищення ризику розвитку депресії.

В процесі виконання дипломної роботи нами було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури означеної проблематики, на основі якого виокремлено саме поняття «депресії», виділено тривожність як чинник, що впливає на розвиток депресії у осіб юнацького віку.

Також було підібрано ряд методик щодо виявлення депресії, а також чинників, які вплинули на її розвиток таких як рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень самооцінки, емоційного вигорання. Було опрацьовано та інтерпретовано отримані результати дослідження, доведено їх значущість між собою. Визначено, що існує яскраво виражена кореляція ($p \leq 0,01$) щодо високого рівня ситуативної та особистісної тривожності, фрустрації, ригідності та деперсоналізації, а також низького рівня самооцінки. Саме ці показники впливають на розвиток депресивних станів у юнаків.

На основі отриманих даних було розроблено та впроваджено Корекційно-профілактичну програму з подолання тривожності як чинника виникнення депресії у юнацькому віці та встановлено її ефективність. Відзначено значні позитивні зміни у показниках ситуативної та особистісної тривожності, рівня самооцінки, емоційного вигорання та, відповідно, депресії. Комплексний підхід у розробці програми з урахуванням тривожності, як чинника виникнення депресії у юнацькому віці, відповідно до результатів повторної діагностики, здійснив суттєвий вплив на зниження рівня тривожності, а відтак і депресії у осіб юнацького віку.

Також було розроблено практичні рекомендації особам юнацького віку щодо попередження та профілактики депресії, а також роботи з тривожністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов/ Под ред. В. М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. 247 с.
2. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. М.: МГУ, 1994. с. 312.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб, 2003.
4. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.,1988. с.187.
5. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедер Я. Мозг, разум, поведение. М.: Мир, 1988. с. 112.
6. Блейхер В.М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж, ВГУ 1995. с. 325.
7. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. СПб., 2002. с123.
8. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М., МГУ, 1980. с. 415.
9. Вертоградова О.П. Депрессия: психопатология, патогенез. М.: МГУ, 1980
10. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., МГУ, 1976. с. 351.
11. Вейн А.М. Депрессия в неврологической практике. Москва: Медицинское информационное агенство, 2002. с.160.
12. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие (под ред. А. О. Прохорова). М.: Речь, 2004. 480 с.
13. Голант, М. Что делать, когда тот, кого вы любите в депрессии. Помоги себе - помоги другому, Москва: Изд-во института психотерапии. - 2001. - 175 с.

14. Головин А.В. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. 897 с.
15. Гуревич, К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие. М.: Мир, 1997. 452 с.
16. Данников Н.И. Бессонница, депрессия, невроз. М.: Рипол Классик, 1997. с.240.
17. Де Пауло, Р. Лесли А.Х. Понять депрессию: что мы знаем о депрессии и как нам с ней бороться. М.: Альпина бизнес букс, 2004. 410с.
18. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М., 2000. 267 с.
19. Евтюхов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2005. 256 с.
20. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., Питер, 2001. 752 с.
21. Истратова О.Н. Справочник психолога-консультанта организации. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 638 с.
22. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник. М.: Флинта, 2002. 336 с.
23. Зиновьев, С.В. Наследство Ниобы. Лики депрессии. СПб.: Питер, 2002. 128 с.
24. Изард, К.Э. Психология эмоций. СПб.: изд-во Питер, 1999. 464 с.
25. Карелин, А.А. Психологические тесты. М.: 2003. №1. 312 с.
26. Кемпинский А. Меланхолия. СПб, Наука, 2002. с. 405.
27. Ковалев, Ю.В. Депрессия, клинический аспект. М.: Медицинская книга, 2001. - 144 с.
28. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы. М.: Геодезия, 1992. 186 с.
29. Комер Р. Основы патопсихологии. 3-е изд. М: Мир, 2010. 1882 с.
30. Кон, И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 324 с.

31. Кооб О. Темная ночь души. Пути выхода из депрессии. М.: Энидентис, 2002. с.208.
32. Кочубей, Б., Новикова Е. Как лечить депрессию. Семья и школа. 1988. №8. с.18-24
33. Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. М.: Высш.шк., 1984. 673 с.
34. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2006. 464 с.
35. Курпатов, А.В. Как избавиться от тревоги, депрессии, раздражительности. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
36. Куташов В. А., Барабанова Л. В., Куташова Л. А. Современная медицинская психология. Воронеж, 2013. 170 с.
37. Ллойд-Джонс М. Духовная депрессия. СПб, Мирт, 2000. с.176.
38. Лоуэн, А. Депрессия и тело. М.: Просвещение, 2002. 384 с.
39. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь. Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
40. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. Вузов. М.: Академия, 2002. 456 с.
41. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
42. Немов, Р.С. Психология. Кн. №2. М.: Просвещение Владос, 1995.
43. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования. Москва: Академия, 2013. 448 с.
44. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности. Психол. журн. Т.17. №1. 1996. С. 169-174

45. Пашукова, Т.И. Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии. М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996. 176 с.
46. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь. М.: Просвещение, 1990. 890 с.
47. Погодин, И.А. Психология суицидального поведения. Минск: Тесей, 2005. 208 с.
48. Покрасс, М.Л. Активная депрессия. Добрая сила тоски. Самара, 2001. 320 с.
49. Посохова С.Т. Справочник практического психолога. Психодиагностика. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. 671 с.
50. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности. СПб., 2001. с.143–156.
51. Овчарова Р.В. Практическая психология. М., 1996. 132–138 с.
52. Райгородский В. А. Практическая психодиагностика. Спб.: Речь, 2005. 384 стр.
53. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург: Питер, 2013. 624 с.
54. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 473 с.
55. Романов И.А. Новое в терапии депрессии. М.: ЧеРо, 2001. с.40.
56. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М., 2001. С.460.
57. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2006. 350 с.
58. Синицкий В.Н. Депрессивные состояния (Патофизиологическая характеристика, клиника, лечение, профилактика). Киев: Наукова думка, 1986.
59. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия. Санкт-Петербург: ПЕРСЭ, 2015. 240 с
60. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Р-нД.:Феникс, 1996. 325 с.

61. Трикетт, Ш. Как победить депрессию и избавиться от тревоги . М.: ЭКСМО, 2002. 160 с.
62. Ушаков И.Б., Сорокин О.Г. Адаптационный потенциал человека. Вестник Государственной Академии Медицинских Наук. М.,2004. №3. с.8–13.
63. Хабирова Е.Р.Тревожность и ее последствия. 2003. с.301-302.
64. Ханин, Ю.Л. Исследование депрессии. Вопросы психологии. 1999. №3. с.34-36.
65. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте. Диагностика, профилактика, коррекция. Кемерово: и-во КРИПКиПРО, 2006г. 109 с.
66. Хелл Д. Ландшафт депрессии. М.: Алатай, 1999. с. 280.
67. Холл, К. Теории личности. М.: Просвещение, 1993. 876 с.
68. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. СПб. Питер, 2002. 224 с.
69. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Просвещение, 1996. 435 с.
70. Ширман А. Депрессия и методы ее лечения. М.: Деконт Плюс, 1998. с. 110.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но очень не	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности.			
2.	Часто из-за пустяков краснею.			
3.	Мой сон беспокоен.			
4.	Легко впадаю в уныние.			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6.	Меня пугают трудности.			
7.	Люблю копаться в своих недостатках.			
8.	Меня легко убедить.			
9.	Я мнительный.			
10.	С трудом переношу время ожидания.			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным.			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
21.	Оставляю за собой последнее слово.			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			
23.	Меня легко рассердить.			
24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих.			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28.	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30.	Я мстителен.			

31.	Мне трудно менять привычки.			
32.	Нелегко переключаю внимание.			
33.	Очень настороженно отношусь ко всему новому.			
34.	Меня трудно переубедить.			
35.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми.			
37.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			
38.	Нередко я проявляю упрямство.			
39.	Неохотно иду на риск.			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			

Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4

21. У меня бывает приподнятое настроение
22. Я бываю раздражительным
23. Я легко расстраиваюсь
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть

26. Я чувствую прилив сил и желание работать
27. Я спокоен, хладнокровен и собран
28. Меня тревожат возможные трудности
29. Я слишком переживаю из-за пустяков
30. Я бываю вполне счастлив
31. Я все принимаю близко к сердцу
32. Мне не хватает уверенности в себе
33. Я чувствую себя незащищенным
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
 29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
 30. Как жаль, что я не так общителен.
 31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
 32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Методика «Синдром выгорания»

Предлагаем 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя подобным образом. Если вам не свойственно описанное ощущение, в бланке ответов отметьте позицию 0 — «никогда». Если оно для вас характерно, укажите, насколько часто. Для этого напротив вопроса поставьте балл, который отвечает частоте возникновения того или иного чувства.

Бланк для ответов

№ п/п	Утверждение	Баллы						
		Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
		0	1	2	3	4	5	6
1	Я чувствую себя эмоционально истощенной							
2	В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон							
3	Я чувствую себя уставшей, когда просыпаюсь утром и должна идти на работу							
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, но использую это в интересах дела							
5	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами (без теплоты и симпатии к ним)							
6	Я чувствую себя энергичной, ощущаю эмоциональный подъем							
7	Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях							
8	Я чувствую угнетенность и апатию							
9	Я могу положительно влиять на продуктивность работы моих коллег							

10	В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллегами							
11	Как правило, те, с кем мне приходится работать, — неинтересные люди, которые, скорее, утомляют, нежели радуют меня							
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление							
13	У меня все больше жизненных разочарований							
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим вещам, которые радовали меня раньше							
15	Иногда мне действительно безразлично, что происходит с некоторыми из моих коллег							
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех							
17	Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе							
18	Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера							
19	Я успеваю много сделать							
20	Я чувствую себя на пределе возможностей							
21	Я многого еще могу достичь в своей жизни							
22	Иногда коллеги перекладывают на меня часть своих проблем и обязанностей							

Шкала депрессии Бека (BDI)

Инструкция. Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

1)

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2)

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничто не ждет в будущем.

3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3)

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4)

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне всё надоело.

5)

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6)

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7)

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3. Я себя ненавижу.

8)

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9)

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

- 10)
0 Я плачу не больше, чем обычно.
1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
2 Теперь я все время плачу.
3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11)
0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12)
0 Я не утратил интереса к другим людям.
1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
2 Я почти потерял интерес к другим людям.
3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
- 13)
0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
3 Я больше не могу принимать решения.
- 14)
0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
3 Я знаю, что выгляжу безобразно.
- 15)
0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.
- 16)
0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.
1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.
- 17)
0 Я устаю не больше, чем обычно.
1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
3 Я не могу ничего делать из-за усталости.
- 18)
0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
3 У меня вообще нет аппетита.
- 19)
0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
1 За последнее время я потерял более 2 кг.
2 Я потерял более 5 кг.
3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА _____ НЕТ _____

20)

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21)

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.

1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	7	9	7	13
2	18	16	9	17
3	8	10	7	11
4	13	13	5	17
5	3	4	14	4
6	6	12	11	13
7	10	11	9	8
8	12	12	7	16
9	8	7	7	12
10	15	19	9	18
11	10	8	8	12
12	15	17	10	16
13	10	9	8	10
14	5	5	12	6
15	11	10	8	9
16	15	17	8	15
17	9	10	8	14
18	7	10	8	12
19	15	12	15	14
20	11	9	9	13
21	6	13	12	6
22	7	7	13	7
23	16	16	8	15
24	6	6	9	8
25	12	9	9	10
26	17	14	12	12
27	9	10	15	6
28	7	6	16	8
29	8	8	10	11
30	12	11	9	10
31	17	18	5	17
32	9	8	11	8
33	14	12	9	12
34	8	10	12	7
35	14	14	13	12
36	16	16	11	14
37	6	11	12	7
38	5	5	7	8
39	14	13	13	9
40	15	15	8	13

Методика дослідження рівня тривожності Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	27	25
2	48	58
3	32	43
4	41	51
5	23	26
6	28	35
7	41	43
8	47	63
9	35	34
10	49	56
11	43	54
12	53	67
13	31	42
14	23	24
15	28	35
16	47	62
17	31	35
18	26	30
19	48	53
20	44	42
21	34	43
22	27	30
23	69	72
24	26	27
25	47	49
26	58	62
27	33	36
28	28	30
29	33	36
30	47	51
31	72	70
32	43	37
33	55	64
34	32	42
35	43	45
36	47	54
37	25	30
38	27	31
39	43	46
40	56	62

Тест-опитувальник дослідження рівня самооцінки С.В.Ковальова

	Високий рівень самооцінки (0-25)	Середній рівень самооцінки (26-45)	Низький рівень самооцінки (46-128)
1		43	
2			105
3		34	
4			51
5	25		
6		41	
7			46
8		45	
9			49
10			109
11			48
12			101
13		39	
14		27	
15			64
16			97
17		44	
18		32	
19			54
20		44	
21		28	
22			46
23			124
24		31	
25			52
26		43	
27	23		
28	24		
29		28	
30			67
31			126
32		42	
33			101
34			48
35			53

36		45	
37		37	
38		29	
39			50
40			75

Методика «Синдром емоційного вигорання»

	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистісних досягнень		
	Низький рівень (0-16)	Середній рівень (17-26)	Високий рівень (27-54)	Низький рівень (0-6)	Середній рівень (7-12)	Високий рівень (13-30)	Низький рівень (39-48)	Середній рівень (38-32)	Високий рівень (31-0)
1		19			9				29
2			28			15			31
3		17		6			41		
4			31			13			14
5	13			4			43		
6		19			8			38	
7			34		12				17
8		26				16			25
9	15			4			41		
10			50			24			12
11		20			9		39		
12			47			17			29
13	11			5				36	
14	8			3			44		
15			29		11				21
16			51			29			9
17		18		6				35	
18	11			3			39		
19			49			25			7
20		23				15	42		
21	12			5			42		
22	9				7			37	
23			53			28			19
24	10				7		39		
25		24				29			12
26			53			30			4
27	9			6			41		
28	9			4			45		
29	10				7		41		
30		26			12			36	
31			54			28			5

32		22			11			37	
33			32			15	40		
34		24		5			39		
35			51			29		38	
36			52			30	44		
37	11				12				19
38	9			5					11
39			46			29	41		
40			38			26		37	

Методика «Шкала депресії Бека»

	Відсутність депресивних симптомів (0-9)	Легка депресія (субдепресія) (10-15)	Помірна депресія (16-19)	Виражена депресія (20-29)	Тяжка депресія (30-63)
1		11			
2				28	
3	9				
4			15		
5	7				
6		12			
7				21	
8				22	
9		10			
10				20	
11			16		
12				29	
13			15		
14	9				
15		14			
16					42
17			15		
18		10			
19				25	
20		13			
21		10			
22	9				
23					59
24		11			
25				20	
26				29	
27		14			
28		10			
29			18		
30				26	
31					60
32		10			
33				29	

34	9				
35				27	
36				28	
37	8				
38		10			
39				29	
40					36

Додаток В

Кореляція депресивних станів відносно тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

			Тривожніс ть	Фрустрац ія	Агресивні сть	Ригідніс ть	Депре сія
Ро Спирмана	Тривожніс ть	Коефіцієнт корреляції	1,000	,857**	-,138	,844**	,905**
		Знач. (2-х стороння)	.	,000	,395	,000	,000
		N	40	40	40	40	40
	Фрустраці я	Коефіцієнт корреляції	,857**	1,000	-,039	,798**	,814**
		Знач. (2-х стороння)	,000	.	,811	,000	,000
		N	40	40	40	40	40
	Агресивніс ть	Коефіцієнт корреляції	-,138	-,039	1,000	-,276	-,128
		Знач. (2-х стороння)	,395	,811	.	,085	,430
		N	40	40	40	40	40
	Ригідність	Коефіцієнт корреляції	,844**	,798**	-,276	1,000	,833**
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,085	.	,000
		N	40	40	40	40	40
	Депресія	Коефіцієнт корреляції	,905**	,814**	-,128	,833**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	,000	,430	,000	.
		N	40	40	40	40	40

** . Корреляція значима на уровне 0,01 (двухстороння).

Кореляція депресивних станів осіб юнацького віку відносно ситуативної та особистісної тривожності

		СТ	ОТ	Депресія	
Ро Спирмана	СТ	Коефіцієнт корреляції	1,000	,943**	,859**

	N	40	40	40
OT	Коефіцієнт кореляції	,943**	1,000	,853**
	Знач. (2-х стороння)	,000	.	,000
	N	40	40	40
Депресія	Коефіцієнт кореляції	,859**	,853**	1,000
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000	.
	N	40	40	40

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Кореляція депресивних станів осіб юнацького віку відносно до самооцінки

			Високий	Середній	Низкий	Депресія
Ро Спирмена	Високий	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,164	-,247	-,157
		Знач. (двухстороння)	.	,313	,125	,332
		N	40	40	40	40
	Середній	Коефіцієнт кореляції	-,164	1,000	-,768**	-,513**
		Знач. (двухстороння)	,313	.	,000	,001
		N	40	40	40	40
	Низкий	Коефіцієнт кореляції	-,247	-,768**	1,000	,659**
		Знач. (двухстороння)	,125	,000	.	,000
		N	40	40	40	40
	Депресія	Коефіцієнт кореляції	-,157	-,513**	,659**	1,000
		Знач. (двухстороння)	,332	,001	,000	.
		N	40	40	40	40

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Кореляція депресивних станів осіб юнацького віку відносно симптомів емоційного вигорання

			ЕВ	Д	РОД	Депресія
Ро Спирмана	ЕВ	Коефіцієнт кореляції	1,000	,865**	,885**	,814**
		Знач. (2-х стороння)	.	,000	,000	,000
		N	40	40	40	40
	Д	Коефіцієнт кореляції	,865**	1,000	,831**	,818**
		Знач. (2-х стороння)	,000	.	,000	,000

	N	40	40	40	40
РОД	Коэффициент корреляции	,885**	,831**	1,000	,804**
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	.	,000
	N	40	40	40	40
Депресія	Коэффициент корреляции	,814**	,818**	,804**	1,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	.
	N	40	40	40	40

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

ЗАНЯТТЯ 1

Мета заняття: Встановлення з групою зв'язку, створення позитивного настрою на подальшу роботу. Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті.

Привітання

Встановлення контакту з групою. Створення мотивації на подальшу роботу.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитись з учасниками групи, визначити відчуття на момент початку занять, очікування та потреби кожного з учасників.

Інструкція: учасники по черзі сідають на стілець та називають своє ім'я, вік, що їм подобається робити, що добре виходить та тварину, якою хотів би бути та чому.

Вправа «Маска»

Мета: зняття напруги та вирішення внутрішніх конфліктів.

Інструкція: учаснику пропонується сконструювати для себе маску для казкового балу. Потім пропонується розіграти історію, яка могла би відбутися з цією маскою на балу. Після завершення історії, відбувається обговорення вправи.

Зворотній зв'язок

Мета: виявити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета заняття: Засвоєння поняття щодо самоцінності людського «Я», розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Закріплення навичок групової роботи.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Намалюй свій настрій»

Мета: знання напруги та вирішення внутрішніх конфліктів юнаків.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати свій стан на цей момент на аркуші паперу за допомогою різнокольорових олівців або фарб. По закінченню малювання результати обговорюються.

Дискусія «Най-най»

Мета: звернути увагу на життєві цінності, сприяти прийняттю себе.

Психолог пропонує учасникам записати на листочках те, що для них найважливіше та найцінніше у житті. Потім кожен зачитує, а психолог записує на дошці. Обговорюється кожен пункт. Необхідно підвести до висновку, що кожна людина є неповторною та має цінність. Любити себе – означає признавати право на любов інших до себе.

Зазвичай, учасники перераховують такі цінності, як здоров'я, батьки, друзі, робота, родина, світ, гроші та інше. Психолог, коментуючи кожную відповідь, просить учасників відповісти на питання «Чому для тебе головним є здоров'я?» (Я зможу жити довго), «Чим для тебе цінні батьки?» (Вони дали мені життя, вони люблять мене).

Як висновок, учасники засвоюють, що кожна людина повинна любити себе та приймати такою яка вона є. Любити себе – означає пишатися своїми вчинками та бути впевненим, що вчиняєш правильно. Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля та самотність.

Вправа «Мій Всесвіт»

Мета: допомогти краще зрозуміти себе, знайти однодумців.

Інструкція: учасникам пропонується на аркушах паперу накреслити коло та від нього промені до інших кругів. У центральному колі написати «Я», а в інших колах-планетах написати закінчення речень:

Моє улюблене заняття...

Мій улюблений колір...

Мій кращий друг...

Моя улюблена тварина...

Моя улюблена пора року...

Мій улюблений казковий герой...

Моя улюблена музика...

Після того, як всі кола заповнені, учасники зачитують власні записи та коментують їх, відповідаючи на запитання.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета заняття: Закріплення навичок самоаналізу. Навчання подолання бар'єрів на шляху самокритики, розвиток впевненості у собі.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Ярмарок переваг»

Мета: закріплення навичок самоаналізу.

Інструкція: учасники гри отримують аркуші паперу з надписами «Продаю» та «Купую». Психолог пропонує кожному на одному аркуші, під надписом «Продаю», написати всі свої недоліки, від яких хотілося б позбавитися, а на іншому аркуші, під надписом «Купую», написати переваги, які хотілося би придбати. Потім аркуші прикріплюються до учасників гри і вони стають відвідувачами «Ярмарки». Вони ходять та пропонують одне одному щось купити або щось продати. Гра продовжується доти доки кожен не обійде і не прочитає всі можливі варіанти купівлі-продажу.

Потім проводиться обговорення: що вдалося купити? Що вдалося продати? Що було легше купити або продати? Чому? Які якості продавались? Які хотіли купити найбільше? Чому?

Як правило, більшість учасників хотіли би позбавитися від недоліків, а придбати переваги. Хоча іноді і зустрічаються ті, хто продав свої переваги.

Після обговорення психолог приводить учасників до висновку про те, що не потрібно боятися признавати свої недоліки – це прояв мужності. Від такого зізнання людина стає лише сильнішою. Після чого пропонується записати такий висновок: «Гідна людина не та, у якої немає недоліків, а та, у якої є переваги» (В.О.Ключевський).

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, чи важко було признавати свої недоліки, чи були учасники відвертими в оцінці своїх переваг, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Розвиток відчуття емпатії.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвиток відчуття емпатії.

Інструкція: Один – ведучий, інший – ведений. Ведучий починає робити повільні рухи руками, ногами, тулубом під музику. Ведений відображає рухи ведучого – як дзеркальний образ. Через 5 хвилин учасники міняються ролями. Після завершення кожен з учасників ділиться своїми враженнями.

Вправа «Короткий аутотренінг»

Мета: навчити учасників розслаблятися та знімати емоційну напругу.

Інструкція: учасники сідають у зручні пози. Психолог починає вправу.

«Дихайте рівно. Розслабтесь. Ви відчуваєте приємну важкість у руках та ногах. Ваші повіки стають важкими. Дихайте рівно, глибоко. Ви відчуваєте приємну важкість у руках та ногах. Ваші повіки стають ще тяжчими. Дихайте рівно. Ви перестаєте відчувати свої ноги та руки. Парите у повітрі. Перед вашими очима спливають найприємніші випадки вашого життя. Ви згадуєте та бачите перед собою найприємніше, найкраще, що відбувалось з вами за останній час. Ви відчуваєте себе повним бадьорості та енергії. Зараз я буду рахувати до трьох. На слові «три» ви відкриєте очі та будете відчувати себе свіжими та бадьорими. Один, два, три».

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Створення «Образ Я».

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Перше враження»

Мета: усвідомлення учасниками їх внутрішнього стану через зовнішні ознаки, розвиток навичок «читання» іншої людини по зовнішнім ознакам.

Інструкція: кожен з учасників описує себе. Описати необхідно свою поведінку, положення, жести, міміку. Після опису обговорюється, що було найскладніше виконати та чому.

Колаж «Образ Я»

Мета: усвідомлення учасником власного «образу Я»

Інструкція: учасникам даються матеріали (ватман, прості олівці, глянцеві журнали, клей, ножиці) та вказується на те, що кожен з них збирає

на цьому папері образ себе таким, яким вони його бачать. По завершенню творчої частини, роботи обговорюються, учасники можуть, за бажанням, презентувати їх перед іншими.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета заняття: Створення емоційно-позитивної атмосфери на заняттях. Знайомство групи з способами взаємодії з тривожними думками та страхами. Пошук ресурсів юнака, за допомогою яких він міг би позбавитись тривожних думок та страхів.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями. Бесіда про страхи та тривожні думки для виявлення їх у учасників.

Вправа «Взаємодія зі страхом»

Мета: навчити юнака справлятися зі своїм страхом.

Інструкція: Більшість наших страхів та тривожних думок, які стають обмеженнями, заважають нам рухатися вперед, а деякі «закривають» собою мету, не дозволяючи чітку уявити собі бажане майбутнє. Зараз я пропоную одному з учасників прийняти участь у цій вправі. Ти будеш взаємодіяти зі своїм страхом. Я буду грати роль твого страху і при цьому намагатися утримати тебе або стати перешкодою на твоєму шляху. Твоїм завданням є вирватися від страху та обійти його. Під час гри можна вступати зі своїм страхом в діалог та дізнатися, що корисного цей страх може тобі розповісти: від чого він залежить? Після демонстрації вправи, учасники діляться на пари та проводять вправу.

Після виконання учасники відповідають на питання:

- Чи легко було взаємодіяти зі своїм страхом?

- Чи легко було піти від страху, перемогти його, ставши сильніше?
- Чи була для тебе звичною чи, навпаки, незвичною модель твоєї поведінки?
- Чи задоволений ти результатом?

Вправа «Малюнок страху»

Мета: закріплення навичок взаємодії зі страхами та тривожними думками.

Інструкція: пропонується намалювати свій страх на папері. Після того, як страх буде намальовано, психолог просить учасників позбавитись від свого страху будь-яким зручним для них способом (зафарбувати, порвати, порізати, викинути).

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета заняття: Знайомство образом сильної особистості, відпрацювання навичок впевненої поведінки.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Собі та іншим»

Мета: дати учасникам поняття про сильну особистість.

Інструкція: психолог задає питання «З якими людьми вам подобається спілкуватися? Зараз напишемо їх характеристики на дошці. Яких визначень найбільше?» На дошці написані якості: чуйний, вольовий, ніжний, цілеспрямований, добрий та ін. Учасникам пропонується обрати якості, яких їм не вистачає та записати їх в таблицю в стовпчик «Собі». В інший стовпчик «Іншим» вписати ті якості, яких не вистачає, на їх думку, іншим людям. Після того як це завдання буде виконано, психолог повідомляє, що одні характеристики є сильними сторонами людини, а інші – м'якість людини.

При аналізі, як правило, стає зрозумілим, що більшість обирає сильні якості, а іншим пропонує стати м'якшими. Проводиться обговорення чому більшість вважає, що їм не вистачає якостей сильної людини, а іншим доброти. Яку людину ми називаємо сильною особистістю? Що означає бути впевненою особистістю (спокійно відстоювати свою думку, рахуючись з думками інших)? Яку поведінку ми називаємо впевненою? Яка поведінка є невпевненою? Чи можна назвати впевненою агресивну поведінку?

Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»

Мета: визначити як учасники орієнтуються у різних ситуаціях.

Інструкція: дайте відповідь «так» (+) або «ні» (-) на наступні питання:

Якщо ви заблукаєте у лісі, то чи вистачить вам знань, щоб вийти на дорогу, та сили волі, щоб протриматись кілька днів?

Потрапивши на безлюдний остів, чи будете ви його оглядати весь?

Потрапивши у ситуацію, коли на вас летить авто і ваш супутник кидається вліво, чи побіжете ви туди ж?

Якщо ви йдете з дому та не можете знайти ключі, то зможете просто спокійно подумати де вони можуть бути?

Ви добре орієнтуєтесь в темряві?

Ви любите досліджувати незнайомі місця?

Вам подобається знаходитись на природі наодинці?

Ви легко вирішуєте завдання на кмітливість?

У критичній ситуації ви швидко приймаєте рішення?

За кожну позитивну відповідь ви отримуєте 1 бал.

1-3 бали – ви недостатньо самостійна людина, не вмієте приймати рішення та брати на себе відповідальність.

4-7 балів – ви кмітливі та можете не потрапити в халепу у складній ситуації, хоча й допускаєте помилки через неуважність та недостатність знань.

8-9 балів – ви ніде не пропадете, спокійне життя не для вас, робота дослідника, каскадера, геолога вам би дуже підійшла.

Гра «Поводир»

Мета: формування довіри до інших та до себе.

Учасники діляться на пари (один – поводир, інший - ведений). Веденому зав'язують очі. Поводир водить партнера між розставлених по всій кімнаті стільців. Учасники міняються ролями. Після гри йде обговорення того, що учасники відчували, чи була впевненість чи ні і чому.

Зворотній зв'язок

Мета: виявити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 8

Мета заняття: Відпрацювання навичок комунікативної поведінки. Корекція емоційної сфери юнака на основі навичок адекватного емоційного реагування.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Наші відчуття»

Мета: корекція емоційної сфери на основі відпрацювання навички адекватного емоційного реагування.

Інструкція: Психолог запитує скільки слів, які позначають різні відчуття, ви зможете назвати за 1 хвилину. Ви називаєте, а я рахую. Тепер напишіть, будь-ласка, які відчуття ви відчуваєте на навчанні/на роботі (1хв).

А тепер згадайте значиму для себе ситуацію. Чи зможете ви описати її мовою відчуттів? (2-3хв)

Питання для обговорення:

З ким ти розмовляєш про свої відчуття?

Про які відчуття тобі буває краще пояснити?

Про які почуття говорити важче?

Яке відчуття подобається тобі більше і чому?

Яке відчуття тобі не подобається?

Чому важливо, щоб ми могли говорити про свої відчуття?

Вправа «Вміти говорити Ні»

Мета: оволодіти навичками позитивної поведінки.

Інструкція: Іноді ми робимо те, що від нас очікують інші, навіть коли самі цього не хочемо. Наприклад, друг запрошує тебе піти разом з ним у кіно. А у тебе у цей день немає настрою йти у кіно. Чи потрібно у цьому випадку йти чи ні? Ти відчуваєш, що повинен це зробити, адже це твій друг. Але в той же час розумієш, що тобі самому цього не хочеться. У тебе були інші плани.

Я думаю, кожному це знайомо. Згадайте та запишіть 2-3 випадки, коли хтось чекав від тебе того, чого тобі не хотілося і, незважаючи на своє небажання, ти все ж робив це. Як ти себе при цьому відчував?

Опиши 2-3 випадки, коли ти не робив того, що від тебе хотіли (друзі, батьки або ще хтось). Як ти себе відчував?

Питання для обговорення:

Яким людям складніше казати «ні»?

Яким людям легше за все казати «ні»?

Якщо ти хочеш виконати бажання іншої людини, чи говориш ти їй чітко «так»?

Коли людина повинна робити те, що від неї очікують?

Вправа «Політ до зірки»

Мета: зняття психо-емоціоної напруги, зняття м'язових зажимів, відпрацювання навички рефлексії.

Інструкція: «Коли народжується людина, то на небі запалюється її зірка, щоб світити для неї все її життя. Вона світить так яскраво, що її рятівної енергії вистачає на довгі-довгі роки, вона оберігає нас, рятує, дає надію та сили.

І сьогодні я пропоную здійснити подорож, але вона буде незвичайною, ми здійснимо політ до зірки, до своєї зірки.

Присядьте зручніше та закрийте очі. Зробіть глибокий вдих та видих...

Ти відчуваєш, як твої ноги поступово відриваються від землі, а тіло стає невагомим, дуже легким... і ти починаєш повільно-повільно підійматися вгору, до неба. Подивись вниз: все, що раніше було довкола тебе (будинки, вулиці, дерева, парки, машини...) все стає маленьким та ледь помітним.

А якщо ти піднімеш голову доверху, то побачиш те, що раніше здавалось недосяжним, далеким. Ось – наближається небо. Ти летиш крізь пухкі хмари, доторкнись до них рукою, нехай їх прохолода залишиться на твоїх долонях. Ти стрімко летиш повз холодні комети, а зараз пролітаєш повз сонце. Відчуй його приємне тепло, нехай воно зігріє тебе. Ті подорожуєш по величезному небесному світу, зустрічаєш різні зорі... А де Твоя зірка? Ось вона. Подивись яка вона? Велика чи маленька? Холодна як лід чи гаряча, як вогняне полум'я? Якого кольору? Можливо, блакитна, жовта, червона?... Якої вона форми? Кругла чи з гострими кутами?

Доторкнись до своєї зірки та попроси у неї все те, що хотілось би, що тобі так необхідно: попроси добра, щастя, спокою, здоров'я, миру, хорошого настрою...

А тепер обов'язково посміхнись їй та подякуй свої зорі за все: за те, що вона просто існує, вона твоя, світить лише для тебе, що вона супроводжує тебе все твоє життя, що вона дає тобі сили та енергію.

А тепер тобі необхідно повертатись додому. Попрощайся зі своєю зіркою та пообіцяй, що тепер у хвилини суму, відчаю, тривоги ти будеш пам'ятати, що у тебе є ВОНА, ти будеш пам'ятати, що це – джерело сил, енергії, світла, добра...

Відчуй, як поступово стають тяжчими твої ноги, а тіло стає грузним... ти починаєш свій шлях назад, додому. Ті летиш крізь пухкі хмари, доторкнись до них руками, нехай їх прохолода залишиться на твоїх долонях. Ти стрімко летиш повз холодні комети, а зараз пролітаєш повз Сонце.

Якщо ті піднімеш голову доверху, то побачиш все те, що раніше здавалося таким великим, могутнім (зірки, комети, планети, хмари),

поступово стають все меншими та меншими... ось наближається Земля. Ріки, озера, луки, парки, будівлі, люди... все – стає більшим, помітнішим.

Збережи у пам'яті ці відчуття, які ти відчув сьогодні. І нехай твоя зірка далеко, але кожного разу, коли ти втомився, або коли тобі сумно, або коли тобі необхідні свіжі сили... просто завітай до неї, здійсни цю незвичайну подорож.

Коли я дорахую до 5, ви можете відкрити очі та знову опинитися в цій кімнаті.»

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 9

Мета заняття: Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів юнака.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Скарбниця життєвих сил»

Мета: допомогти активувати свої життєві сили.

Інструкція: як матеріал надаються різні невеликі іграшки-фігурки. Психолог пропонує обрати ті, які сподобались та створити за допомогою цих фігурок свій життєвий шлях. На кожному етапі повинна бути присутня фігурка, з якою учасник себе ідентифікує. Між фігурками можна будувати діалоги. Такі ж діалоги можливі і між окремими життєвими етапами. Все це обговорюється окремо між учасником та психологом, даються навідні питання, озвучуються роздуми.

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

ЗАНЯТТЯ 10

Мета заняття: Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Погук особистісних ресурсів юнака. Підсумкова діагностика по закінченню корекційної програми.

Привітання

Уточнення у кожного з учасників їх самопочуття. Попросити розповісти про те, що хорошого відбувалося з ними за час між заняттями.

Вправа «Всі грані гармонії»

Мета: допомогти навчитися справлятися з труднощами.

Інструкція: надаються психологічні листівки з притчами. Кожен з учасників бере наосліп одну з листівок. Після чого, по черзі, йде інтерпретація притчі та її обговорення, припущення та висновки.

Вправа «Мій настрій»

Мета: зняття емоційної напруги учасників.

Інструкція: надається пластилін, з якого кожен з учасників (самостійно обираючи колір) ліпить свій настрій тут і зараз. Після чого йде обговорення цих фігурок та враження від вправ.

Проведення підсумкової діагностики

Мета: визначення результативності проведеної роботи та наявності змін у емоційно-особистісній сфері юнаків за допомогою таких методик: методика діагностики рівня тривожності за Ч.Д.Спілбергом (адаптація Ю.Л.Ханін); методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка; тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова; методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання; методика для вимірювання рівня депресії («Шкала депресії Бека»).

Зворотній зв'язок

Мета: вияснити ступінь задоволеності учасниками заняттям, що нового для себе вони дізналися, закріпити позитивні емоції та позитивний настрій.

