

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: «Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку»

Виконавець: студентка ПП-626 Дарійчук Олександра Петрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук Хоменко-Семенова Л.О.

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

Дарійчук Олександри Петрівни

1. Тема дипломної роботи «Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2006/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 до 07 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 103 сторінки з них обсяг основного тексту 61 сторінки, список використаних джерел нараховує 43 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ I. Теоретичні засади вивчення особливостей проявів тривожності у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ II. Експериментальне дослідження вивчення рівня тривожності у осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Розділ III. Шляхи подолання тривожності та її проявів; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Графічні матеріали: бтаблиць, 1 рисунок.

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	23.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «5»жовтня2020 р.

Керівник дипломної роботи _____ Хоменко-Семенова Л. О.

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Дарійчук О.П.

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку»: 103 сторінки, 43 використаних джерела та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – тривожність у осіб юнацького віку.

Предмет – психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні впливу психокорекційних засобів на профілактику тривожності у осіб юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито поняття тривожності, особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку, охарактеризовано компоненти тривожності, зокрема: когнітивний, емоційний, діяльнісний та мотиваційний компонент, розкрито концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності у осіб юнацького віку. Описано психологічні детермінанти виникнення тривожності у осіб юнацького віку та методи профілактики та подолання тривожності, а саме арт-терапевтичні вправи, методики тілесно-орієнтованої терапії та ігротерапії.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін з групової психокорекції, арт-терапії, а також під час проведення лекційних та практичних занять у ЗВО при викладанні навчальних курсів: «Групова психокорекція», «Арт-терапія», а також спецкурсів і спецсемініарів.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ, ЛОКУС КОНТРОЛЮ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	10
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності у осіб юнацько- го віку.....	10
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності осіб юнацького віку	17
1.3. Психологічні детермінанти виникнення тривожності у осіб юнацького віку .	22
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	29
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності осіб юнацького віку	29
2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку	31
2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	32
Висновки до другого розділу	42
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	44
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання тривож- ності осіб юнацького віку	44
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми тривожності осіб юнацького віку.....	46
3.3. Практичні рекомендації студентам психологам щодо подолання тривожнос- ті у осіб юнацького віку	51
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються у світі стають підґрунтям нестабільності соціальної ситуації розвитку особистості. Зміна звичних умов життєдіяльності, зростання кількості негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють появі та розвитку тривожності. Постійний вплив несприятливих чинників (екологічних та соціальних), посилення вимог до вияву певних якостей у суспільстві сприяють появі тривожності. Такий стан вимагає від особистості адаптації до нових реалій існування, що вимагає величезних зусиль та часто призводить до фрустрації та депресивних станів. З огляду на зазначене, все частіше науковці зосереджують свою увагу на проблемі дослідження та подолання тривожності особистості.

У кризові періоди життя людини та суспільства спостерігається підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенціальних страхів, стресів і депресивних станів. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно вплинути на психічний стан особистості. Таким чином, у юнацькому віці часто спостерігається особистісна тривожність. У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності. Таким чином, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей випускників, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін, А.М. Прихожан) та професійну успішність.

Категорія «тривожність» має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до понять «страх», «переживання». Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, К. Хорні, З. Фрейд,

Е.Еріксон, Е.Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, Ю.Л. Ханін, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В. В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський та інші.

Вітчизняні та зарубіжні психологічні теорії та концепції висвітлили проблему феномену тривожності (Т.Ю. Артюхова, В.М. Астапов, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилонас, А.М. Прихожан), дозволили виділити види, рівні та індикатори тривожності, підходи до періодизації становлення особистості (В.С. Мухіна, І.Ю. Кулагіна, Е.Еріксон, В.Н. Колюцкий), визначити проблемні аспекти юнацького віку, визначити підходи до визначення студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії (Б.Г. Ананьев, І.Ф. Демідова, І.Б. Лисовська), підібрати комплекс діагностичних методик для визначення рівня тривожності та соціально-психологічних характеристик особистості, розглядати індивідуально-особистісні особливості особистості як критерій, що сприяє корекції тривожності.

Однак, студіювання психологічних наукових праць з проблем особистості показало недостатній рівень дослідженості особливостей психологічної тривожності у юнацькому віці, які є важливими для успішної соціалізації і професіоналізації студентської молоді. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні впливу психокорекційних засобів на профілактику тривожності осіб юнацького віку.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблем виникнення тривожності у осіб юнацького віку;
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності у осіб юнацького віку та провести констатувальний етап експерименту;

3. Розробити психокорекційну програму щодо профілактики тривожності у осіб юнацького віку;

4. Розробити практичні рекомендації профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження – тривожність у осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – психокорекційні засоби профілактики тривожності у осіб юнацького віку.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів:**

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності у юнацькому віці;

емпіричні – спостереження, тестування за допомогою комплексу методик для дослідження механізмів прояву тривожності за методикою методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В.Г. Норакідзе), дослідження напрямку локусу контролю за методикою діагностика переважаючого напрямку локуса контролю (Дж. Роттера), дослідження рівня самооцінки за методикою діагностики рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн), дослідження мотивації за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (А.А. Реан);

методи статистичної обробки даних - параметричний t-критерій Стьюдента для залежних груп, що дає можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після формувального впливу за допомогою програми SPSS 22;

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено* уявлення про особливості прояву тривожності у юнацькому віці;
- *розкрито* особливості взаємозв'язку тривожності з локусом контролю, мотивацією до досягнення успіху та самооцінкою у осіб юнацького віку;
- *розроблено* науково обгрунтовану психокорекційну програму щодо профілактики тривожності у юнацькому віці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження

можуть бути використані під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін із згурпової психокорекції, вікової психології, а також під час проведення лекційних та практичних занять у ЗВО при викладанні навчальних курсів: «Психологія особистості», «Групова психокорекція», а також спецкурсів і спецсемініарів.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань, додатків на 42 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінках і містить 6 таблиць, 1 рисунок. Загальний обсяг роботи – 103 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У даному розділі розкриваються теоретичні аспекти та історія появи і розвитку досліджень феномену тривожності. Також розглядаються психологічні чинники формування тривожності у юнацькому віці.

1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення тривожності у осіб юнацького віку

На сучасному етапі розвитку суспільства дослідження феномену тривожності особистості усвідомлюється науковцями багатьох галузей як одна з основних проблем, що виступає механізмом розладів емоційної сфери особистості.

Слід зазначити, що проблема тривожності займає особливе місце всистемі сучасного психологічного знання і цій проблемі присвячена велика кількість досліджень не лише у психології, а й у психіатрії, фізіології, біохімії, соціології та філософії[6, с.120].

Дослідження феномену тривожності завжди займає особливе місце в теоретичній та практичній психології. Стійкий інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах відомих вітчизняних психологів (Ю.Л. Ханін, О.І. Захаров, Н.Д. Левітов, О.В. Новікова, Б.І. Кочубей) та закордонних вчених (Е.Еріксон, К. Хорні, З. Фрейд, Е.Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч.Спілберг, А. Прихожан, Г.С. Салівен, В. В. Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Е.В. Сидоренко, В. М. Астапов, К.С. Лебединський).

Термін «тривожність» часто асоціюють та використовують як синонім до слова «страх». Частіше за все термін «тривожність» використовується для відображення емоційного стану, що характеризується неприємними почуттями, зокрема: нега-

тивними думками, відчуттям неспокою, напруги, а з фізіологічної точки зору – активністю нервової системи.

Часто тривожністю називають схильністю людини до переживання тривоги, тобто переживання негативних емоцій, пов'язаних з передчуттям уявної або реальної небезпеки.

У філософії тривожність трактується як побоювання індивіда втратити свою самість. У ситуації, що викликає тривожність, індивід частково або повністю втрачає здатність розрізняти власне «Я». Таким чином чим менше в стані тривоги індивід усвідомлює власне «Я», тим менше він здатен дати адекватну оцінку ситуації. Безпредметна природа тривоги походить з усвідомлення індивідом наявності загрози для життя та безпеки індивіда. Оскільки завдяки тривозі індивід може відчувати власне «Я» саме як «себе самого» стосовно різних об'єктів, суб'єктивне та об'єктивне перестає відрізнятися. Оскільки тривожність загрожує основі індивідуальності, у філософії вона трактується як розуміння того, що дехто може перестати існувати як самість, як неповторна індивідуальність. Дехто представляє сутність – особистість, що володіє можливістю у будь-який момент стикнутися з «небуттям». Часто тривожність пов'язана з екзистенціальними страхами, зокрема страхом смерті. Таким чином, нормальна тривожність пов'язана у свідомості багатьох людей зі страхом смерті, що є єдиною формою тривожності. Але «Я» руйнується не лише фізичною смертю, це може також виявлятися у втраті психологічної та духовної ідентичності, тобто виникати як загроза втрати змісту буття.

У психології, австрійський психоаналітик З. Фрейд розглядає тривожність як відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій особистості, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як небезпечну [32, с.61].

Російський фізіолог І. П. Павлов, розглядав тривожний стан особистості як показник слабкого типу нервової системи та хаотичність нервових процесів [39, с. 197].

Вітчизняний психолог, професор М. Д. Левітов визначав тривожність як особливий психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликане певними неприємностями [18, с.63].

В цілому, тривожність – це суб'єктивний вияв стану особистості, її дезадаптації. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки є показником незадоволення значимих потреб особистості. Вона актуалізується під час ситуативних переживань або проявляється гіпертрофовано як стійка індивідуальна особливість особистості постійно. Стан тривожності – це стан готовності: підвищеної уваги, сенсорного та моторного напруження, що забезпечує відповідну реакцію на страх.

Тривожність, як механізм самозахисту, існує вже тисячі років як емоція, що слугує інстинкту самозбереження. Саме тривога є супутнім механізмом для реакції «бий або біжи» [41,с.34]. У давні часи тривога слугувала мотивом до пошуків їжі, побудови житла, створення сім'ї або плем'я, захисту власної території та проживаючих на ній. Даний механізм зберігається на генетичному рівні як механізм необхідний для виживання.

Психодинамічний підхід розглядає проблему тривожності наступним чином. Згідно з теорією З. Фрейда тривога є захисною функцією психіки людини, а саме функцією Его, призначення якої полягало у попередженні про загрозу, що наближається, з якою потрібно взаємодіяти або уникнути. З. Фрейд визначив такі види тривоги: реалістична (емоційна відповідь на реальну загрозу), невротична тривога (страх усвідомлення та прийняття імпульсів Id, які ігноруються особистістю. у комплексі зі страхом Его втратити контроль над ними) та моральна тривога (почуття провини, сорому або самозвинувачення через тиск Super-Ego на бажання/імпульси Id). Він розглядав тривогу як сигнал до Его про небезпеку. У відповідь Его використовує ряд захисних механізмів психіки, таких як: витіснення, проєкція, заміщення, раціоналізація та інші. Таким чином, захисні механізми діють під впливом Id і являються несвідомими імпульсами та спотворюють сприйняття реальності індивідом [31, с. 39].

Представник того ж напрямку К. Хорні стверджує, що головним чинником у розвитку особистості є відносини між дитиною та дорослим. Соціальна теорія особистості К. Хорні говорить, що у дитинстві людина має дві головні потреби: потреба у безпеці та потреба у задоволенні. У цьому дитина повністю залежить від батьків. Таким чином, існує два шляхи розвитку такої особистості: здоровий (батьки забезпечують задоволення обох потреб) та патологічний (батьки не задовольняли дані потреби). При патологічному розвитку сценарію, дитина набуває базальної ворожості, недовіри до світу. З одного боку, дитина повністю залежить від батьків, а з іншого відчуває до них почуття образи, незадоволення, що призводить до активації захисних механізмів психіки. Дитина пригнічує власні негативні почуття до батьків, отримуючи лише почуття провини за власні почуття, замість відчуття безпеки та любові від батьків, що викликає базальну тривогу [34, с.56]. Згідно з К.Хорні, для подолання базальної тривоги, дитина починає використовувати захисні стратегії, які К.Хорні називає «невротичними потребами». Всього таких стратегій десять, але вони мають триосновні категорії: орієнтація до людей, від людей та проти людей. Кожна з цих категорій направлена на зниження тривожності особистості [33, с.42].

З психоаналітичної теорії З. Фрейда бере свій початок теорія періодизації Е.Еріксона, яка описує соціально-культурний характер тривожності особистості. Перший період життя людини, а саме період немовляти характеризується параметром соціальної взаємодії з матір'ю, позитивним результатом якого є формування довіри, а негативним – недовіри до світу. Якщо дитина не отримує достатньої турботи, догляду, то у неї формується недовіра до світу, що виявляється у боязливості, підозрілості, тривожності. Другий етап раннього дитинства характеризується досягненням почуття незалежності, власної цінності як результат прогресивного розвитку або залежності та почуття провини, що формує тривожну особистість з низькою самооцінкою. Таким чином, ми бачимо у разі позитивного результату розвитку особистості у неї формується почуття довіри до світу, самостійність, висока самооцінка, формування соціального оточення за межами сім'ї, відчуття осмисленості власного життя, а при негативному – почуття недовіри до світу, низька самооцінка, нерозу-

міння власної соціальної ролі, домінує почуття самотності та безнадійності та безкінечний процес самокопання.

Представник напрямку гештальт-терапії Ф.Перлз трактує тривожність як страх перед майбутнім. Коли людина тривожиться вона не знаходиться ні в теперішньому, ні в майбутньому, вона переживає за те, чого не сталося і можливо не станеться. Таким чином, вона знаходиться на межі між «зараз» і «тоді». Такі роздуми лише заважають людині жити повноцінним життям не лише сьогодні, а й у майбутньому, адже тривожність лише заважає людині бути відкритим до майбутнього [27, с.42].

Велика кількість вчених когнітивного та гуманістичного напрямків психотерапії досліджували феномен тривожності. Аналіз літератури та досліджень представників даних напрямків психотерапії дають можливість зробити висновок про спільне трактування поняття тривожності як емоційної реакції, що виникає на раніше невідому ситуацію, що виходить за рамки минулого досвіду особистості та загрожує їй, але у когнітивній психології тривожність розглядається у контексті уявлення про світ вцілому, а гуманістичний напрямок розглядає як уявлення особистості про себе.

Таким чином, когнітивіст Дж.Келлі дав визначення тривожності як емоційної реакції на події, що знаходяться поза межами або діапазоном пізнавальних конструктів особистості. Дж.Келлі стверджує, що тривога це результат усвідомлення відсутності існуючих конструктів, що можуть бути застосовані для інтерпретації нової ситуації. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, а в тому, що тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, страху [9, с.34].

Представник гуманістичного напрямку психотерапії К.Роджерс інтерпретує тривожність як емоційну реакцію на внутрішнє протиріччя між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Таким чином, тривожність переживається людиною як відчуття напруженості та скутості, причину якої людина частіше за все усвідомити не може [34, с.122].

Власним підходом до вивчення тривожності відрізнялися представники біхевіористичного напрямку в психології. Згідно з поглядами прибічників теорії навчіння тривожність та страх дуже близькі явища. Вони трактуються як емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Таким чином, біхевіористи вважають тривожність результатом навчіння, а саме результатом вивченої реакції на небезпеку, що як наслідок розповсюджується на інші незнайомі ситуації або на інші обставини які асоціюються з подібною небезпекою [11, с.78]. Важливим є закріплення позитивних, адаптивних для особистості вивчених реакцій на небезпеку, тому що на основі вивчених реакцій відбувається соціалізація індивіда і, у результаті закріплення неадаптивних форм, реагування на стимули, виникають невротичні порушення. Для успішної соціалізації та адаптації до нових умов, бажано мати у арсеналі хоча б декілька варіантів реагування на зовнішні негативні стимули. Важливо спостерігати, вчитися на прикладах успішних стратегій реагування на різні ситуації для уникнення невротичних порушень та тривожності.

Дослідники екзистенціального напрямку психотерапії, зокрема, А.І.Захаров, Б.І.Кочубей, Ю.Р.Вагін, А.М.Прихожан, В.Л.Леві, Р.Мей, В.Г.Рюмек, Ю.В.Щербатих, І.Ялом, Д.А.Леонтьев активно займалися вивченням тривоги, як чинника гальмуючого розвитку особистості. Загальним висновком вітчизняних та зарубіжних психологів екзистенціалістів стало положення про екзистенційний страх, що частіше за все проявляється у емоційно чутливих особистостей з високим рівнем особистісної тривожності.

Відомий американський психотерапевт екзистенціаліст Р.Мей висловлює власну думку щодо феномену тривожності як про одну з найактуальніших проблем сучасної цивілізації. Він розглядає тривогу як дифузне занепокоєння, що відрізняється від страху тим, що страх є реакцією на реально існуючу небезпеку, а тривожність розсіяна, безпредметна [39, с.90].

Як і будь-яке комплексне психологічне утворення, тривожність характеризується складною структурою побудови, що включає когнітивний, емоційний і операційний компоненти, де домінує емоційний. Когнітивний компонент був дослідже-

ний за допомогою методики діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В.Г. Норахідзе), діяльнісний компонент психіки досліджений за допомогою методики діагностики переважаючого напрямку локуса контролю (Дж. Роттер); емоційний компонент психіки досліджений за допомогою методики діагностики рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн), мотиваційний компонент досліджений за допомогою методики «Мотивація успіху і уникнення невдачі» (А.А. Реан).

А.М.Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом великого проміжку часу. Тривожність має певні константні форми реалізації поведінки, що являють собою переважно компенсаторний та захисний характер. Страх – це емоція, що виникає в ситуації небезпеки біологічному або соціальному існуванню індивіда та направлена на джерело дійсної або уявної загрози [28, с.65].

Словник психологічних термінів А.В. Петровського і М.Г.Ярошевського визначає феномен тривожності як схильність індивіда до переживання й тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [41, с. 132].

Згідно з Р.С.Немовим, феномен тривожності визначається як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчуваття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях [26, с. 460].

У дослідженнях психолога Ф.Д. Березіна велика увага приділяється ролі тривожності у процесі психічної адаптації особистості. Тривожність має великий вплив на поведінку людини, таким чином під впливом тривоги змінюється характер поведінки людини. Тривога підвищує активність особистості, сприяє нервовому збудженню, на фізіологічному рівні сприяє появі напруги у тілі, таким чином спонукає людину до більш інтенсивних та цілеспрямованих зусиль на виконання діяльності і тим самим виконує адаптивну функцію. Важлива тривалість тривоги, тому що інтенсивна і тривала тривога негативно впливає та перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді і до клінічних психічних порушень [3, с.21].

Незважаючи на велику кількість досліджень вчених різних наук та напрямків в психології, феномен тривожності залишається актуальною проблемою, що потребує подальшого вивчення адже термін тривожності до сих пір вважається не визначеним, відкритим залишається питання диференційованості даного феномену від близьких до нього за змістом, причини виникнення, а також питання програм корекції тривожності. Мало вивченими залишаються способи та механізми самостійного зниження та подолання тривожності, а також її роль у процесі адаптації.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Термін «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провають тривожний стан. В теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно закріпилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості та як стану [17, с.154]. Сформулював це відомий американський психолог дослідник даної проблематики Ч. Д. Спілбергер, що розглядає тривожність як властивість (Т-властивість) особистості розглядається ним як набута поведінкова диспозиція, що обумовлює реагування на об'єктивно безпечні обставини надмірно інтенсивними та вираженими Т-станами [30, с.56].

Тривожність не проявляється безпосередньо у поведінці людини, але її рівень можна виміряти виходячи з того як часто та з якою інтенсивністю у людини виникає стан тривоги. Особистість з високим рівнем тривожності (невротична особистість) схильна сприймати навколишній світ ворожо, як такий, що містить небезпеку та

загрозу у значно більшій мірі, аніж людина з низьким рівнем тривожності. Виходячи з цього, особистості з високим рівнем тривожності менш стресостійкі та схильні переживати стан тривоги більшої інтенсивності, ніж особистості з низьким рівнем тривожності [1, с.87].

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподіваною, маскуючись під інші проблеми. Основними ознаками тривожності у студентів є пасивність на заняттях, скутість під час відповідей, збентеження під час найменшого зауваження з боку викладача. Під час перерви тривожний студент не може знайти собі заняття, любить перебувати серед інших студентів, не вступаючи в тісні контакти з ними. Крім того, в силу великих емоційних навантажень, виникають психосоматичні захворювання, опірність імунної системи знижена за рахунок тривоги, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно знаходиться у стані напруги)[20, с.56].

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу. Самооцінка юнака формується шляхом порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На даному етапі формуються лише помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки тому, що «Я-ідеальне» частіше за все випадкове, ефемерне, не вивірене, нічим не підкріплене, а «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Дане об'єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість у собі та супроводжуватись іноді зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості, самотності в думках [40, с.73].

За Е. Еріксоном, юнацький вік це криза ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень.

Якщо особистості не вдається успішно вирішити ці задачі, що постають перед ним в період юнацтва, то формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися по чотирьом основним лініям:

1. Відхід від психологічної близькості, уникнення близьких тісних міжособистісних стосунків;
2. Нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;
3. Нечітке розуміння власних продуктивних творчих здібностей, не вміння мобілізувати власні внутрішні ресурси та зосередитися на певній головній діяльності;
4. Формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування [11, с.39].

Усі вищезгадані особливості юнацького віку роблять юнаків особливо сенситивними до подій навколишнього середовища та одразу викликають реакцію фрустрації на вплив навколишнього середовища «провокуючи» реакцію виникнення ситуацій підвищеної тривожності. Рівень прояву тривоги та характер фізіологічних проявів особистості у стані тривоги є суб'єктивними показниками, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях особистості. Тривожність осіб юнацького віку призводить не тільки до неефективного вивчення освітньої програми, а й пришвидшує дестабілізацію адаптивної поведінки та функціонування в соціумі [34, с.49].

У дисертації викладача національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова І.А.Ясточкіноїна тему проявів тривожності серед студентської молоді, головними факторами розвитку тривожності нею визначені: самооцінка, ставлення до власного майбутнього, прояви «Я-концепції». Адаптаційними факторами особистісної тривожності у особистостей юнацького віку належать локус контролю та соціально-психологічна дезадаптованість. Мотиваційними компонентами особистісної тривожності виступають мотиви афіліації та рівень домагань [39].

Психологи В.В.Краснова та А.Б.Холмогорова досліджували проблему тривожності особистості та спільно розробили психологічний портрет студента якому притаманний високий рівень тривожності, йому притаманно:

1. Уникнення ситуацій соціальної активності, низька активність на семінарах та практичних заняттях, відсутність активності на семінарах та практичних заняттях, низьке прагнення до взаємодії з одногрупниками;
2. Відчуття дискомфорту у ситуаціях соціальної взаємодії з незнайомими або малознайомими людьми, з людьми, що мають інше соціальне становище;
3. Труднощі у спілкуванні та нездатність звернутися за допомогою до одногрупників або викладача, відсутність активності у соціальних заходах, що проводяться на факультеті;
4. Труднощі в міжособистісних стосунках та знайомстві з особами протилежної статі;
5. Великого значення надає думці оточуючих про себе, у ситуаціях соціальної взаємодії відчуває сильну тривогу через страх осудження, страх бути осміяною;
6. Критика або стороння думка на адресу такої особистості сприймаються негативно;
7. Ситуація озвучення оцінок та оцінного ставлення дезорієнтує особистість, через пережитий стрес може відчувати тривогу при здачі екзамену;
8. Високий рівень соціальної дезадаптації може проявлятися у проявах депресії та тривоги;
9. Під час стресових ситуацій, коли спостерігається високий рівень тривожності, схильна до характеру поведінки уникнення: прагне до відкладання на потім проблем та конфліктів [27, с. 162].

Під тривожністю особистостей юнацького віку розуміється індивідуально-психологічна особливість, що виявляється у схильності особистості до частих та інтенсивних переживань тривоги, а також у низькому порозі її виникнення [31, с.50].

Ч.Д.Спілбергер розділяє реактивну та індивідуальну тривожність. Така тривожність виникає у будь-якої особистості, що знаходиться в очікуванні неприємностей або складностей. Така тривога мобілізує усі ресурси організму, дозволяючи особистості серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем. Ситуація, коли людина демонструє безвідповідальність та недоречність свідчить

про низький рівень ситуативної тривожності. Особистісна ж тривожність характеризується стійким почуттям тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, навіть об'єктивно не загрозливих. Особистість із високим рівнем особистісної тривожності постійно відчуває безпідставний страх, невизначене почуття загрози, будь-яка подія сприймається як загрозлива та небезпечна. Схильна до такого стану особистість постійно знаходиться у пригніченому настрої, що закріплюється у процесі становлення особистості і може впливати на формування заниженої самооцінки [30, с.139].

Динаміка тривожності у студентів протягом часу навчання в університеті зазвичай така, що у першокурсників переважає високий рівень ситуативної тривожності і низький рівень індивідуальної тривожності. Причиною високого рівня її ситуативної тривожності являється зміна соціального оточення і перехід до нового етапу життя. У студентів з'являється нове соціальне оточення (одногрупники, викладачі, представники професійної спільноти) та багато нових видів роботи, притаманних для студентів (курсіві роботи, екзамени). Дослідники зазначають, що рівень індивідуальної тривожності не домінує серед студентів першокурсників через вікові особливості, що характеризуються «максималізмом» і недостатньою кількістю життєвого досвіду[8, с.2].

У студентів останніх курсів навчання спостерігається високий рівень індивідуальної тривожності і знижується рівень ситуативної, адже адаптація та пристосування до соціального оточення та форм робіт відбулося успішно, а зараз постає питання індивідуального та професійного самовизначення, адже студенти скоро стануть молодими спеціалістами і їм необхідно буде шукати роботу, адаптуватися до нового етапу та нових соціальних умов (трудоий колектив, самостійність, відповідальність) [20, с.145].

Отже, рівень тривожності впливає на емоційний стан, поведінку, індивідуальний розвиток та професійне становлення студента.

1.3. Психологічні детермінанти виникнення тривожності у осіб юнацького віку

Одним з найважливіших аспектів вивчення феномену тривожності є визначення причин її виникнення. Основою як страху, так і тривоги є єдиний нейропсихічний механізм, однак, згідно з загальноприйнятою точкою зору їх варто розрізняти: страх трактується як прояв тривоги – базової, глибокої реакції у конкретній об'єктивованій формі [22].

Зарубіжні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі причини її виникнення:

- внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та оцінюючим Super-Ego, що викликає тривогу через напругу, що створюється, адже сили організму у цей момент направлені на подавлення імпульсів Id (невротична тривога), тривога також активується через передчуття Ego загрози покарання зі сторони Super-Ego (моральна тривожність), а також відчуття реальної небезпеки оточуючого світу (об'єктивна тривожність) згідно з теорією З. Фрейда [31];
- психологічна травма пов'язана з моментом народження, що з самого початку створює високий рівень тривожності, що має тенденцію до виникнення у дорослому віці як реакція на критичну ситуацію згідно з теорією О. Ранха [22];
- хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках, що призводить до появи «базальної тривоги» згідно з термінологією К. Хорні [33, 18];
- страх несхвалення, страх бути неприйнятим, зі сторони значимого оточення, що відчувається та переживається за рахунок емації, згідно із поглядами Г. С. Салівана [1, 18];
- загроза проникнення у свідомість неконгруентного актуального досвіду і «Я-концепції», конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», згідно гуманістичної психології К. Роджерса [23, 18];

Вітчизняні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі причини її виникнення:

- фізіологічна особливість нервової системи у концепції І.П. Павлова;

- властивість темпераменту, за концепцією В. С. Мерліна [23];
- риса характеру за концепцією Н.Д. Левітова [19];
- форма адаптації особистості до умов стресу, як клінічний вияв психоемоційної напруги, згідно з думкою Ц. П. Короленко [31, с.72];
- наслідок поєднання факторів, що порушують значимі стосунки особистості концепції В.Н. Мясищева [25, с.57];
- системне утворення афективної сфери особистості, котра в процесі онтогенетичного розвитку набуває власної логіки розвитку та спонукаючої сили у концепції А.М.Прихожан, що ґрунтується на теорії особистісного розвитку Л.І.Божович та культурно-історичній концепції Л.С. Виготського [18, 31];
- потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці у концепції Л.І.Божович [18].

За концепцією А.М.Прихожан, протилежні компоненти «Я-концепції» обумовлюють різну направленість мотиваційних тенденцій, що призводить до незадоволення базових потреб та формування тривожності до особистісного утворення. Стійка тривожність починає виконувати мотиваційну функцію, володіючи значною рушійною силою та стає одним з ведучих особистісних утворень [28, с.50].

За Ч.Д.Спілбергером, тривожність поділяється на два види: особистісна та ситуативна (реактивна). Особистісна тривожність являє собою широке коло об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять небезпеку. Таким чином даний вид тривожності, за Ч.Д.Спілбергером, вважають особистісною, притаманною лише даній особистості характеристикою. Ситуативна тривожність виникає як короткочасна реакція на об'єктивно загрозливу ситуацію для особистості [30, с.51].

Також у психології виокремлюють дві основні форми тривожності: відкрита (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та прихована (у різному ступені неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки) [35, с.46].

Тривожність також буває прихованою і зустрічається значно рідше ніж відкрита. Одна з форм прихованої тривожності називається «неадекватний спокій». В такому випадку людина, приховуючи тривогу від себе та оточуючих, несвідомо винаходить для себе певні способи захисту психіки від наростаючої тривоги, що перешкоджають усвідомленню як певних наявних загроз у оточуючому світі так і власних переживань. Заслуговує на увагу те, що у дітей часто чередуються відкрита форма тривожності та неадекватний спокій. Таким чином, неадекватний спокій виступає як тимчасовий відпочинок (зниження психологічної напруги) від тривоги, коли її дія набуває загрозливий характер для психічного, а відповідно і фізичного стану організму людини [21, с.15].

Дослідження причин виникнення тривожності у осіб юнацького віку є важливою задачею для психологів, адже передумовою появи та розвитку тривожності є стосунки із батьками у дитинстві та певний тип нервової системи особистості. Тривожній особистості притаманний особливий тип нервової системи, що характеризується підвищеною сенситивністю. Вагомим протиріччям для дослідників феномену тривожності є те, що не кожна дитина з підвищеною чутливістю нервової системи стає тривожною особистістю у юнацькому та у подальшому дорослому віці, навіть якщо має до цього усі передумови. Багато залежить від стосунків дитини із батьками у дитинстві та способів їх комунікації. У більшості випадків саме стосунки із батьками стають причиною розвитку тривожності з дитинства. Саме стосунки із найближчим оточенням, а саме батьками стають причиною розвитку тривожності особистості, адже через батьків дитина вчиться взаємодіяти зі світом, модель комунікації з батьками особистість проектує на усі сфери життя (стосунки, навчання, робота, колектив, друзі). Таким чином, дуже важливим аспектом вивчення причин тривожності є дитинство особистості.

Існують такі чинники виникнення страхів у дітей:

- наявність страхів у батьків;
- підвищення тривожності у стосунках з дитиною;
- гіперопіка батьків на дитині;

- підвищення принципності у стосунках з дитиною;
- велика кількість заборон з боку батьків;
- залякування батьками дитини;
- конфлікти у сім'ї;
- акцентуація ситуативного переляку;
- наслідування страхів ровесників;
- вплив ЗМІ та телебачення;
- використання у грі іграшок які провокують агресивність.

Існує пряма кореляція між кількістю страхів у дітей та батьків, особливо матерів. Мати, що постійно знаходиться у стані тривоги, намагаючись захистити дитину від існуючих загроз, що можуть завдати їй шкоди, несвідомо «передає» та розвиває у дитини тривожність, адже дитина повторює сценарій поведінки матері.

Матір яка сама знаходиться у стані тривоги постійно намагається захистити психіку дитини від певних подій, що таким чином відображає її страхи і дитина бачить і запам'ятовує чинники небезпеки і у подальшому проектує це на своє життя. Існують також фактори, що посилюють тривожність дитини. Такими чинниками є завищені вимоги до з боку значимих дорослих, що викликають ситуацію хронічного неуспіху. Також одним з найголовніших чинників виникнення тривожності є докори, що викликають почуття провини. У такій сім'ї дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Частою проблемою появи та розвитку тривожності також виступає стриманість батьків у вираженні власних почуттів при наявності численних застережень [16, с. 23-25].

На думку дитячого психолога М.О.Кузьміної існує декілька основних причин тривожності, що походять із сім'ї:

- традиціоналізм стосунків у сім'ї (у такій сім'ї стосунки с дитино відбуваються за принципом «повинен» та «зобов'язаний»);
- прямі погрози та відкриті посили до дитини (у такій сім'ї часто можна почути такі фрази від батьків: «зараз же іди... і зроби...», «якщо ти не підеш у садок/школу, то я...»);

- недовіра до дитини (у такій сім'ї без дозволу дитини перевіряються її речі, кишені, батьки знаходять і зазирають у «потаємні» місця, дитині вказують з ким дружити) [1, с.49];
- віддаленість батьків (у такій сім'ї батьки наприклад подорожують без дітей, часто відвідують заходи без дітей і дитина таким чином відчуває себе покинутою, самотньою, непотрібною, вона ні з ким не може проговорити власні проблеми і почуття відчуженості породжує тривогу);
- недбала та непослідовна поведінка батьків, що не дає дитині можливості прогнозувати їх поведінку (такі батьки постійно змінюють власну емоційною реакцію на одну й ту саму ситуацію, їх поведінка залежить від настрою, вона нелогічна, таким чином дитина змушена пристосовуватися до вимог батьків, вона стає залежною від їх поведінки, реакцій та настрою, таким чином емоційна лабільність веде за собою розгубленість у дитини, неспроможність вирішити як вчинити та поводити себе у конкретному випадку);
- ситуація суперництва та конкуренції (коли дитина потрапляє у ситуацію суперництва, вона буде намагатися бути першою, будь-якою ціною досягти найкращих результатів, що провокує появу та розвиток тривоги для уникнення ситуації неуспіху) [9, с.54];
- ситуація підвищеної відповідальності (батьки часто накладають занадто велику відповідальність на дитину, що провокує тривогу, адже коли дитина потрапляє у ситуацію де від неї чекають значимих результатів вона боїться невиправдати очікування, надії батьків та бути ним неприйнятним, знехтуваним за відсутності досягнень, таким чином наростає напруга і дитина вже заздалегідь у своїх думках створює усі найгірші результати події і психіка дитини, захищаючи організм дитини від згубної дії стресу, виробляє психологічний захист у вигляді відходу у світ власних фантазій, там він вирішує невирішені конфлікти, а також у мріях він знаходить задоволення власних нездійснених мрій та незадоволених потреб) [17].

Як правило, тривожні діти не спілкуються з батьками про свої проблеми через ряд причин сформульованих вище, а й часто приховують наявність цих проблем. Важ-

ливим є те, що якщо дитина не говорить про свої проблеми або з повною впевненістю говорить, що нічого не боїться, це не означає, що проблем не існує. Скоріше за все це і є проявом тривожності, яку дитина не хоче визнавати або показувати батькам для того щоб не здатися вразливою або слабкою і не зізнаватися собі у наявності проблеми.

Отже, проблема тривожності особистості у юнацькому віці сягає корінням у дитинство і взаємозв'язок особистості з батьками, що є першопричиною її появи.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу літературних джерел обумовлюють написання висновків до першого розділу даного дослідження.

Розглянувши класифікацію усіх психологічних особливостей феномену тривожності у осіб юнацького віку, ми виявили, що їх формування відбувається на основі внутрішніх (психічних особливостей) та зовнішніх чинників (навколишнього середовища), що впливають на людину.

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми психологічних особливостей розвитку тривожності юнаків було висвітлено сутність, засади і особливості розвитку тривожності юнаків у вітчизняній та зарубіжній психології.

Відповідно до цього:

1. Виявлено, що розвиток тривожності юнаків залежить від багатьох факторів внутрішнього та зовнішнього середовища та найважливішим фактором появи та розвитку тривожності є негативні взаємозв'язків дитини з батьками, які формують поведінку, реакції, думки та переконання юнаків, а у майбутньому впливають на вибір способів адаптації юнаків до нових ситуацій у майбутньому;

2. Розкрито сутність поняття тривожності особистості, характер прояву тривожності у осіб юнацького віку та визначено причини появи тривожності у юнаків;

3. Проаналізовано та узагальнено теоретичне дослідження індивідуальних чинників формування тривожності юнака, дослідження факторів негативного впливу, що сприяють розвитку тривожності та фактори формування тривожності юнака у нормі та при відхиленнях.

4. З'ясовано, що основними чинниками розвитку тривожності є внутрішній конфлікт особистості, негативний досвід взаємодії з батьками в дитинстві, тривожні батьки та конфлікти у сім'ї.

Отже, сукупність вищезазначених факторів визначає тривожність як наслідок впливу факторів зовнішнього середовища на особистість з дитинства, що являються підґрунтям для розвитку тривожності у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У даному розділі розкриваються практичні аспекти нашої дипломної роботи, а саме дослідження впливу особистих якостей особистості на формування тривожності у юнацькому віці. Також розглядаються причини, наслідки, а також перспективи, способи та методи подолання впливу негативних аспектів зовнішнього середовища на формування тривожності у юнаків.

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження тривожності осіб юнацького віку

Для здійснення дослідження було підібрано діагностичний інструментарій, що складається з наступних методик: діагностика переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера, діагностика рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе), діагностика рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, діагностики переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдач» А.А. Реан, другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

З метою виявлення типу характеру було застосовано методику діагностики переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера, що складається з 29 тверджень, ранжування яких відбувається за двома шкалами: екстернальність, інтернальність. Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

З метою визначення рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе), що складається з 60 тверджень і містить 5 шкал:

- низький рівень тривоги;
- середній рівень (з тенденцією до низького);

- високий рівень тривоги;
- дуже високий рівень тривоги.

Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

З метою визначення рівня самооцінки було застосовано методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, що складається з 7 шкал, заснована на безпосередньому оцінюванні досліджуваними ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т.д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

З метою вивчення переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач, ми обрали методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан. Досліджуваний отримує опитувальний бланк, що складається з 60 твердження і містить 5 шкал: мотивація на невдачу (страх невдачі), мотивація на успіх (надія на успіх), мотиваційний полюс не виражений, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, до прагнення досягти успіху.

Текст опитувача та ключ до методики міститься в Додатку А.

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження, також включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, з використанням методів математичної статистики при їх обробці, які є невід'ємним компонентом ефективного проведення даного психологічного дослідження.

Текст опитувача міститься в Додатку А.

Таким чином, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного дослідження тривожності у осіб юнацького віку.

2.2. Діагностика рівня тривожності осіб юнацького віку

У дослідження взяло участь 40 студентів-психологів, з них 26 дівчат та 14 хлопців віком від 20 до 24 років.

Дане емпіричне дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі здійснювалось проведення методик: діагностика переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера, діагностика рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе), діагностика рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, діагностика переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан. Другий полягав у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних, що обумовили написання психокорекційної програми для профілактики тривожності у осіб юнацького віку та написання практичних рекомендацій щодо даної проблематики.

Стосовно проведення першого етапу, слід зазначити, що перед проведенням даного тестування, кожному з респондентів було роздано бланк для відповідей означеної методики, після чого нами було проголошено інструкцію, щодо правил надання відповідей при заповненні бланку. Далі ми по чергово зачитували твердження, на які досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках.

По закінченню першого етапу ми зібрали бланки відповідей і перейшли до другого етапу дослідження, процедура проведення якого полягає у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних респондентів.

Після аналізу та інтерпретації результатів була розроблена програма для профілактики тривожності у осіб юнацького віку, перевірена її ефективність та надані практичні рекомендації.

Детальна інформація щодо проведення третього етапу дослідження подана в наступних підрозділах дипломної роботи.

2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Для визначення типу локуса контролю осіб юнацького віку була використана методика переважаючого напрямку локуса контролю Дж.Роттера.

Отримані результати представлені у таблиці 2.2.1.

За результатами даної методики, показник інтернальності осіб юнацького віку переважає над показниками екстернальності.

Це може бути зумовлено тим, що юнаки мотивовані до знаходження психологічно обумовлених причин та наслідків подій, що відбуваються у житті людини в силу знання закономірностей функціонування психіки людини, розцінюючи везіння та випадковість як захисні фактори, які дають можливість перенести відповідальність за власні дії на випадковість.

Співвідношення індивідуальних показників осіб юнацького віку ми можемо побачити на рис. 2.2.1, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.1.

Результати діагностики переважаючого напрямку локуса контролю за методикою Дж. Роттера

Напрямок локуса контролю	Кількість респондентів (у%)
Екстернальність	25
Інтернальність	75

Таким чином, більшість опитуваних мають інтернальний локус контролю. Такі особистості рішучі, впевнені у собі, переконані у невипадковості їх досягнень або невдач. Вони впевнені в тому, що результат їх діяльності залежить від їх компетентності, рівня цілеспрямованості та об'єктивної діяльності. Інтернальний локус контролю означає направленість особистості на послідовне досягнення успіхів шляхом розвитку власних здібностей, постановки зростаючих за складністю цілей та задач.

Таким чином, потреба у досягненнях має тенденцію до зростання і пов'язана із підвищенням реактивної тривожності, що говорить про тенденцію до фрустрованості і низької стресостійкості у разі невдач. У структурі постановки цілей і стратегій у особистості центральним з інтернальним локусом контролю є пошук власної ідентичності. Вони сфокусовані на довгостроковій життєвій перспективі і намагаються аналізувати великі проміжки часу як минулого, так і майбутнього, аналізуючи ефективність стратегій, обраних для втілення в життя цілей особистості.

Менша частина опитуваних, має екстернальний локус контролю. Такі особистості нерішучі, переважно тривожні, звідки і проявляється зовнішня невпевненість у собі, що транслюють екстернали. Для них характерна наявність великої кількості захисних механізмів психіки, що можна відслідкувати психологу при спілкуванні. Таким особистостям важливо знати те, що є доля, вдача і шанс на позитивний збіг обставин, для того щоб мати більше впевненості у власних силах. Загалом, це вказує на те, що для такої особистості важливо мати не лише наполегливість та впевненість у собі, для них важливо мати зовнішнє підкріплення, бачити віддачу та розуміти, що є відповідна реакція на власні намагання, таким чином особистість демонструє краще власні здібності та навички. Невдачі на думку екстерналів це результат невезіння, випадковості або негативного впливу інших людей. Таким людям необхідна підтримка та схвалення, бо у випадку їх відсутності, вони працюють набагато гірше.

Отже, інтернали відрізняються емоційною стабільністю, схильністю до теоретичного мислення, абстрагування та синтезу власних уявлень і цілей в конкретні дії. Екстернали є емоційно нестабільними порівняно з інтерналами і відрізняються практичним, безпосереднім мисленням.

Для визначення рівня тривожності була використана методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе).

За результатами методики можемо побачити, що тривожність у осіб юнацького віку знаходиться на високому, середньому, нижче середнього і низькому рівнях.

Це зумовлено тим фактом, що особи юнацького віку стоять перед важливим періодом становлення та реалізації власних здібностей в обраній професії, внаслідок чого виявляється високий та середній рівень тривожності.

Співвідношення індивідуальних показників особи юнацького віку ми можемо побачити на рис. 2.2.2, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.2.

Результати діагностики рівня прояву тривоги за методикою Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе)

Рівень прояву тривоги	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	20
Середній рівень (з тенденцією до високого)	45
Середній рівень (з тенденцією до низького)	20
Високий рівень	15
Дуже високий рівень	0

Таким чином, найменша частина опитуваних мають високий рівень тривожності. Такий показник рівня тривожності говорить про наявність переживань та страхів у особистості які виражаються у відчутті дискомфорту, почутті скутості на фізичному рівні, невпевненості, тиску ситуації, що проявляються у вербальних та невербальних ознаках. Він є показником дезадаптаційних процесів та наявних емоційних переживань. Високий рівень тривожності обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій.

Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, що пов'язаний з неправильним уявленням індивіда про себе та власні можливості. Причинами внутрішнього конфлікту ж виступає низька самооцінка, що спричиняє тривогу, страх, мотивацію до невдачі. Провідним у структурі мотиваційної сфери людини з високим рівнем тривожності виступає мотив уникнення невдачі, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фруст-

раційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Велика кількість респондентів мають середній рівень тривожності. Такі особистості нерішучі та невпевнені у собі, але вони раціоналізують свій страх і не дозволяють тривозі оволодіти їхньою свідомістю. Вони впевнені в тому, що результат їх діяльності залежить від їх дій, а тому починають діяти у разі виникнення тривожної ситуації. Такі особистості мають досить високу емоційну стійкість, таким чином вони звикли активно вирішувати проблеми що стають на їх шляху. У структурі мотиваційної сфери людини з середнім рівнем тривожності виступає мотив ближчий до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Менша кількість респондентів мають низький рівень та нижче середнього рівень тривожності. Такі особистості найбільш рішучі та впевнені особистості. Вони розглядають тривожність як позитивну мотивацію до втілення у життя власних цілей. Тривога для таких особистостей відчуття раціональне та мотивуюче. У структурі мотиваційної сфери людини з низьким рівнем тривожності виступає мотив до досягнення успіху, спрямованість на високий рівень професійної реалізації, відсутня потреба в мотивації до успіху, високий інтерес до професії, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями.

Для визначення рівня самооцінки була використана методика «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейн.

За результатами методики можемо побачити, що рівень самооцінки у осіб юнацького віку знаходиться на середньому рівні.

Це зумовлено тим фактом, що особи юнацького віку мають знання і навички для адекватної оцінки власного рівня самооцінки, а також впевнені у власних знаннях та професійних навиках, в наслідок чого не виявляється низький рівень самооцінки та адекватна оцінка себе та своїх професійних навиків.

Співвідношення індивідуальних показників рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн у осіб юнацького віку ми можемо побачити на рис. 2.2.3, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.3.

Результати діагностики рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	10
Середній рівень	25
Високий рівень	45
Дуже високий рівень	20

Таким чином, середній і високий рівень самооцінки відповідає, так званій, адекватній самооцінці. Особистість з такою самооцінкою гармонійно і правильно співвідносить власні можливості та здібності, ставить перед собою реалістичні цілі, вміє правильно будувати комунікацію із людьми. Поведінка такої людини в основному неконфліктна, якщо ж така сталася, то у конфлікті вона поводить себе конструктивно. Головною відмінністю людини з середньою та високою самооцінкою є повага до себе, любов до себе, почуття власної гідності, як особистості, яка підсвідомо транслюється усьому оточенню людини. Також така людина поважає думку інших, сприймає цінності інших людей не засуджуючи і не оцінюючи їх. Така людина задоволена собою і своїм життям, вона не жалкує ні про що і не розповідає іншим про свою «тяжку долю», «проблеми», «власні недоліки», «помилки минулого». Важливим фактором такого рівня самооцінки є також знання власних сильних і слабких сторін характеру, які людина не намагається ні приховати, ні похизуватися ними. Така людина не нав'язує власну думку іншим, не намагається що-небудь довести, вона вступає у обговорення коли розуміє, що її думка важлива, потрібна, коли її просять висловити власну думку з будь-якого питання. Для зовнішнього виду такої людини характерно: пряма спина, погляд направлений прямо і вгору, спокійна пряма врівноважена хода.

Низький рівень самооцінки притаманний меншій кількості досліджуваних. Така особистість невпевнена у своїх словах, діях, вчинках, боязка і пасивна, відрізняється великою вимогливістю до власної особистості, а також у рази більшою вимогливістю до інших людей, постійно помічає помилки, недоліки інших тому, що підсвідомо намагається зробити когось гіршим за себе для уявного підвищення власної самооцінки, адже в основі низької самооцінки лежить невпевненість у собі через комплекс неповноцінності. Такі особистості часто конфліктні, при чому конфлікти з'являються переважно через нетерпимість до інших людей через власний комплекс який вони намагаються компенсувати через інших людей. Занижена самооцінка особистості проявляється у зазвичай тривожному, застрягаючому типі акцентуації характеру. Як правило, така людина не впевнена у собі, нерішуча, сором'язлива, занадто обережна і потребує підтримки і схвалення. Занижена самооцінка як правило, формується у дитинстві під впливом виховання або трансформується з адекватної в неадекватну внаслідок порівняння дитини з іншими дітьми. Часто така людина стає нестерпною для оточуючих через власну прискіпливість до дрібниць, провокуючи конфлікти з друзями, сім'єю та колегами. Для зовнішнього вигляду характерно: втягнута до шиї голова, нерішуча хода, при розмові відводить очі в іншу сторону.

Дуже високий рівень самооцінки притаманний значній частині досліджуваних і свідчить найчастіше про психологічну незрілість особистості. Такі люди неправильно оцінюють власну поведінку, дії та вчинки, ніколи не сприймають чужої точки зору ніж особиста, у будь-якому конфлікті людина впевнена у власній правоті і останнє слово постійно повинно бути сказане нею. Людина з завищеною самооцінкою майже ніколи не вибачається, адже вважає свою думку єдиною істинною. Також характерною особливістю людини з завищеною самооцінкою є те, що якщо щось іде не за планом або не вдається досягти певної цілі, така людина впевнено затверджуватиме, що винна ніякому раз не вона, а навколишній світ, обставини, батьки, друзі, колеги. Останні, а саме, колеги та друзі займають особливе місце у житті людей з завищеною самооцінкою. Їх життя є певним критерієм досягнень і домагань людини, адже вона постійно веде з ними суперництво, бажаючи бути у всьому кра-

шим за них. Будь-яку критику така людина не допускає у свою сторону, вважає її найгіршим проявом неповаги і усім видом намагається показати, що їй абсолютно байдужа думка оточуючих. Будь-які невдачі легко вибивають з ритму таку людину тому, що вона часто береться за справи, досягнення результатів у яких пов'язане з труднощами, не прораховуючи можливі варіанти ризику. В основі поведінки людей з дуже високою самооцінкою як і людей з низькою самооцінкою лежить комплекс неповноцінності який вони воліють приховати за зверхністю. Таким чином, не сприймаючи думки інших людей і дивлячись на них зверхньо, вони намагаються компенсувати власний комплекс неповноцінності, намагаючись викликати у інших людей комплекс неповноцінності. Така особистість ставить на перше місце власні інтереси, проявляє егоїзм, схильний повчати оточуючих без прохання, перебиває, а прохання такої людини нагадують наказ. Психічний стан через комплекс неповноцінності дуже нестабільний. Так, черга перемог, досягнень цілей і успіхів є дуже нахненною для неї, в той час якщо так не трапляється, може впасти в депресію.

Для визначення типу мотивації була використана методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан.

За результатами методики можемо побачити, що провідним є показник мотивації до успіху, мотивація до невдач притаманна меншій кількості респондентів.

Це зумовлено тим фактом, що особи юнацького віку активно навчаються, розвиваються і стоять перед важливим періодом становлення в професії, в наслідок чого виявляється високий рівень мотивації до успіху.

Співвідношення індивідуальних показників осіб юнацького віку ми можемо побачити на рис. 2.2.4, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток Б).

Таблиця 2.2.4

Результати діагностики переважаючого показника мотивації до успіху і уникнення невдач за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А.

Реан

Рівень мотивації	Кількість респондентів (у %)
------------------	------------------------------

До невдачі	15
Не виражений	0
Ближче до уникнення невдач	30
Ближче до прагнення успіху	20
До успіху	35

За результатами опитування, більшість респондентів мають мотивацію до досягнення успіху. Така мотивація відноситься до позитивної. Особистість з таким типом мотивації налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлена на позитивні зрушення у справі за яку береться, перешкоди для такої людини це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні. Такі люди впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом. Особистості з мотивацією до успіху відрізняються наполегливістю та цілеспрямованістю у досягненні мети. Такі особистості відчують потребу у активному спілкуванні, певній діяльності, активно прагнуть до такої, впевненороблять кроки у напрямку власної мети, швидко орієнтуються у нових або складних ситуаціях, ініціативні, охоче відстоюють власну думку і роблять все аби домогтися своєї мети, у важкій ситуації надають перевагу самостійним рішенням. У власній діяльності яка їх заохочує, наполегливі, часто шукають таку роботу, справу, професію, яка б задовольняла їх потребу у комунікації і визнанні.

Частина опитуваних, має мотивацію ближче до уникнення невдач. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення успіхів, здатні активно і цілеспрямовано рухатися до власної мети, але високий рівень тривожності здебільшого заважає їм подолати думки про невдачі і тому вони більшою мірою сконцентровані на думках про можливі невдачі та їх уникнення, замість думок про успіх. Вони зазвичай ставлять собі досить реальні та досяжні цілі, які можна реалізувати без поспіху при надійних та стабільних умовах, не ризикуючи. Вони завжди обраховують усі можливі ризики і обдумують кожен крок і можливу перешкоду на шляху. Про-

блеми на шляху до цілі можуть дезорієнтувати і спантеличити таку людину, тривожність зростає. Таким чином, людям з мотивацією ближче до уникнення невдач часто необхідно мати готові інструменти по зниженню власної тривожності у ситуації стресу, працювати над підвищенням власної самооцінки та збагачувати власні думки позитивними спогадами та життєвими перспективами.

Менша частина опитуваних, має мотивацію до ближче прагнення успіху. Такі особистості мають позитивну мотивацію до досягнення власних цілей, вони націлені на результат, на досягнення успіхів, здатні цілеспрямовано рухатися до власної мети, але тривожність заважає їм доводити справу до кінця, долати перешкоди на власному шляху або починати рухатися до власної мети. Вони дуже часто в силу власної обраховують ризики і оцінюють раціональність кожного кроку. Такі люди дуже надійні партнери та хороші виконавці, адже в силу тривожності завжди подумують про наслідки і добре обміркують ризик невдачі.

Найменшій частині опитуваних притаманна мотивація на невдачу. Така мотивація відноситься до негативної. Особистість з таким типом мотивації має першочергову потребу уникнути невдачі, покарання або осуду. В основі мотивації такої особистості лежить ідея негативних очікувань та низька самооцінка. Людина, починаючи справу, вже очікує негативного результату, вона заздалегідь боїться провалу, осуду, невдачі і постійно думає про можливі шляхи уникнення гіпотетичної невдачі, що ще її не спіткала і можливо ніколи не здійсниться. Особистість з таким типом мотивації зазвичай тривожна і невпевнена у собі і у власних силах. Часто такі люди уникають відповідальних завдань, їх супроводжує відчуття тривоги якщо від них очікують певного результату, у такі моменти часто не можуть сконцентруватися на завданні, постійно думають, що не виправдають чийхось очікувань, на фоні чого їх працездатність може значно знижуватися.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за допомогою критерія рангової кореляції Спірмена (Додаток В).

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено такі напрямки зв'язку між наступними показниками:

– між критерієм індивідуально-психологічного рівня тривожності осіб юнацького віку та критерієм самооцінки особистості спостерігається позитивний напрямок зв'язку $\rho = 0,997$ при $p > 0,05$;

Таким чином, коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0,997. Отже, $\rho_{\text{спост}} < \rho_{\text{крит}}$ і залежність ознак статистично значима ($p > 0,05$).

– між критерієм індивідуально-психологічного показника тривожності та критерієм мотивації до успіху та уникнення невдачі особистості спостерігається позитивний напрямок зв'язку: $\rho = 0,991$ при $p > 0,05$;

Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0,991. Число ступенів свободи (f) становить 38. Отже, $\rho_{\text{спост}} < \rho_{\text{крит}}$ і залежність ознак статистично значима ($p > 0,05$)

– між критерієм індивідуально-психологічного показника тривожності та критерієм переважаючого локуса контролю спостерігається позитивний напрямок зв'язку: $\rho = 0,998$ при $p > 0,05$;

Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0,998. Число ступенів свободи (f) становить 38. Отже, $\rho_{\text{спост}} > \rho_{\text{крит}}$, залежність ознак статистично значима ($p < 0,05$)

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

Співвідношення індивідуальних показників осіб юнацького віку ми можемо побачити у Додатку В.

Висновки до другого розділу

Було проведено дослідження рівня тривожності, самооцінки, мотивації, та напрямку локуса контролю юнаків за допомогою таких методик: методика дослідження переважаючого напрямку локусу контролю Дж. Роттера, методика діагностики рівня прояву тривоги Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакидзе), методика діагностики рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн, методика «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що більшість респондентів мають підвищений рівень тривожності та як наслідок занижений рівень самооцінки та мотивації.

Спираючись на отримані результати дослідження ми можемо зробити висновок про те, що рівень тривожності юнаків знаходиться переважно на середньому рівні, що говорить про гармонійний рівень розвитку особистості для віку та потреб осіб юнацького віку. Так, в умовах закінчення вищого навчального закладу та процесу реалізації власного інтелектуального потенціалу у професійній сфері, більшість студентів мають середній рівень тривожності рівень, що говорить про хвилювання перед початком професійної діяльності.

Стосовно результатів методики на діагностику самооцінки, ми можемо констатувати, що особи юнацького віку мають середні та високі показники. Дані результати вказують на здатність до адекватної оцінки власних можливостей, що дає можливість юнакові як майбутньому професіоналу знати власні сильні та слабкі сторони і мати можливість побудувати стосунки із клієнтом так, щоб сформувати власний імідж в очах клієнта як кваліфікованого спеціаліста.

Стосовно результатів діагностики мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач, можемо зазначити той факт, що особи юнацького віку мають найбільш виражену мотивацію до уникнення невдач, меншу до досягнення успіху. Дані результати методик говорять про те, що студент, що закінчує навчання у ЗВО не має

достатнього досвіду для реалізації у роботі, таким чином він намагається йти шляхом найменшого опору, що допоможе уникнути невдач та розчарувань на шляху.

Також встановлено статистично значущу відмінність між показниками методик у осіб юнацького віку.

За результатами методик було з'ясовано, що показники рівня тривожності у осіб юнацького віку високі як і показники рівня самооцінки, таким чином було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію r – Спірмена, де було статистично підтверджено гіпотезу H_1 за $p > 0,05$ про те, що статистично значуща відмінність між показниками осіб юнацького віку існує, і в цьому ми впевнені на 95%.

Було з'ясовано, що характеристики тривожності та мотивації у осіб юнацького віку значно схожі, таким чином було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію r – Спірмена, де було статистично підтверджено гіпотезу H_1 за $p > 0,05$ про те, що статистично значуща відмінність між показниками осіб юнацького віку існує, і в цьому ми впевнені на 95%.

Було з'ясовано, що характеристики тривожності та локуса контролю у осіб юнацького віку значно схожі, таким чином було проведено математичну обробку даних за допомогою критерію r – Спірмена, де було статистично підтверджено гіпотезу H_1 за $p > 0,05$ про те, що статистично значуща відмінність між показниками осіб юнацького віку існує, і в цьому ми впевнені на 95%.

В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження рівня тривоги виступає психокорекція. Саме тому впровадження методів психокорекційної програми сприяє профілактиці появи та зниженню тривожності, підвищенню самооцінки, та зміні напрямку мотивації юнаків. Психокорекційна програма зі зниження тривожності юнаків визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами тілесноорієнтованої та арттерапії.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подо-
лання тривожності осіб юнацького віку

План психокорекційної роботи для юнаків

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	<p>«Знайомство»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Представлення» – Вправа «Малюємо почуття» – Вправа «Маска» – Вправа «Щоденник перемог» – Прощання. 	<p>Аркуші паперу фор- мату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, щоденник</p>	<p>5 хв. 20 хв. 20 хв 20 хв 5 хв</p>
2	<p>«Я розслаблений та спокійний»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Плутанина» – Вправа «Дихання по квадрату – Вправа «Мана» – Вправа «Напруга і розслаблення рук» – Вправа «Дихання животом» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків 	<p>Кабінет з м'якими меблями та спортив- ними килимками для кожного учасника, щоденник</p>	<p>5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв 20 хв 5 хв.</p>

3	<p>«Не стримуй емоцій»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Малюємо страхи» – Вправа «Розрядка гніву і агресії» – Вправа «Відро для сміття» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, щоденник</p>	<p>5 хв 20 хв 20 хв 10 хв 10 хв 5 хв</p>
4	<p>«Творча особистість»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Малювання кавою – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, розчинна кава, пензлики, ємкість для води, печиво або солодоці для створення атмосфери затишку, щоденник</p>	<p>60 хв.</p>
5	<p>«Цінуй себе»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Одного разу я...» – Вправа «Перевтілення» – Підведення підсумків 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, щоденник</p>	<p>5 хв. 20 хв. 10 хв. 40 хв. 5 хв.</p>
6	<p>«Я – частина групи»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вступне слово – Вправа «Два маюнка» – Вправа «Малюнок по колу» 	<p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери,</p>	<p>5 хв. 30 хв. 20 хв.</p>

	– Вправа «Коллективний рахунок» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків	акварелеві та гуашеві фарби, щоденник	10 хв 5 хв.
7	«Я можу бути собою» – Вступне слово – Вправа «Бути собою» – Вправа «Незакінчені фрази» – Вправа «Щоденник перемог» – Підведення підсумків	Аркуш паперу, ручка, щоденник	5 хв. 30 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.

Кількість занять – 7.

3.2.Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми тривожності осіб юнацького віку

В ході експериментального дослідження було проведено формуючий етап експерименту. Формуючий етап експерименту зі зниження тривожності осіб юнацького віку є психокорекційною програмою, що складається з 7 занять з арт-терапії та тілесноорієнтованої терапії за допомогою комплексу вправ. Заняття проводилися на експериментальній групі студентів 4 курсу практичних психологів Національного авіаційного університету протягом 7 занять. Обсяг вибірки- 40 осіб, що складається з 26 дівчат та 14 хлопців віком від 20 до 24 років. Програма психокорекції тривожності осіб юнацького віку представлена у Додатку Г. План програми включав в себе 7 тем. На кожну тему відводилося по одному заняттю. Як правило, протягом першого заняття юнаки вивчали та досліджували власні індивідуально-особистісні особливості, зокрема тривожність. Приклад проведеного заняття можна подивитися в Додатку Г. Протягом другого заняття – займалися тілесноорієнтованою терапією для зняття м'язових зажимів та емоційної релаксації. З кожною новою темою заняття студенти все краще навчилися ідентифікувати власні емоції, розуміти механізм появи та ро-

звітку тривожності. Таким чином, до кінця програми студенти оволоділи техніками зняття тривожності та вивільнення емоцій. Від заняття до заняття їх емоційний стан покращувався, а тривожність знижувалася. У заключній фазі занять студенти працювали над зниженням тривожності шляхом колективної арт-терапії. По завершенню психокорекційної програми студенти могли виконати колективний малюнок та навчилися презентувати себе для оточуючих у вільній формі, без застосування шаблонів.

Контрольним етапом експерименту було повторне вимірювання тривожності експериментальної і контрольної груп юнаків і порівняння зі рівнем тривожності експериментальної групи до формуючого експерименту, а також із рівнем тривожності контрольної групи, що не отримала експериментального впливу. Таким чином, заключним етапом нашого експериментального дослідження стала повторна діагностика рівня тривожності контрольної і експериментальної групи осіб юнацького віку.

Експеримент проводився в обох групах протягом заключного тижня перед дипломною практикою в один і той же час. За аналогією з констатуючим етапом були підраховані «сирі» бали за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе) (див. Додаток А). Відповідно до критерію Колмогорова-Смірнова було визначено належність аналізованої вибірки закону розподілу. Надалі ми використали критерій Т-Вілкоксона для дослідження рівня тривожності у осіб юнацького віку.

Після впровадження психокорекційної програми було виявлено, що рівень тривожності юнаків з високим рівнем тривожності знизився до середнього рівня з тенденцією до низького та до нижче середнього рівня.

Показники тривожності студентів до впровадження корекційної програми за методикою оцінки рівня тривожності були такими, що 15% досліджуваних (6 респондента) мають високий рівень тривожності, а 45% (18 респондентів) мають середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності.

Після впровадження психокорекційної програми показники тривожності студентів за методикою оцінки рівня тривоги за Дж.Тейлором у модифікації

В.Г.Норакідзе були такими, що рівень досліджуваних з високим та середнім рівнем тривожності близьким до низького знизився на 54%.

Для більш детального аналізу проведемо порівняння результатів експериментальної групи. Результати групової психокорекції тривожності експериментальної групи після проведення формувального експерименту наведені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Результати групової психокорекції із подолання тривожності юнаків

№	Респондент	Кількість респондентів (у%)	
		Експериментальна група	
		констатувальний експеримент	контрольний експеримент
1	Респондент 1	17	14
2	Респондент 2	17	9
3	Респондент 3	17	6
4	Респондент 4	17	13
5	Респондент 5	19	4
6	Респондент 6	19	10
7	Респондент 7	19	14
8	Респондент 8	20	7
9	Респондент 9	20	5
10	Респондент 10	21	12
11	Респондент 11	21	9
12	Респондент 12	21	10
13	Респондент 13	22	6
14	Респондент 14	23	15
15	Респондент 15	23	7

16	Респондент 16	24	9
17	Респондент 17	24	15
18	Респондент 18	24	14
19	Респондент 19	28	11
20	Респондент 20	29	15
21	Респондент 21	31	10
22	Респондент 22	31	12
23	Респондент 23	31	9
24	Респондент 24	33	15

Показники даної таблиці вказують на позитивні зміни та зниження рівня тривожності респондентів після корекційного впливу. Дана динаміка проявляється в тому, що відбулися позитивні зрушення в рівні оцінки проблем з якими працюють юнаки. Це свідчить про ефективність формувального експерименту, а також зміни могли відбутися внаслідок попереднього позитивного досвіду психокорекційної роботи з емоційною сферою студентів під час навчання у ЗВО.

Відповідно до отриманих результатів надаємо рекомендації особам юнацького віку щодо профілактики появи та зниження рівня тривожності.

Для нашої вибірки відмінності вважаються значущими, якщо значення критерію Стьюдента перевищує величину 2,69.

В результаті аналізу статистичної значущості відмінностей можна зробити наступні висновки: за методикою оцінки рівня тривоги за Дж.Тейлором у модифікації В.Г.Норакідзе значення параметричного t-критерію Стьюдента в експериментальній групі потрапляють в зону значущості (див. Додаток Д).

В результаті отриманих показників рівня тривожності на контрольному етапі можна зробити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, а також провести порівняльний аналіз і визначити статистичну значущість відмінностей результатів

на констатувальному етапі експерименту. Для підтвердження або спростування нашої гіпотези була проведена оцінка статистичної значущості відмінностей за параметричним критерієм Стюдента.

У таблиці 3.2.2. представлено значення коефіцієнта Вілкоксона при оцінці статистичної значущості відмінностей експериментальної груп юнаків.

Таблиця 3.2.2.

Кількісний аналіз формуючого експерименту зниження тривожності у осіб юнацького віку

Показники тривожности	Середнє значення КТЕЕ, бали	Середнє значення КРЕЕ, бали	Різниця значень, бали	Різниця значень, %
Методика оцінки рівня тривоги за Дж. Тейлором у модифікації В.Г. Норакидзе				
	22,95	10,45	-12,50	-54,47

Таким чином, ми бачимо, що наша гіпотеза підтверджена. Критерій Стюдента для показників тривожності знаходиться в зоні значущості. Можна сказати, що наша гіпотеза щодо ефективності програми частково підтвердилася. Узагальнений показник тривожності в експериментальній групі потрапляють в зону значущості, тому можна стверджувати, що психокорекційна програма по зниженню тривожності призвела до зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку. Після якісного аналізу формуючого експерименту, було проведено кількісний аналіз. Для цього проведено порівняння середнього значення по кожному показнику для експериментальної групи. Зміни показників виражені в абсолютних і відносних значеннях (див. таблицю 3.2.2). Відносні значення (у відсотках) розраховувалися як різниця абсолютних значень контрольного і констатуючого етапу щодо середніх значень на контрольному етапі. З кількісного аналізу ми бачимо що за показниками тривожності за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в

модифікації В.Г. Норакидзе) спостерігається спадання. Графічне представлення кількісного аналізу представлено на рисунку 1. Таким чином ми можемо зробити наступні висновки, що наша гіпотеза підтверджена для показників тривожності.

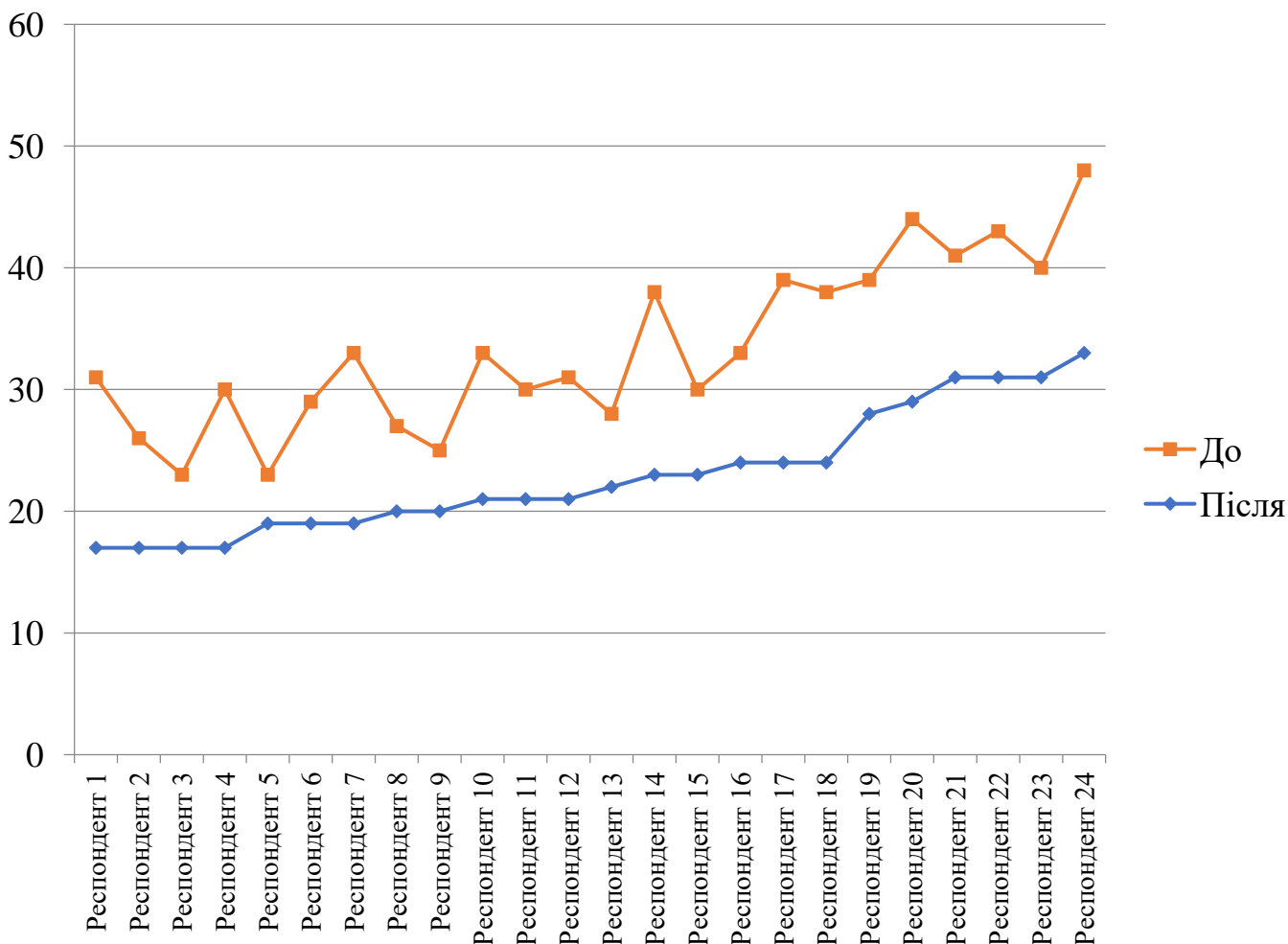


Рис. 1. Динаміка зниження тривожності осіб юнацького віку

3.3. Практичні рекомендації юнакам щодо подолання тривожності

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самостійно або за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, недоступним для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога.

Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть вирішити проблему.

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних по-боювань);
- пошук додаткової інформації (людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіо-тренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи мозок, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);
- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);
- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);
- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);
- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);
- інтроспекція (розібратися з механізмом виникнення тривожності, з яких емоцій

складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);

– записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні.

Для подолання тривожності існують такі практичні методики для психологів:

«Хочу. Мушу. Вирішую.»

Мета: самоконтроль та самоаналіз

Обладнання: Папір А-4, маркери.

Хід роботи: напишіть 10 чи більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...», «Я мушу...» та «Я повинен...» і напишіть які самостійні рішення ви приймаєте «тут та тепер».

«Розслаблююче дихання»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів [36, с.66-72].

«Лимон»

Мета: фізична релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою [43, с.12].

«Лист»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція:напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім необов'язково вести щоденник - цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів[37, с.15].

Масажування активних точок

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння

Інструкція: покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волоссям (вертикальна вісь точок - посередині зіниць), потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації, тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя, візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці – спереду, масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці, дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази[43, с.14].

Враховуючи, що творчий досвід, який юнаки отримують під час навчання у ЗВО, в майбутньому може бути використаний у їх практичній діяльності, доцільним буде впровадження у навчальний процес більше практичних завдань та занять з подолання тривожності. Активна участь у подібних заходах може сприяти розвитку не тільки особистісної самооцінки, а й самооцінки свого внутрішнього адаптаційного потенціалу та впевненості у собі. Подібна комплексна робота може позитивно вплинути загальний рівень розвитку здібностей юнаків, та викликати бажання брати участь у практичних завданнях за програмою навчальної діяльності.

Такими завданнями можуть бути наступні:

- створення завдань на основі творчої діяльності, що вимагають від студентів продукування незвичайних підходів у взаємодії з клієнтами, обговорень, пошуку альтернативного рішення а також створення нового завдання на основі вирішення попереднього;
- створення завдань, що мають проблемну ситуацію, це можуть бути умови проблемної комунікації, а також проблемного експерименту, тобто у процесі навчання проходить не тільки активне обговорення проблеми, пошук рішення,

дискусії, а й може залучатися дія експерименту (наприклад, студенти або у вільному просторі в рамках навчальної аудиторії, або з сусідом по парті виконують практичну діяльність відповідно до поставленої проблемної ситуації). Таким чином відбувається не тільки теоретичне виконання завдання, а й використовуються творчі здібності, імпровізація, створення незвичайних ідей, з яких згодом можуть впливати здібності про які студент і не здогадувався;

– безпосередньо, практична діяльність, яка наближена до майбутньої професійної діяльності, що передбачають рольові ігри, де кожен студент практичний психолог може мати змогу відчувати себе справжнім психологом, і спробувати працювати з вигаданою, проте, цілком реальною проблемою, що може виникнути у психологічному кабінеті. Особливою умовою такого виду завдання є ретельний контроль викладача за подіями. Рекомендується починати такі тренування спочатку з обмеженим часом (наприклад 10-15 хв.) і проходити окремо кожен етап психологічного консультування, починаючи зі знайомства. Сприятливим чинником буде те, що сам викладач має професійну практичну діяльність у галузі консультування, таким чином, він зможе допомогти створити більш наближені до справжніх умов проведення консультативної бесіди «психолог-клієнт».

Таким чином, застосовуючи у навчальній діяльності такі види завдань, протягом усього періоду навчання, можна сприяти не тільки профілактиці тривожності та розкриттю адаптивного та творчого потенціалу студентів, а й допомогти їм ще раз впевнитися у правильності вибору професії, оскільки побувавши у наближеному, до майбутньої професійної діяльності, середовищі, можна зважити свій рівень навиків та вмінь, мати час та можливість змінити свій напрямок саморозвитку та самореалізації.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що більшість студентів має інтернальний локус контролю, середній рівень тривожності, переважно середній та високий рівень самооцінки та мотивацію до успіху.

В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження тривожності виступає психокорекційна програма. Саме тому впровадження психокорекційної програми в процес роботи з тривожністю, самооцінкою та мотивацією сприятиме процесу інтроспекції, глибшому розумінню проблеми тривожності та сприятиме набуттю навичок роботи із проблемою та знанням методик, що допомагають впоратися із тривожністю у будь-якій ситуації. Психокорекційна програма для зниження тривожності визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії.

Ефективність впливу підтверджено. Результати дослідження показали, що більшість юнаків експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. У більшості досліджуваних контрольної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників зниження тривожності, особливості яких проявлялися в зміні реакції на ситуацію яка викликає тривогу, розуміння причин появи тривоги та методик її усунення.

Кількісний аналіз особливостей формування всіх структурних компонентів учасників контрольної групи за результатами констатувального й контрольного експериментів виявив значні відмінності. В результаті проведеної нами психокорекційної роботи зі студентами, статистично доведено достовірність позитивних змін у осіб юнацького віку корекційної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й контрольного експериментів підтверджують значущість виявлених позитивних змін, що підтверджує достовір-

ність зміни показників тривожності. Це дозволяє зробити висновок про ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми по зниженню тривожності у осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Сьогодні у психологічній літературі не існує однозначності у визначенні поняття тривожність. Існують різні підходи до визначення тривожності: внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та Super-Ego(З. Фрейд[32]), хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках (К. Хорні [33, 22]), страх бути неприйнятним, зі сторони значимого оточення (Г. С. Саліван [1, 18]), конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» (К. Роджерс [23, 18]), фізіологічна особливість нервової системи у концепції І.П. Павлова [39], властивість темпераменту (В. С. Мерлін [23]), риса характеру(Н.Д. Левітов [19]), форма адаптації особистості до умов стресу як клінічний вияв психоемоційної напруги (Ц. П. Короленко [31, с.72]),наслідок поєднання факторів, що порушують значимі стосунки особистості (В.Н. Мясичева [25]), системне утворення афективної сфери особистості(А. М. Прихожан[28]), потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці (Л.І. Божвич [18]).

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації на основі тривожності варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна і тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Ми розглядаємо «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких індивідуальних характеристик особистості, що провокують тривожний стан. В теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно закріпилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості та як стану.

Індивідуально-психологічні особливості особистості юнацького віку, що впливають на появу та розвиток тривожності розглядалися з урахуванням таких компонентів свідомості, як: когнітивний, емоційний, діяльнісний та мотиваційний.

Когнітивний компонент свідомості (система пізнання, що склалася в свідомості людини в результаті становлення людини, а саме її характеру, виховання, навчання, спостереження і роздумів про навколишній світ; це означає такі особливості міжособистісних стосунків, як різні форми пізнання – уява, сприймання, відчуття, пам'ять, мислення);

Емоційний компонент свідомості (переживання, які ми відчуваємо під час спілкування з тими чи тими людьми);

Діяльнісний компонент свідомості (вчинки особистості та усвідомлення їх наслідків);

Мотиваційний компонент свідомості (саморегуляція, самоактуалізація);

Таким чином, когнітивний компонент реалізується в самопізнанні, емоційний - у саморозумінні; операціональний - у саморегуляції, то мотиваційний реалізується в процесі самоактуалізації.

У результаті емпіричного дослідження було констатовано такі результати:

- констатовано високий рівень самооцінки, що вказує на те, що серед чинників, що впливають на появу та розвиток тривожності як індивідуально-особистісної особливості осіб юнацького віку є відчуття невпевненості у собі, власних силах, здібностях та можливостях, особистість з такою самооцінкою гармонійно і правильно співвідносить власні можливості та здібності, ставить перед собою реалістичні цілі, вміє правильно будувати комунікацію із людьми, вміючи прогнозувати адекватне оточуючих до власної діяльності;
- констатовано інтернальний локус контролю у більшості досліджуваних осіб юнацького віку, що свідчить про направленість особистості на послідовне досягнення успіхів шляхом розвитку власних здібностей, постановки зростаючих за складністю цілей та задач інтерналі відрізняються емоційною стабільністю, схильністю до

теоретичного мислення, абстрагування та синтезу власних уявлень і цілей в конкретні дії;

– констатовано переважаючу мотивацію до досягнення успіху у більшості досліджуваних осіб юнацького віку, що мають професійну направленість розвитку індивідуально-особистісних особливостей особистості для формування професійної ідентичності, особистість з таким типом мотивації налаштована на успіх, починаючи справу, вона націлена на позитивні зрушення у справі за яку береться, перешкоди для такої людини це мотив для самовдосконалення та набуття нових знань та умінь. В основі мислення і мотивації такої людини є потреба у визнанні. Такі люди впевнені у власних силах, діях, вони відповідальні, ініціативні і активні, але залежні від схвалення і визнання соціумом

Це свідчить про те, що у процесі здобуття професійних знань, умінь та навичок юнаки мали змогу дізнатися більше про власну особистість в процесі інтроспекції та вивчення власних індивідуально-особистісних особливостей за допомогою психодіагностичних методик.

На основі отриманих результатів нами було розроблено психокорекційну програму для профілактики тривожності у осіб юнацького віку, щодо профілактики тривожності студентів практичних психологів і доведено її ефективність за допомогою методів математичної статистики. Показники тривожності студентів до впровадження корекційної програми за методикою оцінки рівня тривожності були такими, що 15% досліджуваних (6 респондентів) мають низький рівень тривожності, а 45% респондентів мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького.

Після впровадження психокорекційної програми показники тривожності студентів за методикою оцінки рівня тривоги за Дж. Тейлором (в модифікації В.Г. Норагідзе) були такими, що рівень досліджуваних з середнім рівнем тривожності близьким до низького знизився на 54%.

Ефективність впливу було підтверджено за допомогою параметричного t-критерію Стьюдента. Результати дослідження показали, що більшість юнаків експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критері-

їв даного явища. У більшості досліджуваних контрольної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників зниження тривожності, особливості яких проявлялися в зміні реакції на ситуацію яка викликає тривогу, розуміння причин появи тривоги та методик її усунення.

На основі отриманих результатів нами було розроблено практичні рекомендації, щодо профілактики тривожності осіб юнацького віку.

Для подолання тривожності, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над проблемою. Тривожність можна подолати самостійно та за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, що недоступні для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога. Якщо ж з деяких причин людина не може отримати допомогу психолога, завжди можна звернутися у волонтерську службу, де працюють досвідчені спеціалісти, що допоможуть подолати проблему.

Для подолання тривожності самостійно, існують такі практичні рекомендації:

- переключення (перенесення фокусу уваги з проблеми, що не вимагає негайного вирішення на розслаблюючий вид діяльності);
- відволікання (відсторонення від тривожного фактору за рахунок сили волі);
- зниження рівня значущості (зниження наданої значущості проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на рівні з іншими існуючими, більш глобальними);
- план «Б» (мати запасний план або декілька на випадок здійснення тривожних побоювань);
- пошук додаткової інформації (знайти людей які мали подібні проблеми або потрапляли у подібну ситуацію та дізнатися більше або пошукати в інтернеті відгуки або іншу додаткову інформацію);
- спорт (розминка, розтяжка, біг, кардіо-тренування знімають стрес і втому, розслаблює м'язи, підвищує активність, сприяє появі нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);

- тимчасова пауза на шляху досягнення мети зі зміною плану досягнення цієї мети (розслаблення та зменшення натиску на шляху до досягнення мети і пошук нових креативних ідей та можливостей для досягнення мети);
- згадати про власні досягнення (замість тривоги через невідоме, необхідно згадати про вже існуючі досягнення, життєвий досвід, існуючі сильні сторони та пройдені життєві етапи та позитивні моменти);
- розповідь про власні переживання (поділитися переживаннями з людьми, яким ви довіряєте, допоможе знизити емоційну напругу та переоцінити ситуацію);
- актуалізація хобі та захоплень (займатися улюбленою справою, що приносить задоволення);
- інтроспекція (розібратися з компонентами власної тривожності, механізмом її виникнення, з яких емоцій складається тривожність, наприклад, «страх, вина, гнів» або «страх, вина, сором» та дослідити причину її появи, що слугує механізмом її появи);
- записати на аркуші паперу тривоги, що були присутні пів року тому, прочитайте, запитайте себе, що з них здійснилося, наскільки вони для вас важливі сьогодні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахмедов Т.И. «Психологические проблемы тревожности» Медицинская психология, Харьковская медицинская академия последипломного образования, 2005, 8 с.
2. Астапов В.М. Феномен тревоги с позиции функционального подхода: автореферат кафедра психологічни наук: 19.00.13/ В.М. Астапов.– М., 2002, 42 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – Л.: ЛГУ, 1988, 270 с.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И. Фильдштейна / Л.И. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1997, 352с.
5. Войтко В.В. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки / В. В. Войтко. / ЗБІРНИК КОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ/ - Кропивницький : МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК, 201, 140 с.
6. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
7. Герасимова А. Ю. «Снижение тревожности в процессе обучения», научный журнал НИУ ИТМО. Серия «Экономика и экологический менеджмент», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики», 2008 г., 5 с.
8. Голмогорова А. Б., Краснова В. В.«Социальная тревожность и студенческая дезадаптация» Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / 2011, 15 с.
9. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Психологические полследования - Тбилиси, изд-во: Мецнисреба, 1960,54-57 с.

- 10.Елліс Х.С., Ешбрук П.В. «Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять» // Афект, пізнання та соціальна поведінка / Ред. К. Фідлер, Дж. Форгас. - Торонто: Хогрефе, 1988, 25–43 с.
- 11.Ериксон Е. «Идентичность: юность и кризис» Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. — М.: Прогресс, 1996, 344 с.
- 12.Журавлев Д. Подростковая агрессивность – психологическая закономерность или социальный феномен? / Д. Журавлев // Народное образование. – 2003. – № 2, 185-192 с.
- 13.Журавлев, А.Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 3,107-117 с.
- 14.Кеннон В. Б. Тілесні зміни болю, голоду, страху та люті: Опис останніх досліджень функції емоційного збудження. - 1915. («Телесные изменения при боли, голода, страхи и гнев»), 34 с.
- 15.Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2006,944 с.
- 16.Кириянова, О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О. Н. Кириянова. — Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — Санкт-Петербург : Реноме, 2011, 23-25 с. — Режим доступа:<https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1035/>
- 17.Кузьмина М. Детский невроз страха (N25/2000). Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200002503>
- 18.Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964, 332 с.
- 19.Левитов, Н.В. Вопросы психологии характера / Н.В. Левитов. – М.: Современный гуманитарный университет, 2009, 293с.
- 20.Маслова, Т. М. Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профес

сионального становления / Т. М. Маслова // Вектор науки Тольяттинск. Государственного университета. – 2014. - № 4, 168-171 с.

21.Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование - 1988 №2, 15 с.

22.Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. А.Багрянцевой. – М.: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2005, 416с.

23.Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. – 2-е изд. – Пермь, 1973, 302 с.

24.Мэй Р. М 97 Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.— (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89), 384 с.

25.Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МОДЭК, 2011. 400с.

26.Немов Р.С. Психология: В 3-х т. Т. 3 / Р.С.Немов. – М. : ВЛАДОС, 2001.631 с.

27.Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии / [пер. с англ. Михаила Папуше ГильЭсте] / Фредерик Перлз, Пол Гудмэн, Р. Хефферлин. – Изд-во Института психотерапии. – 2005, 240 с.

28.Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика /А.М.Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000, 304 с.

29.Суворова В.В. Психосоциология стресса / В.В. Суворова. – Москва: Педагогика, 1975, 208 с.

30.Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги /Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб., 2008, 85-99 с.

31.Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. — М.: Наука, 1989, 455 с.

32.Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів.— 1940–1942, Т. 14, 35 с.

33. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Перевод с французского В. Большакова М., 2006, 78 с.
34. Хьелл Ларри. Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторовой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009, 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
35. Коломенский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск, 1969, 54 с.
36. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, 66-72 с.
37. Черепанова Е.М. Саморегуляція и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – М., 1995, 248 с.
38. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж : Истоки, 1998, 205 с.
39. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014. - № 1, 173-180 с. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_25
40. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1999, 440 с., ил. ISBN 5-7155-0920-0
41. Краткий психологический словарь / под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985, 292 с.
42. Дети с аффективным поведением - М., Просвещение, 1966, 48-55 с.
43. ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПО РОБОТІ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ «Пам'ятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням» Київ 2015, 12 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Локус контролю»

Автор: Дж. Роттер (1954 р.)

Ціль: визначення локуса контролю респондентів

Інструкція: прочитайте кожне речення в парі і визначте з яким ви згодні в більшій мірі. На бланку відповідей оберіть варіант «а» або «б».

Текст опитувальника

№	Варіант «а»	Варіант «б»
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоя-	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использова-

	тельств.	ли свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу. !
10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные ; государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.

16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравновешиваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на	Не верю, что случай или судьба могут

	то, что происходит со мной.	играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли,	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Ключ до опитувальника

Екстернальний локус контролю: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а

Інтернальний локус контролю: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги»

Автор: Дж. Тейлор (1953 р.) в модифікації В.Г. Норакидзе

Ціль: визначення рівня прояву тривожності респондентів

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

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.

15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ до опитувальника

Відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

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

Методика «Мотивація до успіху і страх невдачі»

Автор: А. А. Реан (1999 р.)

Ціль: визначення мотивації респондентів

Інструкція: виберіть один з відповідей - «так» чи «ні», якщо вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні», те саме можна сказати і до відповіді «ні».

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.

13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

Ключ до опитувальника

Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Підраховується загальна кількість балів.

Методика діагностики самооцінки

Автор: Т. В. Дембо (1962) та С. Я. Рубинштейн (1970 р.)

Ціль: визначення рівня самооцінки респондентів

Інструкція: на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв вас.

Бланк відповідей

Здоров'я Ум, способности Характер Авторитет у сверстников Умение много делать своими руками Внешность Уверенность в себе

Ключ до опитувальника

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;

- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

**Зведені результати дослідження
Результати дослідження за методикою діагностики напрямку локуса
контролюсїб Дж. Роттера**

№ п/п	Тип	
	Екстернальний	Інтернальний
Респондент 1	12	10
Респондент 2	18	4
Респондент 3	3	19
Респондент 4	7	15
Респондент 5	4	18
Респондент 6	6	16
Респондент 7	3	19
Респондент 8	9	13
Респондент 9	14	8
Респондент 10	1	21
Респондент 11	7	15
Респондент 12	6	16
Респондент 13	3	19
Респондент 14	9	13
Респондент 15	3	16
Респондент 16	15	7
Респондент 17	2	20
Респондент 18	0	22
Респондент 19	6	15
Респондент 20	2	20
Респондент 21	5	17
Респондент 22	4	18
Респондент 23	5	17
Респондент 24	13	9
Респондент 25	9	13
Респондент 26	7	15
Респондент 27	3	19
Респондент 28	16	6
Респондент 29	5	17
Респондент 30	4	18
Респондент 31	4	18
Респондент 32	7	15
Респондент 33	3	19
Респондент 34	0	22
Респондент 35	17	5
Респондент 36	16	6
Респондент 37	4	18
Респондент 38	18	4
Респондент 39	7	15
Респондент 40	19	3

Результати дослідження за методикою діагностики рівня прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе)

№ п/п	Рівень				
	Дуже високий	Високий	Середній	Нижче середнього	Низький
Респондент 1	0	0	0	0	2
Респондент 2	0	31	0	0	0
Респондент 3	0	29	0	0	0
Респондент 4	0	0	0	7	0
Респондент 5	0	0	20	0	0
Респондент 6	0	0	0	0	2
Респондент 7	0	0	22	0	0
Респондент 8	0	0	17	0	0
Респондент 9	0	0	0	8	0
Респондент 10	0	0	24	0	0
Респондент 11	0	31	0	0	0
Респондент 12	0	0	21	0	0
Респондент 13	0	0	17	0	0
Респондент 14	0	0	0	0	3
Респондент 15	0	0	0	14	0
Респондент 16	0	0	19	0	0
Респондент 17	0	33	0	0	0
Респондент 18	0	31	0	0	0
Респондент 19	0	0	0	6	0
Респондент 20	0	0	0	0	3
Респондент 21	0	0	19	0	0
Респондент 22	0	0	17	0	0
Респондент 23	0	0	0	0	4
Респондент 24	0	0	20	0	0
Респондент 25	0	0	0	15	0
Респондент 26	0	0	23	0	0
Респондент 27	0	0	21	0	0
Респондент 28	0	0	17	0	0
Респондент 29	0	0	19	0	0
Респондент 30	0	0	0	9	0
Респондент 31	0	0	24	0	0
Респондент 32	0	0	0	0	4
Респондент 33	0	0	0	0	2
Респондент 34	0	0	21	0	0
Респондент 35	0	28	0	0	0
Респондент 36	0	0	23	0	0
Респондент 37	0	0	24	0	0
Респондент 38	0	0	0	8	0
Респондент 39	0	0	0	5	0
Респондент 40	0	0	0	0	4

Результати дослідження за методикою діагностики рівня самооцінки» Дембо-Рубінштейн

№ п/п	Рівень			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Респондент 1	0	47	0	0
Респондент 2	0	0	62	0
Респондент 3	21	0	0	0
Респондент 4	0	56	0	0
Респондент 5	0	0	66	0
Респондент 6	0	0	72	0
Респондент 7	0	0	0	96
Респондент 8	0	0	59	0
Респондент 9	0	58	0	0
Респондент 10	0	0	61	0
Респондент 11	0	0	0	80
Респондент 12	0	50	0	0
Респондент 13	39	0	0	0
Респондент 14	0	0	63	0
Респондент 15	0	0	0	58
Респондент 16	0	0	66	0
Респондент 17	0	57	0	0
Респондент 18	0	0	67	0
Респондент 19	0	0	66	0
Респондент 20	0	46	0	0
Респондент 21	0	0	74	0
Респондент 22	0	0	0	82
Респондент 23	15	0	0	0
Респондент 24	0	0	68	0
Респондент 25	0	0	61	0
Респондент 26	0	0	63	0
Респондент 27	0	0	0	96
Респондент 28	0	46	0	0
Респондент 29	0	55	0	0
Респондент 30	23	0	0	0
Респондент 31	0	0	0	81
Респондент 32	0	57	0	0
Респондент 33	0	0	71	0
Респондент 34	0	0	0	82
Респондент 35	0	0	65	0
Респондент 36	0	0	59	0
Респондент 37	0	0	66	0
Респондент 38	0	0	0	94
Респондент 39	0	0	61	0
Респондент 40	0	54	0	0

**Результати дослідження за методикою діагностики
переважаючого типу мотивації до успіху і страху невдачі за методикою
«Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан**

№ п/п	Рівень				
	До невдачі	Не виражений	Ближче до уникнення не- вдачі	Ближче до прагнення успіху	На успіх
Респондент 1	0	0	0	13	0
Респондент 2	0	0	0	0	20
Респондент 3	0	0	0	0	14
Респондент 4	0	0	8	0	0
Респондент 5	0	0	0	13	0
Респондент 6	0	0	0	0	19
Респондент 7	0	0	9	0	0
Респондент 8	2	0	0	0	0
Респондент 9	0	0	0	0	17
Респондент 10	0	0	8	0	0
Респондент 11	0	0	9	0	0
Респондент 12	0	0	0	0	16
Респондент 13	7	0	0	0	0
Респондент 14	0	0	0	13	0
Респондент 15	0	0	0	0	14
Респондент 16	0	0	0	0	18
Респондент 17	0	0	8	0	0
Респондент 18	0	0	0	12	0
Респондент 19	7	0	0	0	0
Респондент 20	0	0	0	0	15
Респондент 21	0	0	9	0	0
Респондент 22	0	0	9	0	0
Респондент 23	0	0	0	0	17
Респондент 24	0	0	0	12	0
Респондент 25	3	0	0	0	0
Респондент 26	0	0	0	13	0
Респондент 27	0	0	0	0	17
Респондент 28	0	0	9	0	0
Респондент 29	0	0	0	13	0
Респондент 30	0	0	8	0	0
Респондент 31	0	0	0	0	20
Респондент 32	7	0	0	0	0
Респондент 33	6	0	0	0	0
Респондент 34	0	0	0	0	15
Респондент 35	0	0	9	0	0
Респондент 36	0	0	8	0	0
Респондент 37	0	0	0	12	0
Респондент 38	0	0	0	0	14
Респондент 39	0	0	0	0	16
Респондент 40	0	0	9	0	0

Математична обробка індивідуальних показників прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакідзе) та індивідуальних показників напрямку локуса контролю студентів практичних осіб юнацького віку за методикою Дж. Роттера критерієм Спірмена

Гіпотеза:

H_0 - емпіричне значення знаходиться у зоні незначимості, а тому розподіл є ненормальним.

H_1 - емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним.

1. Виписані значення 40 досліджуваних в два ланцюги від найменшого до найбільшого.
2. Ранжування значень досліджуваних. Перевірка ранжування.
3. Визначення різниці рангів і занесення результатів у колонку d .
4. Розрахунок квадратів різниць рангів при співставленні двох емпіричних значень і занесення їх в таблицю d^2 .

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d^2
1	2	2	12	1	1	1
2	2	2	13	3.5	-1.5	2.25
3	2	2	13	3.5	-1.5	2.25
4	3	4.5	13	3.5	1	1
5	3	4.5	13	3.5	1	1
6	4	7	14	6	1	1
7	4	7	15	10	-3	9
8	4	7	15	10	-3	9
9	5	9	15	10	-1	1
10	6	10	15	10	0	0

11	7	11	15	10	1	1
12	8	12.5	15	10	2.5	6.25
13	8	12.5	15	10	2.5	6.25
14	9	14	16	16	-2	4
15	14	15	16	16	-1	1
16	15	16	16	16	0	0
17	17	18.5	16	16	2.5	6.25
18	17	18.5	16	16	2.5	6.25
19	17	18.5	17	20.5	-2	4
20	17	18.5	17	20.5	-2	4
21	19	22	17	20.5	1.5	2.25
22	19	22	17	20.5	1.5	2.25
23	19	22	18	26	-4	16
24	20	24.5	18	26	-1.5	2.25
25	20	24.5	18	26	-1.5	2.25
26	21	27	18	26	1	1
27	21	27	18	26	1	1
28	21	27	18	26	1	1
29	22	29	18	26	3	9
30	23	30.5	19	32.5	-2	4
31	23	30.5	19	32.5	-2	4
32	24	33	19	32.5	0.5	0.25

33	24	33	19	32.5	0.5	0.25
34	24	33	19	32.5	0.5	0.25
35	28	35	19	32.5	2.5	6.25
36	29	36	20	36.5	-0.5	0.25
37	31	38	20	36.5	1.5	2.25
38	31	38	21	38	0	0
39	31	38	22	39.5	-1.5	2.25
40	33	40	22	39.5	0.5	0.25
Сумми		820		820	0	123.5

5. Розраховуємо сумму квадратів різниць рангів

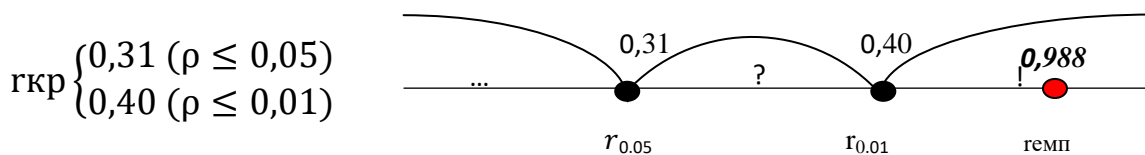
$$\sum d^2 = 12$$

6. Визначення емпіричного значення.

$$1 - \left(\frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \right) = 0,988$$

$$r_{емп} = 0,988$$

7. Визначення критичних точок та побудова вісі значущості



Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому ми впевнені на 99%.

Математична обробка індивідуальних показників прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норакидзе) та показників рівня самооцінки осіб юнацького віку отримані за допомогою методики «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейн

Гіпотеза:

H_0 - емпіричне значення знаходиться у зоні незначимості, а тому розподіл є ненормальним.

H_1 - емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним.

1. Виписані значення 40 досліджуваних в два ланцюги від найменшого до найбільшого.
2. Ранжування значень досліджуваних. Перевірка ранжування.
3. Визначення різниці рангів і занесення результатів у колонку d.
4. Розрахунок квадратів різниць рангів при співставленні двох емпіричних значень і занесення їх в таблицю d^2 .

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	2	2	15	1	1	1
2	2	2	21	2	0	0
3	2	2	23	3	-1	1
4	3	4.5	39	4	0.5	0.25
5	3	4.5	46	5.5	-1	1
6	4	7	46	5.5	1.5	2.25
7	4	7	47	7	0	0
8	4	7	50	8	-1	1
9	5	9	54	9	0	0
10	6	10	55	10	0	0
11	7	11	56	11	0	0

12	8	12.5	57	12.5	0	0
13	8	12.5	57	12.5	0	0
14	9	14	58	14	0	0
15	14	15	59	15.5	-0.5	0.25
16	15	16	59	15.5	0.5	0.25
17	17	18.5	61	18	0.5	0.25
18	17	18.5	61	18	0.5	0.25
19	17	18.5	61	18	0.5	0.25
20	17	18.5	62	20	-1.5	2.25
21	19	22	63	21.5	0.5	0.25
22	19	22	63	21.5	0.5	0.25
23	19	22	65	23	-1	1
24	20	24.5	66	25.5	-1	1
25	20	24.5	66	25.5	-1	1
26	21	27	66	25.5	1.5	2.25
27	21	27	66	25.5	1.5	2.25
28	21	27	67	28	-1	1
29	22	29	68	29	0	0
30	23	30.5	71	30	0.5	0.25
31	23	30.5	72	31.5	-1	1
32	24	33	72	31.5	1.5	2.25
33	24	33	74	33	0	0

34	24	33	80	34	-1	1
35	28	35	81	35	0	0
36	29	36	82	36.5	-0.5	0.25
37	31	38	82	36.5	1.5	2.25
38	31	38	94	38	0	0
39	31	38	96	39.5	-1.5	2.25
40	33	40	96	39.5	0.5	0.25
Сумми		820		820	0	28.5

5. Розраховуємо сумму квадратів різниць рангів

$$\sum d^2 = 12$$

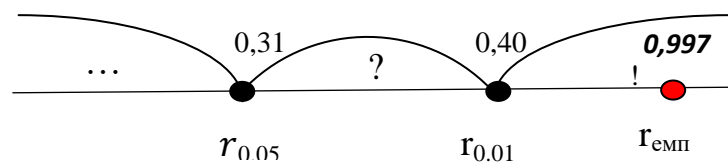
6. Визначення емпіричного значення.

$$1 - \left(\frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \right) = 0,997$$

$$r_{\text{емп}} = 0,997$$

7. Визначення критичних точок та побудова вісі значущості

$$r_{\text{кр}} \begin{cases} 0,31 (\rho \leq 0,05) \\ 0,40 (\rho \leq 0,01) \end{cases}$$



Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому ми впевнені на 99%.

Математична обробка індивідуальних показників прояву тривоги Дж. Тейлор (в модифікації В.Г. Норахідзе) та показників переважаючого типу мотивації до успіху і страху невдачі осіб юнацького віку отримані за методикою «Мотивація успіху і уникнення невдачі» А.А. Реан

Гіпотеза:

H₀ - емпіричне значення знаходиться у зоні незначимості, а тому розподіл є ненормальним.

H₁ - емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним.

1. Виписані значення 40 досліджуваних в два ланцюги від найменшого до найбільшого.
2. Ранжування значень досліджуваних. Перевірка ранжування.
3. Визначення різниці рангів і занесення результатів у колонку d.
4. Розрахунок квадратів різниць рангів при співставленні двох емпіричних значень і занесення їх в таблицю d².

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	2	2	2	1	1	1
2	2	2	3	2	0	0
3	2	2	6	3	-1	1
4	3	4.5	7	5	-0.5	0.25
5	3	4.5	7	5	-0.5	0.25
6	4	7	7	5	2	4
7	4	7	8	9	-2	4
8	4	7	8	9	-2	4
9	5	9	8	9	0	0
10	6	10	8	9	1	1
11	7	11	8	9	2	4
12	8	12.5	9	15	-2.5	6.25

13	8	12.5	9	15	-2.5	6.25
14	9	14	9	15	-1	1
15	14	15	9	15	0	0
16	15	16	9	15	1	1
17	17	18.5	9	15	3.5	12.25
18	17	18.5	9	15	3.5	12.25
19	17	18.5	12	20	-1.5	2.25
20	17	18.5	12	20	-1.5	2.25
21	19	22	12	20	2	4
22	19	22	13	24	-2	4
23	19	22	13	24	-2	4
24	20	24.5	13	24	0.5	0.25
25	20	24.5	13	24	0.5	0.25
26	21	27	13	24	3	9
27	21	27	14	28	-1	1
28	21	27	14	28	-1	1
29	22	29	14	28	1	1
30	23	30.5	15	30.5	0	0
31	23	30.5	15	30.5	0	0
32	24	33	16	32.5	0.5	0.25
33	24	33	16	32.5	0.5	0.25
34	24	33	17	35	-2	4

35	28	35	17	35	0	0
36	29	36	17	35	1	1
37	31	38	18	37	1	1
38	31	38	19	38	0	0
39	31	38	20	39.5	-1.5	2.25
40	33	40	20	39.5	0.5	0.25
Сумми		820		820	0	96.5

5. Розраховуємо сумму квадратів різниць рангів

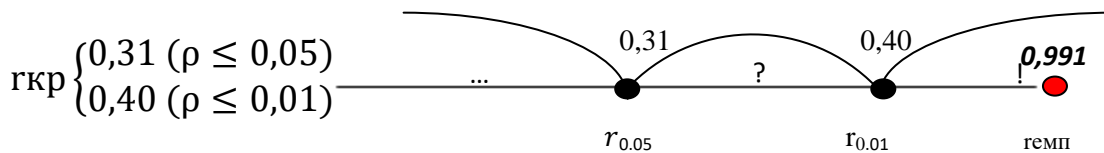
$$\sum d^2 = 12$$

6. Визначення емпіричного значення.

$$1 - \left(\frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \right) = 0,991$$

$$r_{emp} = 0,991$$

7. Визначення критичних точок та побудова вісі значущості



Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому ми впевнені на 99%.

Корекційна програма зниження тривожності у осіб юнацького віку

ЗАНЯТТЯ № 1

«Знайомство»

Вступне слово.

«Представлення»

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери, емоційне розрядження, встановлення довіри.

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: учасники стоять по колу, по черзі виходять в коло і представляються якимось незвичайним способом, наприклад, називають своє ім'я і роблять реверанс або називають своє ім'я і підстрибують вгору, інші учасники повторюють хором ім'я і повторюють зроблене рух.

«Малюємо почуття»

Мета: навчити висловлювати учнів свої почуття внутрішньо розрядити учасників.

Обладнання: папір і олівці.

Хід проведення: візьміть папір і намалюйте, як ви себе в даний момент відчуваєте. Підберіть кольори, які підходять вашому почуттю. Ви можете дряпати, малювати лінії, кола, візерунки або картинку, в загальному, все, що вам хочеться. Учні можуть написати почуття на малюнку. Важливо, щоб кожен зміг показати свій малюнок, а психолог позитивно оцінив його: так, щоб учасники зрозуміли, що подібне малювання - хороша можливість помітити і назвати свої власні почуття.

«Маска»

Мета: інтеграція учасниками групи власного «Я - образу», прийняття себе через самооцінку і оцінку інших.

Обладнання: папір, фарби, олівці.

Хід проведення: на аркуші паперу малюється овал за розміром особи учасника, визначається місце для очей і рота, потім за допомогою фарб, олівців, вирізок з журналів та інших матеріалів маска розфарбовується, оформляється, при

виготовленні маски немає будь - яких правил: учасник сам повинен її придумати і втілити на папері, маску необхідно вирізати, надіти на обличчя, потім маска «оживає» і говорить про себе, кожній масці надається час для виступу.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

«Прощання»

Мета: вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного і до керівника.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видалося заняття, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області мотивації людської поведінки і в міжособистісних відносинах, надав чи вплив на суб'єктивний рівень стресу конкретного учасника, можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.

ЗАНЯТТЯ № 2

Вступне слово.

«Я розслаблений та спокійний»

«Дихання по квадрату»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: потренуйте повільне, спокійне дихання переводячи погляд за годинниковою стрілкою по квадрату намальованому на дошці. На вдиху спочатку

вдихаємо, при переході до наступного кута квадрату затримуємо дихання і тільки потім поступово видихаємо. Дихайте повільно і спокійно.

«Мана»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: в момент відчуття тривожності або страху, потрібно посилити його за рахунок тіла, потрібно напружити прес, сідниці, притиснути лікті до тіла, зжати пальці рук та ніг, заплющити очі одночасно, через 5 секунд розслабити і повторити.

«Напруга і розслаблення рук»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі, закрийте очі, дихайте легко і рівномірно, міцний стисніть кулаки, далі різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті, кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати, продовжуйте дихати легко і рівномірно, напружуйте м'язи до такої міри, щоб з'явилося легке відчуття болю, опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла, розслабте м'язи рук, повністю розслабтеся, повільно вдихайте і видихайте, зосередьтеся на відчуттях тяжкості і тепла в ваших руках, потім відкрийте очі, якщо ваші руки не стали теплими, повторіть вправу.

«Дихання животом»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: потренуйте повільне, спокійне дихання животом: на вдиху спочатку надувається живіт тільки потім поступово піднімається грудна клітка, видих здійснюйте в тому ж порядку: спочатку живіт, потім груди, дихайте повільно і спокійно.

«Плутанина»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: учасники беруться за руки, утворюючи ланцюжок, що веде веде її, переступаючи через руки інших і заплутуючи. Учасник, який чекав весь цей час за дверима, входить і намагається розплутати ланцюжок. Коли це йому вдається, він змінюється з ведучим ролями.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

ЗАНЯТТЯ № 3

«Не стримуй емоцій!»

Вступне слово

«Малюємо страхи»

Мета: зниження рівня агресії через усунення страхів.

Обладнання: папір, фарби, олівці

Хід проведення: кожен учасник зображає власний страх на аркуші паперу, після чого аналізується кожний малюнок для кожного учасника, відбувається нейтралізація негативних емоцій шляхом їх вивільнення.

«Розрядка гніву і агресії»

Мета: розвинути вміння самоаналізу і подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню

Обладнання: папір, ручка, олівець

Хід проведення: складіть список ситуацій і людей (включаючи себе самого), які викликають або викликали гнів. Виберіть об'єкт агресії, сядьте на стілець з нахилом вперед, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Поплескуйте себе по колінах рука-

ми, і коли це стане напівавтоматичним дією, почніть видавати будь-який звук. Дозвольте звукам ставати все голосніше, а поплескування все твердіше, поки не виплеснеться вся накопичена напруга. Ця вправа корисно не тільки для скидання надлишкового напруги, але і при спазмах м'язів, тиках, посмикуваннях кінцівок під час сну, загального рухового занепокоєння, а також при відсутності адекватної сексуальної розрядки.

«Відро для сміття»

Мета: розвинути вміння самоаналізу і подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню.

Обладнання: папір, ручка, олівці, фарби.

Хід проведення: психолог показує ілюстрацію, де зображено відро для сміття, і просить пояснити, що, на їхню думку, символізує відро для сміття. Пропонується намалювати на папері відро для сміття. Психолог направляє дискусію таким чином, щоб кожному учаснику представилася можливість викинути щось зі свого життя, і пропонує дітям уявити, що вони щось викидають як непотріб. Це може бути людина, який-небудь предмет, місце або почуття. Зобразити це треба так, як ніби воно падає з руки у відро для сміття. Учасники описують негативні моменти свого життя так, як вони зобразили це на картинці. Коментуючи і задаючи питання, вони вивчають вибір кожного. Психолог допомагає групі ідентифікувати свої почуття і загальні теми. Для одних це може бути цілком реальне розчарування, наприклад, від марного подарунка. Інші будуть описувати абстрактні поняття, такі як непотрібні взаємини.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

ЗАНЯТТЯ № 4

«Творча особистість»

Вступне слово

Малювання кавою

Мета: зниження рівня тривожності через арт-терапію.

Обладнання: розчинна кава, пензлики, ємкість для води, печиво або солодощі для створення атмосфери затишку.

Хід проведення: кожен учасник малює картину за власним бажанням, психолог показує як можна малювати кавою змішуючи каву та воду у різних концентраціях.

ЗАНЯТТЯ № 5

«Цінуй себе»

Вступне слово

«Одного разу я...»

Мета: підвищити самооцінку і значимість учня в колективі.

Обладнання: картки із завданнями кожному учаснику.

Хід вправи: кожен учасник отримує картку, на якій зафіксовано схвальну оточуючими дію і учасник повинен «озвучити» картку. Причому, почавши словами «Одного разу я ...». Наприклад, «одного разу я дуже швидко виконав домашнє завдання» і т.д. на обдумування завдання дається 3-5 хвилин, після чого кожен по черзі робить коротке повідомлення про те, як одного разу він здорово виконав ту дію або здійснив той позитивний вчинок, який вказаний в його картці. Після того, як всі діти висловляться, дорослий може узагальнити сказане. Якщо ж учні готові до узагальнення без допомоги дорослого, нехай вони зроблять це самі.

«Перевтілення»

Мета: подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню, підвищення самооцінки, інтроспекція.

Обладнання: лист паперу, дзеркало.

Хід проведення: напишіть на листі паперу або роздрукуйте який-небудь текст, наприклад, вірш або фрагмент доповіді, встаньте перед дзеркалом і почніть з виразом його читати, представляючи себе впевненим і компетентною людиною, виступаючим перед численною аудиторією, прочитавши текст, відверніться від дзеркала на 5-10 секунд і постарайтеся відволіктися від образу успішної людини, потім знову розгорніть і читайте цей же текст, тільки граючи роль згорбленого, злякано озирається на всі боки, далячи словами і втягує голову в плечі чоловічка, який щосекунди очікує, що розлючені невиразною промовою мимрить-доповідача слухачі викинуть геть з аудиторії. Так, змінюючи своє амплуа і перевтілюючись, повторюйте цю вправу кілька разів. При цьому намагайтеся відчутти ту різницю, яка існує між цими двома протилежними образами, і обов'язково запам'ятайте свої відчуття. Контраст між ролями впевненого і компетентного доповідача і доповідача-мимрить швидко допоможе вам сформувати ефективний імідж людини, наповненого упевненістю і харизмою. Такий образ, безсумнівно, викличе захоплення і повагу оточуючих.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

ЗАНЯТТЯ № 6

«Я – частина групи»

Вступне слово

«Два малюнка»

Мета: зниження рівня тривоги, емоційна рівновага.

Обладнання: фломастери (маркери) і папір.

Хід справи: візьміть чистий аркуш паперу, розділіть його на дві половини вертикальною лінією. На лівій половині напишіть негативні думки, які заповнюють вашу голову і почуття. Намалюйте образ вашого стану у вигляді конкретного предмета або набору абстрактних фігур. Тепер перейдіть до другої половині і починайте вимовляти затвердження, зворотні за змістом тим, що пов'язані у вас з стресом. Запишіть оптимістичні фрази на правій стороні аркуша. Намалюйте позитивний образ, який при цьому приходить до вас в голову. Потім розріжте ваш листок по розділовій смужці. Від його лівій половини ви повинні позбутися. Можете просто зім'яти клаптик паперу і викинути його в кошик для сміття, але краще придумайте для себе цілий ритуал знищення негативних думок, що включає урочисте спалювання листка і розвіювання попелу. Праву ж половину листа збережіть і запам'ятайте весь ваш «правий» список позитивних думок. Ці знайдені вами слова - твердження, створюють життєстверджуючий настрій, будуть для вас підмогою в подоланні стресів.

«Малюнок по колу»

Мета: зняття тривожності, підвищення самооцінки і значимості особистості в колективі.

Обладнання: фломастери (маркери) і папір.

Хід справи: Всі учасники сидять у колі. У кожного аркуш паперу А4 і набір кольорових олівців (фломастерів). За командою ведучого кожен на своєму аркуші починає малювати какоюлібо малюнок на свій розсуд. Через хвилину листок передається по колу за годинниковою стрілкою. Учасники отримують вже розпочаті малюнки і продовжують малювати далі вже на них, намагаючись зрозуміти і продовжити те, що хотів зобразити автор. Через хвилину малюнки знову передаються і т.д., поки кожен малюнок не повернеться до того, хто його почав. Щоб не переплутати, перед початком справи листи слід підписати. Зауваження: не можна закреслювати, перекреслювати отриманий малюнок і починати малювати заново. Можна тільки домальовувати, доповнювати. Заключний етап - аналіз малюнків: що хотів зобразити кожен учасник, що вийшло в результаті. Наскільки результат відрізняється від

первинної задумки. Учасники можуть задати питання по своєму малюнку, а також пояснити, чому вони намалювали ту чи іншу деталь.

«Колективний рахунок»

Мета: згуртованість учасників групи, створення сприятливої атмосфери, емоційне розрядження.

Обладнання: не вимагається.

Хід вправи: учасники стоять у колі, опустивши голови вниз і не дивлячись один на одного. Завдання групи - називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до найбільшого, не зробивши помилок. При цьому повинні виконуватися три умови: по-перше, ніхто не знає, хто почне рахунок і хто назве наступне число (забороняється домовлятися один з одним вербально або невербально); по-друге, не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль, по-третє, якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, провідний вимагає знову починати з одиниці. Ведучий повторює учасникам, що вони повинні вміти прислухатися до себе, ловити настрої інших, щоб зрозуміти, чи потрібно йому в даний момент промовчати або прийшла пора озвучити число. У деяких групах учасники бувають досить кмітливі, що ні домовляючись починають послідовно вимовляти числа натурального ряду по колу. Виявивши це, ведучий може похвалити учасників за згуртованість і винахідливість, але пропонує відмовитися від цього прийому. Досвід підтверджує, що більш згуртовані групи успішніше справляються з цією вправою.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

ЗАНЯТТЯ № 7

«Будь собою!»

Вступне слово

«Бути собою»

Мета: підвищити самооцінку і значимість особистості в колективі.

Обладнання: не вимагається

Хід вправи: кожен отримує картку, на якій зафіксовано якесь схвалюючу оточуючими дію дитина повинна «озвучити» картку. Причому, почавши словами «Одного разу я ...» Наприклад, «одного разу я дуже швидко виконав домашнє завдання» і т.д. На обдумування завдання дається 3-5хвилин, після чого кожен по черзі робить коротке повідомлення про те, як одного разу він здорово виконав ту дію або вчинив той позитивний вчинок, який вказаний в його картці. Після того, як всі висловляться, психолог може узагальнити сказане. Якщо ж усі готові до узагальнення без допомоги дорослого, нехай вони зроблять це самі.

«Незакінчені фрази»

Мета: підвищити самооцінку і значимість особистості в колективі.

Хід вправи: учасники стають в коло, ведучий пропонує кожному, передаючи м'яч, закінчувати фрази. Наприклад: «Я вмію...», «Я успішний...», «Я хочу досягти успіху в ...», «Я можу робити ...», «У мене виходить найкраще ...» і т.п. Ведучий кидає м'яч і говорить початок фрази, яка містить початок розкриття успішних дій, учасник завершує фразу і кидає м'яч знову ведучому.

«Щоденник перемог»

Мета: розвинути здібності розуміння свого стану і стану інших людей.

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

Статистичний розрахунок динамічних зрушень рівня тривожності осіб юнацького віку після впровадження психокорекційної програми за t-критерієм Стьюдента

Гіпотеза:

H_0 - емпіричне значення знаходиться у зоні незначимості, а тому розподіл є ненормальним.

H_1 - емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним.

Розрахунок:

1. Занесення даних в загальну таблицю;
2. Розрахунок різниці для кожної пари значень;
3. Обчислюємо середню різницю значень, стандартне відхилення і ступені свободи;
4. Розрахунок середньої різниці значень (середнє арифметичне по різниці);
5. Підставляємо значення середнього арифметичного в формулу стандартного відхилення;
6. Підставляємо отримані значення в формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок;
7. Визначаємо по таблиці критичних значень t-Стьюдента рівень значущості;
8. Знайдемо в таблиці рядок з кількістю ступенів свободи 10 ($df = 10$);
9. У рядку з $df = 10$ знайдемо значення, воно розташовується між $p < 0,01$ і $p < 0,001$;

Отже, рівень значущості менше 0,01. Результати виконання логічних завдань до і після курсу розрізняються між собою.

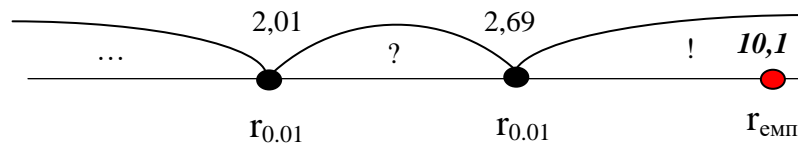
№	Вибірка		Відхилення від середнього		Квадрати відхилення	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	17	14	-5.96	3.54	35.5216	12.5316
2	17	9	-5.96	-1.46	35.5216	2.1316
3	17	6	-5.96	-4.46	35.5216	19.8916

4	17	13	-5.96	2.54	35.5216	6.4516
5	19	4	-3.96	-6.46	15.6816	41.7316
6	19	10	-3.96	-0.46	15.6816	0.2116
7	19	14	-3.96	3.54	15.6816	12.5316
8	20	7	-2.96	-3.46	8.7616	11.9716
9	20	5	-2.96	-5.46	8.7616	29.8116
10	21	12	-1.96	1.54	3.8416	2.3716
11	21	9	-1.96	-1.46	3.8416	2.1316
12	21	10	-1.96	-0.46	3.8416	0.2116
13	22	6	-0.96	-4.46	0.9216	19.8916
14	23	15	0.0399999999999999	4.54	0.0016	20.6116
15	23	7	0.0399999999999999	-3.46	0.0016	11.9716
16	24	9	1.04	-1.46	1.0816	2.1316
17	24	15	1.04	4.54	1.0816	20.6116
18	24	14	1.04	3.54	1.0816	12.5316
19	28	11	5.04	0.54	25.4016	0.2916
20	29	15	6.04	4.54	36.4816	20.6116
21	31	10	8.04	-0.46	64.6416	0.2116
22	31	12	8.04	1.54	64.6416	2.3716
23	31	9	8.04	-1.46	64.6416	2.1316
24	33	15	10.04	4.54	100.8016	20.6116

Сумми:	551	251	-0.04	-0.04	578.9584	275.9584
Середнє:	22.96	10.46				

$$T_{\text{емп}} = 10,1$$

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 2,01 (\rho \leq 0,05) \\ 2,69 (\rho \leq 0,01) \end{cases}$$



Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому ми впевнені на 99%.