

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.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: «Подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії»**

Виконавець: студент групи ПП-626 Главінська Еліна Сергіївна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Дубчак Олена Борисівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Лариса Юріївна

(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.Доценко

«» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Главінської Еліни Сергіївни

1. Тема дипломної роботи «Подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії» затверджена наказом ректора від 15 жовтня 2020 р. № 2006 /ст.
2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 р. 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 132 сторінок, з них обсяг основного тексту 86 сторінок, список використаних джерел нараховує 51 позицію.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження тривожності підлітків; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 16 таблиць, 4 рисунки.

## 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, завдань дослідження. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи.	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	22.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Дубчак О.Б.

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Главінська Е.С.

(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії»: 132 сторінки, 16 таблиць, 4 рисунки, 51 використане джерело, 11 додатків.

Об'єкт дослідження – малюнкова терапія як метод подолання тривожності підлітків.

Предметом дослідження – особливості психокорекційного впливу малюнкової терапії у роботі зі зниженням рівня тривожності підлітків.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та експериментальному вивченні особливостей впливу малюнкової терапії на зниження рівня тривожності у підлітків.

У дипломній роботі розкрито основні підходи до розуміння понять «тривога» та «тривожність», охарактеризовано особливості прояву тривожності у підлітків та здійснено аналіз впливу малюнкової терапії на зниження рівня прояву тривожності у підлітків у процесі проведення констатувального, формувального та контрольного експериментів. Для проведення констатувального експерименту були використані методики на діагностику тривожності підлітків, в якості формувального експерименту була розроблена та впроваджена психокорекційна програма з використанням методів малюнкової терапії, контрольним експериментом виступила діагностика прояву тривожності у вибірці респондентів, які увійшли у психокорекційну групу та підтвердження ефективності використання методу малюнкової терапії. У роботі розроблено практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності засобом малюнкової терапії

Отримані у ході виконання дипломної роботи результати дозволяють зробити висновок, що використання методу малюнкової терапії з метою зниження рівня тривожності підлітків є ефективним, а подальше дослідження впливу та застосування методу малюнкової терапії є актуальним.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, АРТ-ТЕРАПІЯ, МАЛЮНКОВА ТЕРАПІЯ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ</b>	<b>ЗАСАДИ</b>
<b>ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ</b>	<b>ТРИВОЖНОСТІ</b>
<b>ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ</b> .....	11
1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності в психологічних дослідженнях .....	11
1.2. Причини виникнення та особливості переживання тривожності в підлітковому віці .....	19
1.3. Малюнкова терапія як метод подолання тривожності підлітків.....	27
Висновки до першого розділу.....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ</b>	<b>ДОСЛІДЖЕННЯ</b>
<b>ПІДЛІТКІВ</b> .....	<b>ТРИВОЖНОСТІ</b>
2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження тривожності підлітків.....	35
2.2. Діагностика тривожності підлітків.....	37
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	39
Висновки до другого розділу .....	53
<b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З</b>	<b>ПОДОЛАННЯ</b>
<b>ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ</b> .....	<b>ТРИВОЖНОСТІ</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування і зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків.....	55
3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків.....	62
3.3. Практичні рекомендації психологам педагогам батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності методами малюнкової терапії .....	75
3.4. Психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямований на подолання тривожності підлітків .....	78
Висновки до третього розділу.....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	84
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	88
<b>ДОДАТКИ</b> .....	93

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Соціально-економічні та політичні процеси, які відбуваються сьогодні у світі та в Україні зокрема, пандемія грипу, тотальний карантин, соціальна ізоляція справляють згубний вплив на психічне здоров'я людей. Зменшення матеріальних доходів, постійне використання засобів індивідуального захисту, зведення до мінімуму соціальних контактів, перехід на життя он-лайн у поєднанні з невизначеністю та невпевненістю у завтрашньому дні провокують різноманітні негативні психологічні реакції, можуть стати підґрунтям таких психічних розладів як тривожність, емоційна виснаженість, роздратованість тощо.

Проблема тривожності є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Тривожність - не лише як одна з основних властивостей особистості, а й як фактор, що визначає її розвиток. Аналіз наукових досліджень з проблеми свідчить про те, що тривожність, яка виникає в результаті зіткнення з несприятливим соціальним середовищем у ранньому віці, залишається постійною і незмінною упродовж усього життя людини.

Особистісний розвиток сучасного підлітка відбувається не лише у складних соціально-економічних умовах, але й в умовах обмеженості позитивних середовищ життєдіяльності підлітка, що не дозволяє йому впевнено почуватися, самореалізуватися в соціальній і особистісно значущій діяльності. Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період закладаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення «Я-концепції», освоєння нових соціальних ролей та набуття нових соціальних статусів. Разом з тим, це час втрат дитячого світовідчуття, появи почуття тривожності і психологічного дискомфорту. У цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності і образливості.

Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Г. Айзенка, Ф. Астапова,

Т. Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І.Павлова, Г. Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю. Ханіна, К.Хорні та ін.

Стан тривожності - це один із наслідків підліткової кризи, який пов'язаний з цим періодом онтогенетичного розвитку, що дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням), пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли вона підліток сприймає установка – її сповненням загроз і небезпек. Невпевнений, тривожний підліток завжди недовірливий до інших. Це сприяє виникненню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших.

Емоційне благополуччя підростаючого покоління – одне з актуальних питань сучасної психолого-педагогічної науки. Психологічна підтримка дітей, профілактика, своєчасна і якісна діагностика подібного неблагополуччя, адекватні корекційні заходи можуть зменшити ризик виникнення небажаних тенденцій в розвитку особистості. Одним з таких сучасних психокорекційних методів вважається арт-терапія та малюнкова терапія як її різновид, зокрема малюнкова терапія як її різновид.

Малюнкова терапія як ефективний засіб психокорекційної роботи широко застосовується в психологічній допомозі не тільки дітям з проблемами у розвитку, але і з нормальним психічним розвитком. Зокрема, малюнкова терапія є дієвим засобом психокорекції емоційної сфери особистості.

У сучасному психологічному просторі малюнкова терапія вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів психологічної корекції, що

використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. У психокорекційній практиці цей різновид психологічного впливу являє собою сукупність методик, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо творчих проявів особистості, а саме, малювання, у символічній формі здійснювати корекцію порушень психоемоційних процесів чи відхилень в особистісному розвитку, зокрема тривожності.

Малюнокова терапія як засіб вільного самовираження і самопізнання може виступати продуктивним методом діагностики та корекції особливостей прояву тривожності підлітків. Цей вид психологічної роботи забезпечує атмосферу довіри, можливо – толерантності, уваги до внутрішнього світу людини. Долучення до мистецтва дає особистості можливість відчути свободу вирішувати, створювати власні креативні продукти діяльності. Позитивний вплив творчості, зокрема, або подолання тривожності людиною аналізували вітчизняні та зарубіжні вчені: (А.В. Запарожець, Е.І. Ігнат'єв, В.С. Кузін, Н.П. Сакуліна, Б. Джефферсон, Е. Крамер, В. Лоунфельд, У.Ламберт. Дана проблематика також вивчалася рядом науковців, серед яких: А. Готсдінер, Є. Іванченко, М. Кисельова, О.Копитін, А.Кожохіна, Д.Селіванова, О. Семашк, М. Старчеус, Л.Фірсова, О. Тараріна, О. Дацун та інші. У розробку методу вагомий внесок зробили такі вчені як В.Е. Фолке, Т.В. Келлер, Р.Б. Хайкін, М.Е. Бруно, О.А. Каьбанова, М. Намбург та інші.

Актуальність проблеми, перспективи її розвитку, потреби практичного використання зумовили вибір теми: «Подолання тривожності методами малюноккової терапії»

**Мета роботи** -здійснити теоретичний аналіз та експериментально дослідити особливості впливу малюноккової терапії на зниження рівня тривожності у підлітків.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та її подолання у підлітків. Актуалізувати сутність поняття «тривожність» та особливості її прояву;



2. Теоретично обґрунтувати значущість малюнкової терапії у формуванні емоційного благополуччя підлітків;

3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності підлітків; провести констатувальний етап експерименту;

4. Розробити та апробувати психокорекційну програму щодо зниження рівня тривожності підлітків з використанням методів малюнкової терапії;

5. Експериментально перевірити ефективність запропонованої психокорекційної програми щодо зниження рівня тривожності методами малюнкової терапії у підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження**- малюнкова терапія як метод подолання тривожності підлітків.

**Предмет дослідження**- особливості психокорекційного впливу малюнкової терапії на зниження рівня тривожності підлітків.

**Методи дослідження:** Для реалізації поставлених завдань було використано систему загальнонаукових методів теоретичного й емпіричного дослідження. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація, конкретизація та узагальнення теоретичних і експериментальних даних наукових розвідок сучасної психологічної науки щодо подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії.

*Емпіричні методи:* експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи), бесіди, тестування; комплекс методик для дослідження рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації підлітків: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

*Статистичні методи:* метод рангової кореляції Ч. Спірмена ( $r$ ), який дозволяє оцінити вплив тривожності підлітків на їх соціально-психологічну адаптацію; непараметричний критерій Вілкоксона для залежних груп, що дає

можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після експериментального впливу (програма SPSS 17).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що

- систематизовано сучасні уявлення науковців про тривожність як психічне явище та особливості її прояву у підлітків;
- розкрито особливості використання методів малюнкової терапії з метою зниження рівня тривожності підлітків; зниження рівня тривожності підлітків з використанням методів малюнкової терапії.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що одержані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками у роботі з підлітками з метою зниженню рівня їхньої тривожності, а також у викладачами закладів вищої освіти у процесі викладання навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Практикум з групової психокорекції», «Арт-терапія», «Психологія особистості» та відповідних спецкурсів і семінарів.

**Особистий внесок випускника** полягає в теоретичному аналізі досліджуваної проблеми, розробці та апробації програм діагностичної та корекційної роботи щодо зниження рівня тривожності підлітків.

**Апробація отриманих результатів.** Результати дослідження доповідалися і обговорювалися на конференції: «Особистість у просторі молодіжної субкультури» (Рівне, Рівненський державний гуманітарний університет, 27-28 березня 2020 р.),

**Публікації.** «Малюнкова терапія як ефективний метод подолання тривожності підлітків» (Актуальні проблеми психологічної науки. Альманах студентського наукового товариства. Вип. 13. — Рівне: РДГУ, 2020. — С. 18-19);

**Структура та обсяг роботи:** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування, 11 додатків на 93-132 сторінках. Основний зміст роботи представлений на 6-87 сторінках і містить 16 таблиць і 4 рисунки. Загальний обсяг роботи 133 сторінки.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**  
**ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ**  
**МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психологічних дослідженнях**

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема тривожності особистості. Відомий американський психолог, психотерапевт Ролло Мей у передмові до доповненого видання книги «Сенс тривоги» звертає увагу читача на те, що до 1950 року, коли книга була опублікована вперше, проблемі тривоги було присвячено всього лише дві книги, але за останню чверть століття з'явилося безліч нових публікацій. Аналіз кількості наукових статей дозволив автору встановити таку закономірність: якщо до 1950 року тривога була предметом дослідження всього шести статей, то у 1977 році можна було нарахувати до шести тисяч публікацій і дисертацій, що стосуються тривоги і пов'язаних з нею питань. Такий інтерес до проблеми тривоги дозволив Р. Мею назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, а ХХ століття охарактеризувати як століття тривоги [20].

Історичний аналіз основних підходів до розуміння проблеми тривожності у психології здійснено у ході наукових розвідок сучасних українських та закордонних психологів (В. Боштана, К. Сидорова, О. Сторож та ін.). У більшості випадків він розпочинається з досліджень відомого представника психоаналізу Зигмунда Фрейда, який вважав, що вирішення загадки тривоги проллє потік світла на все психічне життя людини. Результати наукових розвідок З.Фрейда з проблем тривожності викладені в його праці «Гальмування. Симптом. Тривожність» [43]. Відомий психіатр вважав, що в основі витіснення вирішальне значення відіграє тривога – функція Его, основна функція якої полягає у попередженні людини про загрозу, яка

наближається, яку потрібно зустріти або уникнути. Тривога дозволяє особистості реагувати в загрозливих ситуаціях адаптивним способом. З. Фрейд виділив три види тривожності: нормальну, моральну та невротичну. Нормальна тривожність зумовлюється небезпекою у зовнішньому світі. Моральна тривога, або «тривожність совісті», виникає в умовах небезпеки, що йде від Супер-Его. Формування невротичної тривожності пов'язане з невідомою та невизначеною небезпекою.

Адлер А. у своїй індивідуальній теорії особистості розглядає тривожність як рису характеру, яка формується у людини з раннього дитинства. Саме тривожність «значною мірою псує їй життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває її надію прожити власне життя на повну й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності. Ми можемо боятися світу поза нами або власного внутрішнього світу» [1].

К. Хорні, на відміну від З. Фрейда, не вважала, що тривога є необхідним компонентом психіки людини. Згідно з її соціокультурною теорією особистості етіологія тривоги пов'язана з відсутністю почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має та чи інша ситуація [38].

Дещо наближеним до розуміння К. Хорні у з'ясуванні причин виникнення тривожності є підхід ще одного з представників неофрейдизму Е.Фромма. Близькість їх полягає у соціальній природі цього психічного феномену. Але Е.Фромм вважає джерелом тривоги сучасної людини її самотність, яка породжується надмірним прагненням до свободи, що зумовлює відчуженість у міжособистісних стосунках людей [38].

Ф. Перлз наголошував на руйнівному характері тривожності, оскільки вона заважає людині усвідомити сьогодення, заставляє її постійно думати, планувати майбутнє і тим самим гальмує розвиток спонтанності особистості, такої необхідної для її зростання, розвитку [38].

Проведений аналіз основних підходів до розуміння тривожності у рамках психоаналітичного вчення вказує на різницю у розумінні причин її виникнення:

витіснення негативного досвіду минулого (З. Фрейд), дисгармонія у сімейних відносинах (К.Хорні), відчуття неповноцінності, негативна свобода, яка призводить до розірваності зв'язків між людьми, результатом яких є відчуження, самотність (Е.Фромм). Одностайність фрейдистів можна констатувати у розумінні негативного впливу тривожності на процес особистісного становлення.

Дещо інше розуміння тривожності сформувалося у рамках екзистенційної психології. На думку її основоположника С. К'єркегора, тривога є супутником людини, яка постійно рухається вперед, у невідоме. Відсутність руху вперед є причиною невротичної тривоги особистості [38].

Вперше позитивний вплив тривожності на особистісний розвиток було зафіксовано у дослідженнях американського психотерапевта Ролло Мея. На його думку, тривожність є показником духовних проблем людства і виникає в умовах відсутності змісту, сенсу життя. Вона виникає також в умовах зустрічі з перешкодами у ході реалізації власних планів та можливостей. Тривожність може стати причиною як застою та занепаду, так і поштовхом до позитивних змін та особистісного розвитку. Р.Мей розрізняє нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога конструктивна за своїм впливом, вона пропорційна загрози, не викликає пригнічення. Її можна конструктивно протистояти на свідомому рівні. Вона може додавати нам енергії і смаку до життя. Невротична тривожність деструктивна за своїм впливом і може заселити паніку, стати причиною занепаду, зневіри. Вона виникає тоді, коли сумніву піддаються догми і людина втрачає сенс життя [20].

Отже, у рамках екзистенційного підходу вперше з'явилося розуміння тривожності як конструктивного психічного утворення, яке може стимулювати творчість, креативність та розвиток кращих якостей особистості. Деструктивний вплив тривожності виявляється у гальмуванні особистісного розвитку, втраті сенсу життя.

Дослідження причин людської тривожності активно велися у рамках когнітивної та гуманістичної психології [30; 38]. Відомий представник когнітивної

психології Дж.Келлі вважав, що причиною тривожності людини виступає її неможливість прогнозувати майбутнє, яке викликає почуття незахищеності, безпорадності. Відомий американський психолог А.Маслоу, представник гуманістичної психології, визначив, що відсутність самоактуалізації, зосередження на первинних потребах та дріб'язкових проблемах, егоїзм роблять людину тривожною, сірою, середньостатистичною. Втрата щирості та відповідності у міжособистісних відносинах, на думку ще одного представника гуманістичної психології К.Роджерса, виступає важливим чинником виникнення тривожності особистості. Тривожність розглядається ним як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним [30].

Таким чином, спільним у поглядах на природу тривожності представників когнітивного та гуманістичного напрямків виступає неузгодженість нового досвіду з уявленнями людини про весь світ у когнітивній психології та уявленні про себе у гуманістичній психології на природу тривожності [38]

Представники біхевіоризму та теорії соціального научіння вважають причиною тривожності відсутність соціальних навичок. Зокрема Б.Скіннер розглядав тривожність як негативне явище, яке є результатом покарання [38].

Варто зазначити, що часто відсутня чітка узгодженість у визначенні та використанні понять, які стосуються явищ тривожного ряду. Науковці наголошують на необхідності відрізнити тривогу від тривожності. Так, О.Галієва у ході проведеного дослідження встановила відмінності між поняттями «тривога» та «тривожність», які дуже часто вживаються у психологічній літературі. У результаті здійсненого аналізу було встановлено, що поняття «тривога» найчастіше використовується для опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний із певним об'єктом, рідше — для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. Поняття «тривожність» більшістю авторів використовується для характеристики особистісної якості та властивості особистості (А. Адлер, Г. Габдрєєва, Р. Немов, Г. Прихожан, М. Скворцова);

незначна кількість дослідників використовує його для опису емоційного дискомфорту (О. Захаров, М. Кричфалушій, Г. Льодокова, О.Царькова та ін.), як почуття страху (М.Кордуелл) або як комбінації стану страху з однією або декількома іншими емоціями (К.Ізард) [7].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Шапара тривожність («готовність до страху») розглядається як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення» [47].

У Міжнародній статистичній класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10-АМ) тривожність розглядається у п'ятому класі «Розлади психіки та поведінки» як розлад, який характеризується основними ознаками генералізованого тривожного розладу, панічного розладу або їх поєднання, але виникає внаслідок органічного розладу [21].

Такі кардинально протилежні визначення поняття тривожності у науковій літературі різних галузей свідчить про складність та багатогранність досліджуваного психічного явища, а отже і про відсутність єдиного його визначення усередині однієї галузі. Не винятком є і психологія, де тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість та емоційний стан.

Г. Прихожан розглядає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки. Тривожність - стійке особистісне утворення, яке зберігається впродовж тривалого періоду часу. Виникнення і закріплення тривожності пов'язані з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру [27].

Дослідження американського психолога Ч.Спілбергера [38] визначають концептуальне розходження між тривогою як перехідним емоційним станом і як стійкою рисою особистості. Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з

фізіологічної боку - активацією автономної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Термін «тривога» використовується і для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у здатності індивіда до відчуття цього стану.

Термін «тривожність» використовується Ч.Спілбергером у двох значеннях - як властивість і як стан. Тривога як стан і «ситуативна тривожність» можуть розглядатися як синоніми. Коли «тривога» розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає «особистісній тривожності». Під особистісною тривожністю ми розуміємо стійку індивідуальну характеристику, властивість суб'єкта, що відображає його схильність до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Індивідуальні особливості прояву особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Саме тому вимірювання тривожності як властивості особистості, як зазначав Ч.Спілбергер, дуже важливе, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини [38].

У сучасній науці існують не лише різні підходи до розуміння сутності та причин виникнення тривожності, але і розрізняють різні її види. Так, Ч.Спілбергер, Ю.Ханін виділяють ситуативну та особистісну тривожність, Л.Божович пропонує розрізняти адекватну та неадекватну тривожність, у основі розрізнення яких лежить адекватність переживання загрози, яка її викликає. М.Левітов розрізняв мобілізуючу та розслаблюючу тривожність.[38].Н.Шевченко вважає, що варто розрізняти «адаптивну тривожність» та «дезадаптивну тривожність, які різняться «за критерієм відповідності почуття занепокоєння й хвилювання силі подразника, а також доречності переживання у певних умовах. І, не зважаючи на те, що на рівні суб'єктивного відчуття тривога переживається як негативний стан, саме вона певною мірою виконує захисну функцію щодо психічного здоров'я особистості» [48].

Г. Прихожан описує два види тривожності:



- безпредметну тривожність людина не може детермінувати поява тривоги і пояснити її механізми;

- предметну тривожність людина в очікуванні певного події відчуває тривожність, так як очікує неблагополучний результат ситуації.

В цілому, можна відзначити, що у одних людей тривожність є набутою генетичною властивістю особистості, в той час як у інших вона з'являється у процесі життєдіяльності [27].

Г.Прихожан доповнює перелік видів тривожності поняттям «професійної тривожності». На її думку, ця властивість виявляється у вигляді інтенсивних переживань тривоги, які з'являються у процесі професіоналізації особистості. За своїм впливом цей вид тривожності, як і інші, може бути конструктивним або деструктивним. Крім того вчена виділяє відкриту та приховану тривожність [27]. Ще одним дуже важливим видом тривожності є «соціальна тривожність» (А.Зімбардо, А.Кларк, К.Хорні, Є.Коць, О.Кондаш, Л.Засекіна, Р.Тарасова та ін.), яка проявляється у ситуаціях соціальної взаємодії (публічні виступи, людні місця, міжособистісна взаємодія та комунікація тощо) [17].

Крім того Г. Прихожан пропонує ще розрізняти і певні форми тривоги. На її думку, на увагу заслуговують: відкрита тривожність - свідомо і гостро переживається людиною; прихована тривожність - неусвідомлене переживання, частіше навіть приховуване людиною. Вона може заперечувати свою тривогу або стверджувати, що все в порядку і її нічого не хвилює в даній ситуації [27].

Розрізняють науковці тривожність і за рівнем її вияву. Саме поняття «рівень тривожності» було введено відомим американським психологом Дж.Тейлором, автором відомої методики «Шкала проявів тривожності». Наявність певного рівня тривожності вважається необхідною природною та обов'язковою особливістю активності особистості (І.Імедадзе[27], Г.Габдреева [6], Ю.Ханін [38] та ін.). У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, яка називається корисною або конструктивною тривожністю, яка необхідна для ефективної адаптації особистості до дійсності. Конструктивна тривожність додає оригінальності

рішенням, унікальності задумам, вона сприяє мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів особистості.

Надмірно високий рівень (деструктивний), як і надмірно низький рівень свідчить про дезадаптивну реакцію, яка виявляється у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності і є показником несприятливого особистісного розвитку та суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. У соціальній сфері тривожність впливає на ефективність спілкування, взаєностосунки з товаришами, породжуючи конфлікти. У психологічній сфері: зміна рівня домагань особистості, зниження самооцінки, рішучості, впевненості в собі і т. д.

Крім того високий рівень тривожності негативно впливає на формування таких особистісних якостей і схильностей як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, ступінь нейротизму та інтровертованості.

Чиньона (Стрілецька) І. [45] у ході дослідження впливу тривожності на соціальний інтелект студентів розглядала тривожність як складне, полідетерміноване психічне утворення, яке проявляється на когнітивному (загальна тривожність), емоційному (особистісна тривожність) та поведінковому (ситуативна тривожність) рівнях.

Авторка розглядає тривожність як багатопланове системне явище та емоційноособистісне утворення, яке виявляється на всіх рівнях психічної активності особистості. На фізіологічному рівні реакції тривожності виявляються у посиленні серцебиття, зростанні частоти дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниження порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного зафарбування. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруження, стурбованість, нервозність, і переживається у вигляді почуття невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення та ін. До поведінкових ознак прояву тривоги можна віднести – надмірну балакучість, сміх і плач, уникнення, пошук фантазій, формування

залежності від інших, пошук можливих способів, щоб відволіктися, підозрілість, агресія, а також ситуації, коли людина гризе нігті, катання на стільці, перебирання волосся, крутіння в руках різних предметів та ін. Частіше за все тривожність розвивається тоді, коли людина знаходиться у стані внутрішнього конфлікту [45].

Отже, тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість особистості, яка виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги без явних на те підстав. Окремі науковці розглядають її як непостійний психічний стан, причиною виникнення якого є стресові фактори. В таких випадках говорять про ситуативну або особистісну. Ситуативна тривожність як емоційний стан характеризується цілою низкою переживань, які відчуває особистість: напруження, стурбованість, нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може відрізнитись інтенсивністю й динамічністю. Проте, ситуативна тривожність не є особистісною характеристикою. Особистісна тривожність характеризується постійністю, складністю як за походженням, так і за тривалістю, що виявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

## **1.2. Основні причини виникнення та особливості переживання тривожності в підлітковому віці**

Підлітковий вік у сучасній віковій психології трактують як перехідний період від дитинства до дорослості. Однак вікові межі цього етапу психічного розвитку особистості у психологічній, медичній, юридичній літературі та у різних країнах визначається по-різному: 10-14 років, 14-18 років, 12-20 років та ін. Спираючись на традиційну вікову періодизацію психічного розвитку, прийняту у вітчизняній психології, межі підліткового віку знаходяться у віковому діапазоні від 10-11 до 14-15 років [24; 34].

Як відомо, підставою для виокремлення певного вікового етапу психічного розвитку є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні та психологічні зміни в організмі, які дозволяють переходити з нижчого щабля розвитку на вищий. Саме

підлітковий вік супроводжується суттєвими анатомо-фізіологічними та фізичними змінами (збільшення зросту, маси тіла, розвиток вторинних статевих ознак, гормональна активність тощо), пов'язаними зі статевим дозрівання організму.

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку вважається формування почуття дорослості, яке виявляється у ставленні до себе, до інших, до світу в цілому. Соціальна зрілість виражається у новій життєвій позиції, яка проявляється у спрямованості та змісті активності підлітка, його прагненнях, бажаннях та переживаннях. Д.Ельконін розуміє почуття дорослості як новоутворення свідомості, через яке підліток порівняє себе з однолітками або дорослими, знаходить зразки поведінки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [49]. Такі анатомо-фізіологічні, фізичні та психологічні зміни зумовлюють те, що підлітковий вік є дуже складним не лише для батьків, вчителів та іншого оточення, але і для самої дитини.

Вперше про підлітковий період як перехідний етап психічного розвитку між дитинством та юністю, як час другого, самотійного народження в житті заговорив французький філософ та просвітитель Жан Жак Русо [31]. Основні негативні (труднощі у вихованні, переважання конфліктності та емоційна нестійкість) й позитивні (почуття індивідуальності) характеристики даного етапу особистісного розвитку було проаналізовано американським психологом та педагогом Стенлі Холлом, який назвав цей етап періодом «бурі та натиску», що характеризується кризою самосвідомості, пройшовши через яку людина набуває почуття індивідуальності. Точка зору про перехідність підліткового періоду була підтримана американським психологом К.Левінім. Він вбачав її у тому, що підліток уже не належить до дитячої культури, але ще і не може увійти до світу дорослих, тому що реальність видає супротив. Це викликає стан «когнітивного дисбалансу», невизначеність орієнтирів, планів та цілей у період зміни життєвого простору. В той же час Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як центральний для вирішення завдань особистісного самовизначення, досягнення ідентичності [34].

У вітчизняній психології основні підходи до розуміння сутності підліткового періоду закладені у наукових працях Л.С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, Л.І Божович, Т.В. Драгунової, І.С.Кона, А.В.Мудрика, Д.І. Фельдштейна, та ін. Вітчизняні дослідники так само, як і зарубіжні, у більшості своїй підлітковий період розглядають як кризовий і роблять акцент на його бурхливому протіканні, вважають його складним не лише для самого підлітка, але і для тих дорослих, які спілкуються з ним.

На думку Д. Ельконіна, підлітковий вік як етап в психічному розвитку характеризується виходом дитини на якісну, нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком власного місця в суспільстві. Його претензії завищені і він сам не завжди має адекватні уявлення про те, які його можливості. Все це призводить до численних конфліктів підлітка з батьками і вчителями, до протестної поведінки [49].

Навіть якщо в цілому підлітковий період протікає спокійно, то все одно такому розвитку властиві асинхронність, стрибкуватість, дисгармонійність. Спостерігається як інтеріндивідна нерівномірність (розбіжність часу розвитку різних сторін психіки у підлітків одного хронологічного віку), так і інтраіндивідна (наприклад, інтелектуальна сторона розвитку може досягати високого рівня, а рівень довільності порівняно низький) [40]. Зміни відбуваються у всіх сферах психічного життя

Щодо змін у пізнавальній сфері підлітка, то його увага стає вибірковою, стійкою. Ці властивості можна віднести і до сприймання, крім вибіркості воно стає цілеспрямованим. Значно збільшується обсяг пам'яті, що сприяє формуванню логічних структур. Основна особливість в інтелектуальній діяльності - це стрімке зростання здатності до абстрактного мислення. Важлива особливість цього віку - формування активного, самостійного, творчого мислення [44].

Емоційно-вольова сфера впродовж підліткового періоду також зазнає значних змін. Підлітковий період характеризується відчутним розвитком вольових рис характеру, а саме: наполегливість, завзятість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі. Підліток здатний не лише до окремих вольових дій, а й до

вольової діяльності: виявляючи наполегливість в одному виді діяльності, може не виявляти її в інших видах. Поряд з цим підлітковий вік характеризується певною імпульсивністю [34].

Емоційні переживання підлітка стають стійкішими. Підліткам притаманний підвищений інтерес до себе, потреба в усвідомленні і оцінці своїх особистих якостей і поведінки. У цей період з'являються передумови до самоорганізації, самовиховання, самоаналізу. Зростає почуття самостійності, дитина прагне до незалежності, і до визнання своїх прав і дорослими, і однолітками, формується її свідоме ставлення до себе як члена суспільства. Це все впливає на розширення сфер діяльності підлітка. Здатність до рефлексії, яка формується у процесі навчання з молодшого шкільного віку, спрямована, перш за все, на самого себе.

Підліток, починає порівнювати себе з дорослим, а також з молодшими за віком дітьми, відчуваючи, що він вже не дитина, а швидше — дорослий. Основне протиріччя підліткового періоду полягає у необхідності визнання дорослими власної особистості, не зважаючи на те, що дійсних підстав для реалізації себе у світі дорослих він ще не має.

Л.Виготський, характеризуючи соціальну ситуацію особистісного становлення підлітка, вважав провідною діяльністю цього вікового періоду учіння, звернувши увагу на взаємини дорослих та дітей. Саме такі взаємини відкривають підлітку дорогу у майбутнє життя через отримання певних прав та виконання дорослих обов'язків [24].

Дещо по-іншому визначає провідну діяльність підліткового періоду Д. Фельдштейн. На його думку, головне значення в психічному розвитку підлітка має суспільно корисна, соціально визнана і схвалювана, неоплачувана діяльність. Це може бути і навчально-пізнавальна, і трудова, і громадська, художня або спортивна та ін. Головне, щоб у підлітка було реальне відчуття потрібності, значущості цієї діяльності для інших, для людей та суспільства в цілому. Це сприяє розвитку у підлітка особистої відповідальності та самостійності [40].

На відміну від Л. Виготського та Д.Фельдштейна Д. Ельконін вважав, що провідною діяльністю цього періоду є спілкування з однолітками, яке характеризується активним самостійним пошуком нових друзів, конфліктами та пошуком шляхів їх вирішення, появою нових компаній, груп. Підліток шляхом реалізації себе у колі однолітків шукає своє місце у суспільстві, і тим самим рухається до дорослості.

У протиріччях підліткового віку важливим є таке протиріччя як бажання дитини самореалізуватися і невміння це зробити [40]. Дуже часто підлітку не вистачає дорослих людей, які б могли вислухати його і дати потрібну пораду, оскільки саме дорослі не завжди розуміють його намірів щодо спілкування з ними. Саме таким нерозумінням науковці пояснюють прагнення підлітка до «зовнішньої дорослості»: адиктивна поведінка (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), використання косметики та мода, копіювання способів розваг і залицяння.

Варто зазначити, що проблеми у взаєминах з батьками, конфлікти з вчителями - це типове явище для підлітка, ставлення підлітка до дорослого складне і двоїсте. Дорослий залишається важливим і значущим для підлітка, він як і раніше потребує його захисту, допомоги та підтримки, його оцінки, але поряд з цим протестує проти збереження основних форм дитячого виховання і контролю, вимоги слухняності та вираженої опіки. Важливим фактором у налагодженні сприятливих взаємин підлітка з дорослими вважається розширення області партнерства, взаємодопомоги та довіри за ініціативи дорослого у більшості випадків.

Головним психологічним новоутворенням підліткового віку, на думку Л.Виготського, є формування самосвідомості, яке знаходить своє відображення у прагненні до самовираження, самоствердження, самореалізації, самовиховання, переході від оцінки дорослих до самооцінки, виникає потреба зіставлення себе з іншими людьми, тобто самопізнання. Основною формою самопізнання підлітків, на думку Л. Фрідмана і І.Кулагиної, є порівняння себе з іншими людьми: дорослими, однолітками [44].

Оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей називається самооцінкою і є обов'язковим компонентом самосвідомості. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки особистості. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач [40.]. Самооцінка підлітка, формується у процесі спілкування з людьми, перш за все, з однолітками. Вона пов'язана з потребою мати друзів, бути прийнятим в групі, товаристві, крім того, зі сприйманням однолітка як зразка, який близький, зрозумілий, доступний у порівнянні з дорослим. Саме тому на розвиток самооцінки підлітка впливають взаємини з однолітками, з класом.

Підлітковий період є сенситивним для формування організаторських здібностей, діловитості, підприємливості інших корисних особистісних якостей, пов'язаних з взаєминами людей, у тому числі вміння встановлювати ділові контакти, домовлятися про спільні справи, розподіляти між собою обов'язки тощо. Такий процес формування особистісних якостей може відбуватися практично у всіх сферах життєдіяльності, до яких залучений підліток і які мають груповий характер: навчання, праця, гра.

Як бачимо, підлітковий період – це етап вікового розвитку, наповнений суперечливими тенденціями. З одного боку, це період перебудови системи цінностей та інтересів, етап заперечень і протестів. З іншого боку, підліток стає самостійним, його відносини з однолітками і дорослими різноманітніші і змістовні, значно розширюється сфера його діяльності і т.д. На цьому етапі вікового розвитку дитина виходить на якісно нову соціальну позицію, в якій формується її свідоме ставлення до себе як члена громади. Підліток поступово відходить від прямого копіювання оцінок дорослих до самостійної оцінки, все більше спираючись на внутрішні критерії. Критерії самооцінки формуються у ході діяльності, до якої залучений підліток, та у ході самопізнання, у ході порівняння себе з іншими людьми (дорослими та однолітками).



Все вище сказане дозволяє нам розглядати особистість підлітка як складне, суперечливе та нестабільне утворення, яке знаходиться в зоні ризику формування тривожності як особистісної риси. Проблеми підліткової тривожності, її етіології, змісту, форм та рівнів, впливу на особистісний розвиток, міжособистісну взаємодію та соціально-психологічну адаптацію були предметом наукових пошуків О.Захарова, Калюжної Є., Кисловської В., Малкової О., Новікової О., Прихожан Г.,Петренко В., Тесленко М., Чиньони І., Шевченко Н., Ясточкіної І. та ін.

Чуйко О., Іванова І. на основі аналізу наукових джерел прийшли до висновку, що феномен підліткової тривожності заслуговує особливої уваги, оскільки має свої власні джерела, зміст, форми прояву, механізми захисту. Авторки вважають, що цей феномен значною мірою обумовлений особливостями особистісного розвитку підлітка, в першу чергу його суперечливістю та конфліктністю, які виявляються у прагненні до успіху і визнання, з одного боку, та небажанням змінювати себе та своє ставлення до себе, з другого боку [46].

Результати аналізу наукових розвідок О.Захарова, Б.Кочубей та ін. дозволяють стверджувати, що мобілізуюча тривога властива тільки підліткам, в той час як дезорганізуюча тривога характеризує переважно дошкільний і молодший шкільний вік. Цей вид тривоги може виконувати роль рушійної сили діяльності, підміняючи собою інші потреби та мотиви. Крім того результати емпіричних досліджень вказують на те, що схильність до тривожності виявляють і дівчатка, і хлопчики, але фахівці вважають, що в дошкільному віці більш тривожними є хлопчики, до 9-11 років співвідношення є рівномірним, а після 12 років відбувається різке підвищення тривожності у дівчаток. При цьому тривога дівчаток за своїм змістом відрізняється від тривоги хлопчиків: дівчаток більше хвилюють взаємини з іншими, а хлопчиків – агресія, насилля у всіх його проявах [9].

Дані досліджень Дубровіної І. показують, що до 14-15 років у підлітків переважає міжособистісна тривожність, а в 16-17 років домінує самооцінна тривожність [44]. Це можна пояснити тим, що підходить час професійного самовизначення і визначення життєвого шляху.

Як бачимо, дитяча тривожність пов'язана із віковими та гендерними особливостями особистості. Її специфіка обумовлюється виконанням того чи іншого вікового завдання. Також можна стверджувати, що як особистісна риса тривожність формується лише у підлітковому віці. До цього вона носить ситуативний характер.

Коць Є., Засекіна Л. досліджували соціальну тривожність, джерелом виникнення якої є конкретні соціальні ситуації, які вимагають активності у плані міжособистісної взаємодії та спілкування. Прикладом таких соціальних ситуацій є публічні виступи, взаємодії із високо статусними особами, перебування в людних місцях тощо. На думку науковців, соціальна тривожність виникає саме у підлітковому віці і є результатом розвитку такої особистісної якості як сором'язливість. Цей вид підліткової тривожності достатньо небезпечний і у більшості справляє на особистість деструктивний вплив, оскільки тривожність у ситуаціях спілкування та міжособистісної взаємодії породжує соціальні фобії, веде до самотності та замкненості [17].

Аналіз наукової літератури з проблеми дозволяє виділити наступні причини виникнення тривожності в підлітковому віці: неправильне виховання і несприятливі дитячо-батьківські відносини; неблагополучні взаємини з однолітками; фрустрація потреби сталого задовільного ставлення до себе, найчастіше пов'язана з порушеннями відносин зі значимими іншими; низький рівень самооцінки; успішність / неуспішність в школі; формування психастенічної акцентуації характеру, основною особливістю якої є тривожно-недовірливі риси [17].

Джерелом підвищеної тривожності в підлітковому віці виступає внутрішній конфлікт, обумовлений зовнішніми і внутрішніми факторами. До зовнішніх відносяться прагнення відповідати вимогам та очікуванням значимих для підлітка людей. До внутрішніх – його особистісні особливості.

Прихожан Г., спираючись на результати емпіричного дослідження Лебедевої Є., констатує, що рівень самооцінки підлітка впливає на формування його тривожності. Основними причинами підвищеного і високого рівня тривожності підлітків є автономність матері. У дівчаток - високий рівень позитивного інтересу і

ворожості збоку матері, а також низька директивність, автономність і непослідовність. У хлопців - низька ворожість, позитивний інтерес, автономність і висока непослідовність матері, а також слабо виражені гіпертимні та циклотимні риси характеру [27].

Цікавими для нашого дослідження є результати експериментальних досліджень Є.Калюжної, яка емпірично довела, що нормалізація особистісної тривожності підлітка зумовлюється та забезпечується ступенем його власної активності у досягненні мети, яка відповідає його віковим та соціальним потребам [12].

Отже, підліткова тривожність є складним психічним явищем, яке у більшості випадків справляє деструктивний вплив на особистісний розвиток підлітка, його міжособистісну взаємодію та спілкування.

### **1.3. Малюнкova терапія як метод подолання тривожності підлітків**

Сучасна психологічна наука одним із своїх основних завдань вважає пошук ефективних методів подолання негативних емоційних станів, дефектів особистісного росту, міжособистісної взаємодії тощо, іншими словами, методів організованого психологічного впливу з метою розв'язання психологічних проблем розвитку особистості на різних етапах вікового розвитку. Аналіз психолого-педагогічної літератури на предмет вияву таких індивідуальних та групових психологічних засобів показав, що на сьогодні описані і активно застосовуються у психологічній практиці індивідуальна та групова психотерапія (К.Роджерс, К.Рудестіам та ін.), психокорекція (А.Осіпова та ін.), комунікативна діяльність (Б.Ананьєв, А.Бодальов, Г.Прихожан та ін.), спільна творча діяльність (С.Водяха, С.Кульневич, І.Вачков та ін.), ігрова діяльність (Л.Петровська, Г.Прихожан, Д.Ельконін та ін.), соціально-психологічний тренінг (Ю.Ємельянов, Т.Яценко, Н.Оганесян, С.Бадмаєв та ін.).

Проблема подолання тривожності, як свідчить аналіз наукової літератури, по суті, розпадається на дві: проблему оволодіння станом тривожності, зняття його негативних наслідків і проблему усунення тривожності як відносно стійкого особистісного утворення. Робота щодо подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: навчання підлітка прийомам і методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей підлітка, формування у нього необхідних навичок, умінь, знань тощо, що веде до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»; перебудова особливостей особистості підлітка, перш за все, його самооцінки і мотивації. Одночасно необхідно проводити роботу з сім'єю школяра і його вчителями з тим, щоб вони могли виконувати свою частину корекційної роботи.

Р.В. Овчарова вказує, що психологи виділяють два способи подолання тривожності у підлітків: вироблення конструктивних способів поведінки у важких для підлітка ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням, тривогою; зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки і уявлення про себе, турбота про особистісне зростання людини [22].

Особливе місце у системі психологічних засобів корекції займає арт-терапія (О.Копитін, О.Вознесенська, В.Назаревич, О. Тараріна, О. Дацун, Л.Підлипишина, Д.Селіванова, Л.Фірсова та ін.).Сьогодні арт-терапію все частіше розглядають як інструмент прогресивної психологічної допомоги, який сприяє формуванню здорової та творчої особистості, та реалізації на практиці ряду функцій соціалізації особистості (адаптаційна, корекційна, мобілізаційна, регулятивна, реабілітаційна та профілактична) [13]. За своїм походженням арт-терапія – міждисциплінарна. Вона виникла шляхом поєднання мистецтва і психологічної науки, медицини і педагогіки, культурології, соціології та інших дисциплін. Її методи універсальні і можуть бути адаптовані для виконання різних завдань, починаючи з проблем соціальної та психологічної дезадаптації і закінчуючи розвитком особистісного потенціалу, психічного та психологічного здоров'я. Арт-терапія передбачає використання різних

форм зображувальної діяльності для передачі клієнтом свого психічного стану: малюнок, танець, музика, слово, гра, фотографія і т.д. [15]

Універсальність методу арт-терапії, на думку Л.Підлипишиної, полягає в тому, що вона може використовуватися у роботі з клієнтами усіх вікових категорій з метою розвитку творчих здібностей; підвищення самооцінки і росту самосвідомості; розвитку емоційно-морального потенціалу та вміння виражати та контролювати власні емоції; формування вміння вирішувати внутрішні та групові проблеми, вирішувати конфліктні ситуації, знімати напруження, релаксувати; розвитку комунікативних навичок, навичок соціальної підтримки та соціальної довіри. Цей напрямок психологічної допомоги дозволяє відкрити особливий спосіб сприйняття подій оточуючого світу – здатність бачити ціле, одночасно сприймаючи частини всередині цілого, здатність сприймати світ таким, яким він є насправді [23].

Малюнкова терапія – один з найбільш ефективних психодіагностичних, а також психокорекційних засобів, що полягає у використанні прийомів графіки, живопису. В основу малюнкової терапії покладені різні методи образотворчого мистецтва. Її відносять до найбільш поширених видів арт-терапії. Малюнкова терапія, як метод психологічної корекції, адаптує її до навчального закладу, сприяє розвитку творчих здібностей, допомагає гармонізувати емоції у дітей різного віку, в тому числі і знизити рівень тривожності. Водночас її можна розглядати і як метод.

Уперше малюнкова терапія була застосована в роботі з дітьми, вивезеними з Європи до США під час Другої світової війни. Саме лікування образотворчим мистецтвом допомогло дітям, які були психологічно травмовані й не могли впоратися з важкими психологічними травмами, повернутися до нормального життя.

На сучасному етапі розвитку малюнкова терапія використовується для психолого-педагогічної корекції стану дітей та підлітків з невротичними, психосоматичними порушеннями, у яких наявні труднощі в навчанні й соціальній адаптації, в умовах внутрішньо-сімейних конфліктів. Варто зазначити, що

малюнок терапія є одним з найрезультативніших засобів психокорекційної роботи, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків.

Образотворча діяльність сприяє здійсненню людиною психологічної саморегуляції, вільному вираженню емоцій, думок та почуттів, а також звільненню від негативного емоційного досвіду. Цей метод психокорекційної роботи сприяє відображенню у свідомості людини навколишнього світу і соціальної дійсності, її моделюванню, вираженню власного ставлення до неї. Тому через малюнки можна ліпше зрозуміти причини виникнення негативних емоційних станів особистості, а також її інтереси, глибинні переживання, які не завжди розкриваються за інших засобів корекції. Це важливо врахувати під час роботи з проявами тривожності у дітей різного віку.

Малювання розвиває емоційно-рухову координацію, оскільки потребує узгодженої участі багатьох психологічних функцій. На думку фахівців [13], малювання зумовлює координування взаємодії між півкулями головного мозку, оскільки у процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля. Малювання створює природну можливість для розвитку уяви, гнучкості й пластичності мислення.

С. Кожохіна вважає, мистецькі засоби можуть використовуватися у психодіагностиці, консультуванні та психокорекції з різними типами клієнтів, в поєднанні з іншими арт-терапевтичними підходами і на різних етапах психокорекції, в тому числі і з підлітками, які мають високі показники загальної та особистісної тривожності [14, с. 34].

Е. Ейдемільер, І. Добряков, І. Нікольська також підтримують широке використання малюнків в індивідуальному та сімейному консультуванні й психотерапії [14, с. 45]. О. Копитін О. та Є. Свістовська вважають, що «використання малювання та інших форм творчого самовираження в психологічному консультуванні і психокорекції є додатковим способом допомоги в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання

психологічної допомоги. Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страх і дають великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості учасників арт-терапевтичного процесу [15]. Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги» [23, с. 268].

Дослідники вважають найбільш доцільним використання методів арт-терапії з дітьми. Як підкреслює Е. Ейдемільер, «дитячі малюнки виступають як способи реалізації дитячого знання, пом'якшення труднощів у розумінні понять, впорядкування уявлень про навколишній світ, як засіб самоделювання і самоусвідомлення себе в ньому – аналогічно тому, як це відбувається в грі» [14, с. 63].

Малюнкова терапія як різновид арт-терапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани. «Малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емоціям. Це особливо важливо для дітей, які не вміють або не можуть висловитися, тим більше що намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти. Фантазії, будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань» [5, с. 120].

Порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи з тривожністю малюнкова терапія має суттєві переваги. Основною з них є те, що майже кожна людина, незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану, може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Малюнкова терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Вона практично не має обмежень у використанні. Немає підстав і для протипоказань щодо участі певних людей в арт-терапевтичному процесі [2, с. 91].

Малюнок терапія виступає засобом невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для людей, котрим складно словесно описати свої переживання, або, навпаки, для людей, з високим рівнем лабільності мисленевої діяльності, через що їм важко усвідомлювати свої емоційні та поведінкові прояви, зокрема прояви тривожності. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання, з іншого боку поглянути на ситуацію та життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення, у тому числі і коригувати рівень тривожності.

Образ стає інструментом спілкування, вираження емоцій та почуттів, транслявання агресії в малюнки і заняття художньою творчістю, таким чином, активізуються й збагачуються комунікативні можливості людини, він сприяє емоційному розрядженню, створенню широкого спектру нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Образотворча діяльність дає змогу виразити підсвідомі прагнення та бажання, тому в процесі аналізу малюнків виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало виявлені в повсякденному житті. У процесі психокорекційної роботи щодо зниження рівня тривожності підлітків психолог може виявити та проаналізувати неусвідомлені мотиви тривожної поведінки дітей і розробити відповідні психокорекційні заходи.

Малювальна терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має припускати атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Долучення до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, створювати креативні продукти діяльності. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати власні почуття, вчинки, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил [4].

Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями мотивів тривожної поведінки дитини, що допомагає використовувати їх для



ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і зіставлень. Малюнок терапія як різновид психокорекційної роботи, створює умови для вивільнення думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, сприяє підвищенню позитивної зарядженості особистості. Малювальна терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації, вираженні емоційних станів, у тому числі і тривожності, окрім цього, використання малюнкової терапії сприяє розкриттю широкого спектру можливостей і утвердження індивідуально-неповторного способу буття у світі.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичне вивчення проблеми нашого дослідження дозволяє зробити певне узагальнення.

У психологічній літературі існують різні визначення тривожності, проте більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати її диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки. У нашому дослідженні ми будемо розглядати тривожність як індивідуальну психологічну особливість особистості, яка виявляється в схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги без явних на те підстав. Тривога як емоційний стан є життєво важливою реакцією організму на ситуації небезпеки, водночас вона створює багато проблем, коли перетворюється у особистісну тривожність, рису, яка проявляється без видимих на те причин. Розрізняють ситуативну та особистісну тривожність; загальну, самооцінку та міжособистісну; адаптивну та дезадаптивну; соціальну та професійну та ін. А також виділяють різні рівні її вияву: високий, низький середній тощо.

Особливого значення набуває проблема тривожності у підлітковому періоді – вікового етапу онтогенетичного розвитку особистості, який прийнято вважати

перехідним між дитинством і дорослістю. Складність і відповідальність цього періоду полягає у завершенні процесу особистісного становлення підростаючого покоління, завершенні формування визначальних рис його характеру, розвитку здібностей та інтелектуальних можливостей. У складних умовах сьогодення неупинно зростає кількість тривожних підлітків, які характеризуються підвищеним занепокоєнням, стурбованістю, невпевністю, емоційною нестійкістю, які заважають їх активному входженню у доросле життя, ефективній взаємодії та комунікації, освоєнню нових соціальних ролей. Результати наукових розвідок проблеми підліткової тривожності демонструють негативний вплив високого рівня її прояву на ефективність соціально-психологічної адаптації особистості та міжособистісної взаємодії, успішність у різних видах діяльності.

Одним із ефективних методів цілеспрямованого психологічного впливу на зниження рівня тривожності у підлітків виступає малюнкова терапія – різновид арт-терапії, заснований на використанні прийомів графіки, живопису. Малюнкова терапія, як метод психологічної корекції, допомагає гармонізувати емоції, адаптує до умов соціального середовища, сприяє розвитку творчих здібностей у осіб різного віку. Зокрема малюнкова терапія виступає продуктивним методом психологічної корекції рівня тривожності у підлітків.

Ефективність використання малюнкової терапії у психокорекційній роботі по зниженню рівня тривожності підлітків обумовлюється її здатністю відображати у свідомості дитини навколишній світ і соціальну дійсність, моделювати цей світ та виражати власне ставлення до нього. Саме малюнки допомагають краще зрозуміти причини виникнення тривожності та інших емоційних переживань у підлітків, які не завжди розкриваються за інших засобів корекції.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### **2.1 Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження тривожності підлітків**

Організуючи експериментальне дослідження з проблем тривожності підлітків, бралось до уваги те, що у сучасній психологічній науці тривожність розглядають як індивідуально-психологічну особливість людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та виявляється в очікуванні невдалого розвитку подій. Такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини [27]. Але коли тривожність стає особистісною рисою, то вона заважає людині впевнено діяти та мислити у ситуаціях невизначеності, нестабільності, якими переповнене наше сьогодення. А це, в свою чергу, перешкоджає успішній соціально-психологічній адаптації особистості. Надмірний рівень розвитку тривожності заважає особистості ефективно взаємодіяти у соціумі, виявляти свої організаторські та інші здібності, приймати, розуміти себе та оточуючих. Також це призводить до поглиблення сором'язливості та розвитку самотності, відчуженості у системі міжособистісних зв'язків. Тривожність зазвичай виступає джерелом емоційного дискомфорту людини, а у подальшому негативно впливає на функціональні можливості психіки, а отже і на її успішність та реалізацію у соціумі. Негативно впливає на особистість і надмірно низький рівень тривожності. Саме він може стати причиною розвитку таких негативних рис як байдужість, безвідповідальність та пасивність.

У дослідженні І.Чиньони виділено емпіричні показники тривожності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Емпіричним показником тривожності на когнітивному рівні виділено загальний рівень та прояв тривоги

(емоційність, надмірні переживання, нестабільність психіки). На емоційному рівні емпіричним показником тривожності стала особистісна тривожність як резистентна психологічну властивість, що демонструє схильність особистості до антиципації фрустрації її найважливіших вікових та соціальних потреб, тенденцію до надмірної персоналізації ситуації за наявності широкого кола релевантних самооцінці загроз. Емпіричним показником тривожності в рамках поведінкового аспекту було виділено ситуативну тривожність, яка використовується для позначення відносно сталої психічної властивості з тенденцією до переживання стану тривоги у реальних чи уявних умовах соціальної взаємодії [45, с.68].

Результати аналітичного огляду джерел засвідчили той факт, що емоційні переживання існують у нерозривному зв'язку з особистісними властивостями підлітка, його поведінкою та впливають на його самопочуття у соціумі. Цей зв'язок двохсторонній. Адже негативний вплив соціуму, передчуття загрози незадоволення базових потреб викликає негативні емоційні переживання у підлітка, у тому числі і тривогу, впливає на його особистісні якості, вчинки, ефективність діяльності. Збільшення кількості ситуацій, які викликають стурбованість та занепокоєність, збільшення частоти їх переживання зумовлює перехід від тривоги до тривожності, особистісної якості, яка заважає підлітку соціалізуватися, зумовлює його соціально-психологічну дезадаптацію. Дослідження особливостей прояву тривожності у підлітковому віці здійснювалося на основі положення про те, що тривожність підлітка має зв'язок із рівнем його соціально-психологічної адаптації. Тривожність як складне психічне явище аналізують за рівнями (високий, середній, низький), видами (особистісна, ситуативна) та змістом соціальних ситуацій, які найчастіше її викликають (шкільна, самооцінна та міжособистісна). Їх дослідження здійснювалося за такими методиками: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша. Особливості впливу тривожності на рівень соціально-психологічної адаптації підлітка

досліджувалися за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда.

Дослідницько-експериментальна робота по вивченню тривожності підлітків передбачала три етапи. У дослідженні брали участь 53 учні восьмих класів віком 13-15 років.

На першому етапі здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності, з'ясовано особливості прояву тривожності у підлітковому віці та використання методів малюнкової терапії у роботі по зниженню рівня тривожності, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження, підібрано надійний та валідний методичний інструментарій.

На другому етапі проведено констатувальний етап експериментального дослідження на базі спеціалізованої школи № 15 м. Рівного з метою виявлення впливу тривожності на розвиток соціально-психологічної адаптації підлітків.

На третьому етапі здійснювалося опрацювання, аналіз та узагальнення отриманих результатів, на основі яких був проведений формувальний експеримент, що включав розробку та апробацію психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків, складену на основі використання методу малюнкової терапії.

## **2.2. Діагностика тривожності підлітків**

З метою вивчення особливостей прояву тривожності у підлітків було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали учні спеціалізованої школи № 15 м. Рівного віком 13-15 років. Вибірка становила 53 респонденти.

Для дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків та її впливу на соціально психологічну адаптацію було дібрано комплекс методик, до складу якого увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норахідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна,

«Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда [1,4].

«Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе) призначена для вимірювання проявів тривожності як особистісної властивості і дозволяла визначити її загальний рівень. Вона складається з 50 тверджень, на які досліджуваній має відповісти «так» або «ні». Твердження були відібрані з набору пунктів ММРІ на основі їхньої здатності диференціювати досліджуваних із «хронічною реакцією тривоги» (Додаток А).

Методика «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна призначена для вимірювання рівнів особистісної та ситуаційної тривожності особистості. 40 запитань опитувальника розподілені між двома шкалами і дозволяють визначити рівень тривожності шляхом оцінювання самопочуття у дану хвилину та в цілому. Респонденти оцінюють власний психологічний стан за чотирибальною шкалою; «Майже ніколи» -1 бал, «Інколи» - 2 бали, «Часто» - 3 бали, «Майже завжди» - 4 бали, які підраховуються за формулою окремо за шкалами ситуаційної тривожності та особистісної тривожності (Додаток Б).

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша складається з 30 тверджень, які описують ситуації трьох типів: ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями; ситуації, що актуалізують уявлення про себе; ситуації спілкування. Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї методики, позначені як шкільна, самооцінна, міжособистісна (Додаток В).

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда призначена для виявлення особливостей адаптаційного періоду особистості через інтегральні показники, яких автори виділяються шість: «Адаптація»; «Прийняття себе»; «Прийняття інших»; «Емоційна комфортність»; «Інтернальність»; «Прагнення до домінування». Кожна із цих шкал вміщує у собі два показники: адаптивність – дезадаптивність, прийняття себе – неприйняття себе, прийняття інших – неприйняття інших, емоційний комфорт – емоційний

дискомфорт, внутрішній контроль – зовнішній контроль, домінування – підлеглість та дві додаткові шкали: ескапізм та брехливість (Додаток Д).

Дослідження здійснювалось із кожним класом окремо. Перед початком дослідження з підлітками проводилася бесіда з метою встановлення довірливих стосунків і надання інструкцій щодо виконання ними завдання.

Перейдемо до аналізу результатів, отриманих на констатувальному етапі експериментального дослідження.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норахідзе) наведені у табл.2.3.1, рис. 2.3.1 (Додаток Е).

Таблиця 2.3.1

Рівень тривожності підлітків

Рівні тривожності	Показники
Дуже високий	5,7%
Високий	28,3%
Середній (з тенденцією до високого)	18,9%
Середній (з тенденцією до низького)	30,1%
Низький	17,0%

Як видно з табл. 2.3.1, рис. 2.3.1, для 5,7 % підлітків характерний дуже високий рівень особистісної тривожності. У 15 осіб 28,3% рівень тривожності високий. Висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у підлітків в ситуаціях оцінки її компетентності. Діти з високим рівнем тривожності

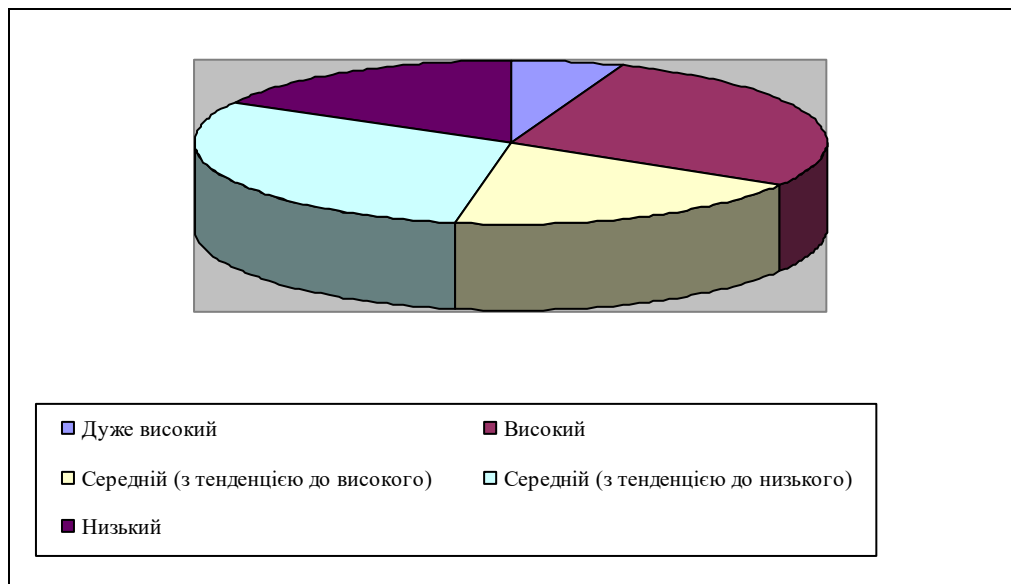


Рис. 2.3.1. Рівень тривожності підлітків

знаходяться у постійному неспокої, турбуються через або з приводу будь-яких дрібниць. Вони чуттєвіші, ніж інші люди, перебувають у постійній напрузі. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність підлітків сприймати будь-які ситуації як загрозливі. Здебільшого на всі ситуації вони реагують станами тривоги.

18,9% підлітків продемонстрували середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності, а середній рівень (з тенденцією до низького) зафіксовано у 30,1% респондентів. Помірна тривожність характеризує підлітків, як таких, що тверезо оцінюють ситуацію, не нервують по дрібницям, але у складніших ситуаціях вони не залишаються незворушливими. Діти з помірною тривожністю відчують себе вільно, впевнені в собі, ніколи не дозволять емоціям керувати собою, здебільшого прагнуть досягти поставлених цілей і мети, прагнуть бути щасливими і не заціклюються на невдачах. Проте у критичних ситуаціях підлітки з помірним рівнем вираженості особистісної тривожності схильні до переживань і розчарувань.

Рівень тривожності 17% підлітків можна охарактеризувати як низький. Діти з низьким рівнем особистісної тривожності схильні ніколи не турбуватися через невдачі і через дрібниці. Проте в окремих випадках діти з низьким рівнем



особистісної тривожності схильні до підвищеного почуття відповідальності. Особистість прагне скласти оманливе враження на оточуючих з метою витіснити свою високу тривожність низькою. Такі підлітки здебільшого зовні не виявляють тривожності, проте насправді внутрішньовони набагато важче переживають дану ситуацію.

Таким чином, рівень тривожності по-різному проявляється у кожного респондента. Найчисельнішою виявилась група респондентів з середнім рівнем тривожності, а найменшою – з низьким рівнем переживання цього емоційного стану.

Результати досліджень за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна наведені у таблиці 2.3.2, рис.2.3.2. (Додаток Ж).

Таблиця 2.3.2

Рівні розвитку особистісної та ситуативної тривожності підлітків, %

Рівні \ Шкали	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	32	25
Середній	45	42
Низький	23	33

Як видно з результатів, представлених у таблиці 2.3.2, респонденти нерівномірно розподілені за рівнями тривожності по шкалах методики. Показники високого рівня за шкалою самооцінки ситуативної тривожності дещо вищі за показники шкали самооцінки особистісної тривожності. Це пояснюється тим, що у окремих ситуаціях, які виникають у повсякденному житті, тривожність з'являється навіть у тих, хто її не переживає зазвичай. Власне, у цьому і виявляється сутність ситуативної тривожності, яка проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. За несприятливих обставин ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну.

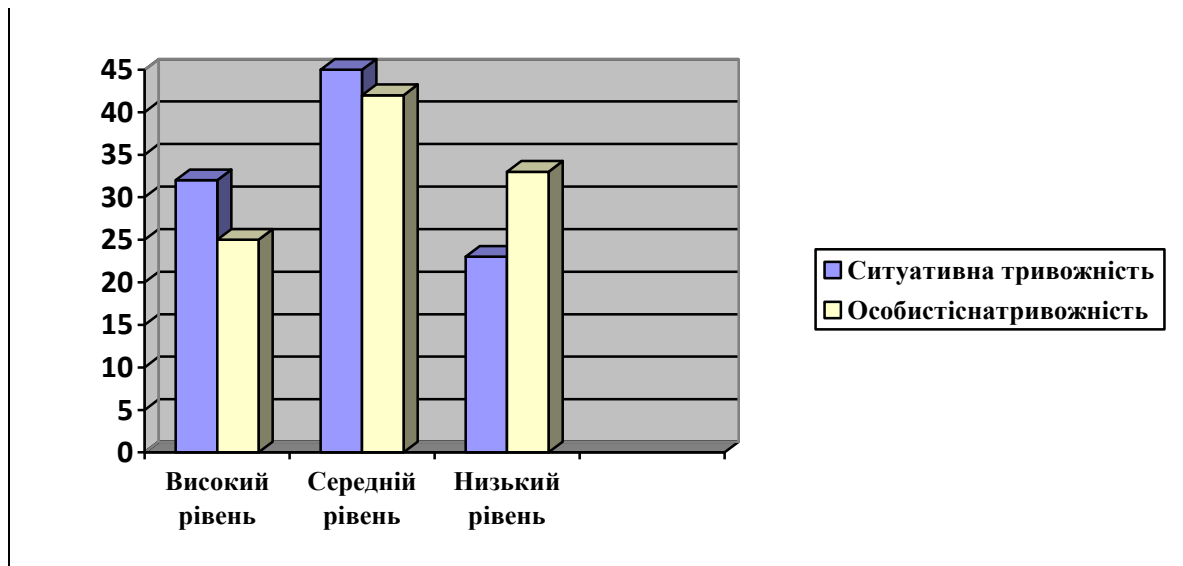


Рис. 2.3.2. Рівні особистісної та ситуативної тривожності, %

Як видно з результатів, представлених у таблиці 2.3.2 та на рис.2.3.2, найчисельнішою є група осіб з середнім рівнем розвитку і ситуативної, і особистісної тривожності (відповідно 45 % та 42 %). У більшості випадків респонденти цієї групи характеризуються виваженістю, розсудливістю, впевненістю у ситуаціях міжособистісної взаємодії та спілкування.

Високий рівень ситуативної тривожності діагностовано у 32 % досліджуваних. Це вказує на те, що стан їх емоційної напруги обумовлений конкретною ситуацією і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Низькі показники за цією шкалою у 20%, це говорить про те, що їм властива мобільність у непередбачуваних ситуаціях, що супроводжується емоційним дискомфортом та станом тривоги.

Особистісна тривожність на високому рівні властива 25 % респондентів, що свідчить про те, що особистісна тривожність є їх індивідуально-психологічною особливістю, яка проявляється у вигляді відчуття тривоги при очікуванні несприятливих подій і виступає чинником дезадаптації особистості в процесі комунікації. Показники з низьким рівнем особистісної тривожності домінують у 33 % досліджуваних підлітків, що вказує на те, що особистісна тривожність не є індивідуальною властивістю, а особистість адаптаційно реагує на непередбачувані зміни навколишнього середовища.

Результати досліджень за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша наведені у табл. 2.3.3, рис. 2.3.3 (Додаток 3).

Таблиця 2.3.3

Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків, %

Види тривожності	Рівень тривожності				
	низький	нормальний	підвищений	високий	дуже високий
Шкільна	15	45	31	9	0
Самооцінна	4	51	24	19	4
Міжособистісна	2	37	36	19	6
Загальна	15	40	34	11	0

Як видно з табл. 2.3.3 та рис. 2.3.3, високий рівень шкільної тривожності діагностовано у 9% підлітків. Ці діти вирізняються серед однолітків постійним хвилюванням у стандартних ситуаціях, пов'язаних зі школою, а саме: відповідь біля дошки, контрольна робота, іспити (ЗНО), коли учитель визначає за журналом, хто буде відповідати біля дошки чи оголошує результати контрольної роботи. Такі ситуації є вкрай неприємними для цієї групи дітей, вони дуже непокоять їх та викликають сильний стрес. Школярі з високою тривожністю перебувають у ситуації «зачарованого кола», коли тривожність погіршує не тільки результативність їх діяльності, але й можливість досягнення успіхів у навчанні.

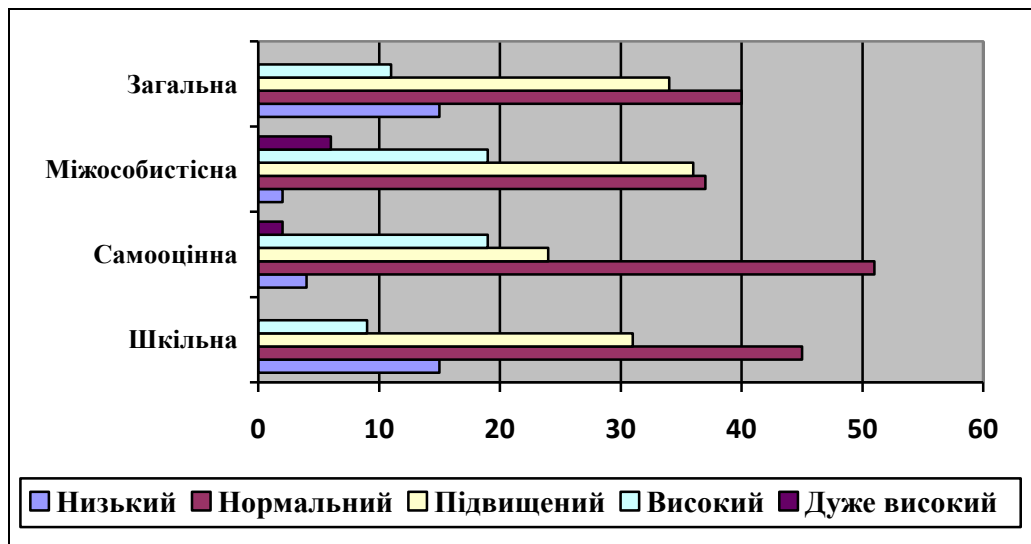


Рис. 2.3.3. Рівні соціально-ситуаційної тривожності, %

Такий стан справ ще більше підсилює емоційне неблагополуччя підлітка й веде до росту непевності в собі, своїх силах. Нормальний рівень тривожності, діагностований у 45 % респондентів, вказує на те, що шкільні проблеми турбують не завжди, а лише у певних випадках. 31 % респондентів характеризується підвищеним рівнем шкільної тривожності, яка виявляється у тому, що більшість шкільних ситуацій є достатньо неприємною для підлітків і вони б із задоволенням уникали її. Низький рівень тривожності діагностовано у 15 % підлітків. Шкільні проблеми сприймаються ними без особливих хвилювань, можна сказати, байдуже. До цієї групи можуть належати діти, які навчаються або дуже добре, або дуже погано. Перші впевнені у своїх знаннях, а інші їх зовсім не мають і тому не турбуються.

Отже, для більшості підлітків (75%) характерний середній та дещо підвищений рівень тривожності. Такі результати пояснюються тим, що школярі відповідально ставляться до навчальної діяльності і розуміють її важливість у особистісному розвитку.

Дещо інші показники отримано у ході діагностичної роботи за шкалою «Самооцінна тривожність», яка включає ситуації, що актуалізують уявлення підлітка про себе. Найчисельнішою є група школярів з середнім рівнем самооцінної тривожності (51%). 24 % респондентів мають підвищений рівень самооцінної

тривожності, а у 19 % зафіксовано високий рівень цього виду тривожності. Майже однаково малочисельні групи школярів з дуже високим (2%) та низьким (4%) рівнем цього виду тривожності. Особливості самооцінної тривожності можна пояснити формуванням самосвідомості підлітків. Саме в цьому віці у підлітків формується усвідомлене відношення до своїх потреб і здатностей, переживанням і думкам, потягам і мотивам поведінки. Самосвідомість виражається також в емоційно-значеннєвій оцінці своїх суб'єктивних можливостей, які, у свою чергу, виступають як обґрунтовані доцільності дій і вчинків. Підлітки здатні оцінювати свої успіхи не тільки по оцінці й думці старших або ровесників, але й за власними оцінками й власними успіхами, як у навчальній, так і в позашкільній діяльності. Саме відношення до своєї життєдіяльності сприяє формуванню певного уявлення про себе самого, про свої здатності й можливості.

Міжособистісна тривожність характеризується майже рівним розподілом показників нормального (37%) та підвищеного (36%) рівнів. Нерівномірні за наповненістю групи школярів з високим (19%), дуже високим (6%) та низьким рівнем тривожності. Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає на формування особистості, а спілкування ровесників - це специфічна форма взаємодії й комунікації підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на ровесників і впливаючи на них, підліток виховує у собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками.

Загальна тривожність досліджуваних підлітків розподілилася наступним чином: нормальний рівень – 40%, підвищений – 34 %, високий – 11 %, низький – 15 %. Отримані результати вказують на те, що можна пояснити тим, що у підлітків тривожність трохи вища, ніж в інші вікові періоди. Це пов'язано із тим, що у школярів виникає багато внутрішніх конфліктів і протиріч, і сама ситуація їх розвитку має в собі протиріччя – вони вже відчувають себе дорослими, в той час як самі дорослі ще сприймають їх як дітей. Всі ці протиріччя за несприятливих умов, а

це може бути базальна тривожність, конфлікт в класному колективі, нерозуміння з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливим до різних психотравм, порушень у значимій для них сфері, що призводить до підвищеної тривожності.

Для дослідження індивідуальних особливостей підлітків з різним рівнем тривожності ми використали «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Результати представлені в табл. 2.3.4, на рис. 2.3.4 (Додаток Й).

Таблиця 2.3.4

Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків, %

Показники СПА	Рівні		
	високий	середній	низький
Адаптація	4	94	2
Самоприйняття	13	66	21
Прийняття інших	13	80	7
Емоційний комфорт	7	89	4
Внутрішній контроль	7	85	8
Прагнення до домінування	16	77	6
Ескапізм	6	90	4

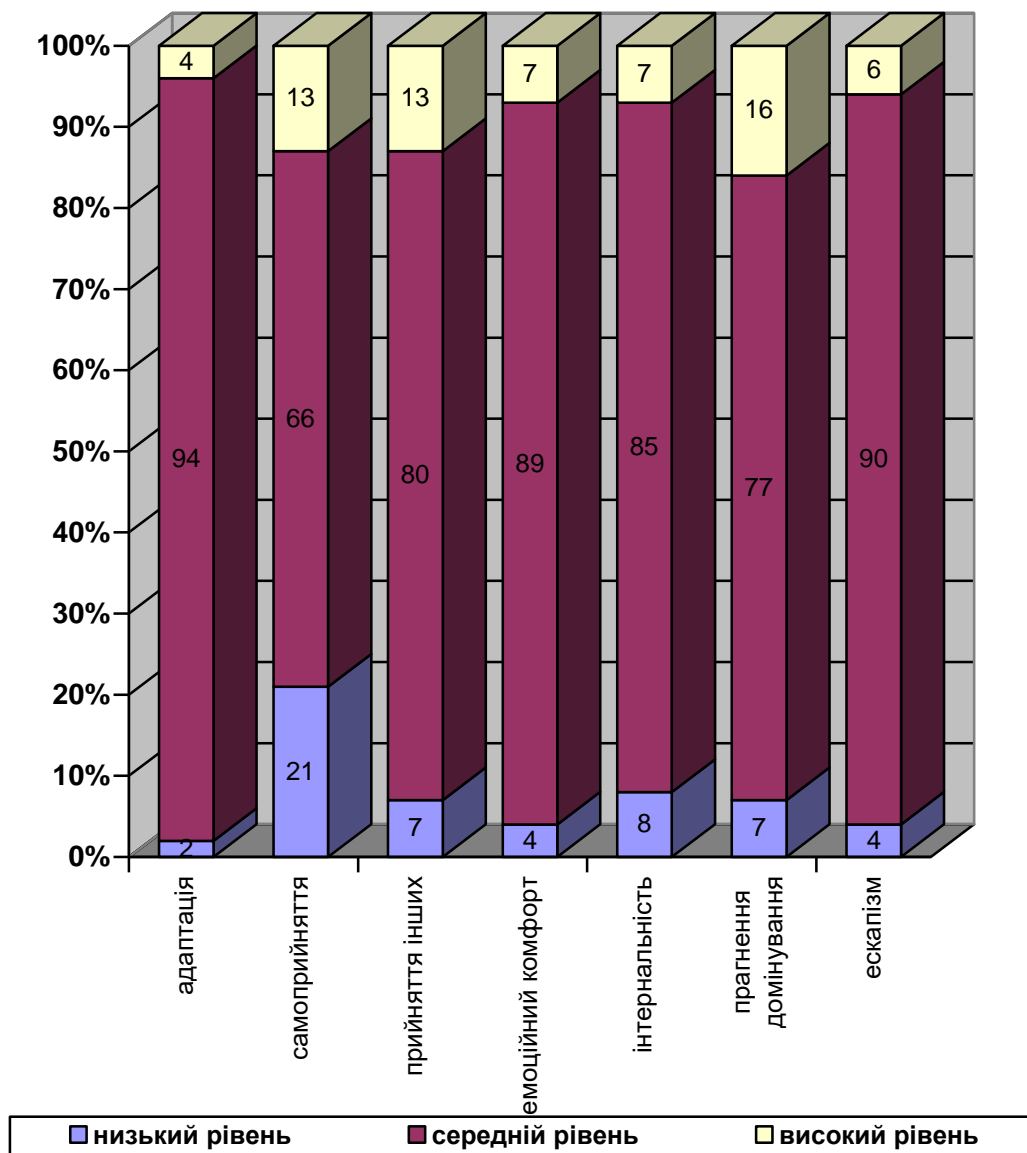


Рис. 2.3.4. Рівні соціально-психологічної адаптації підлітків, %

Як видно з результатів за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, представлених у таблиці 2.3.4 та на рис. 2.3.4, було виявлено, що 94 % осіб мають середній рівень адаптації, що свідчить про їх здатність пристосовуватися до умов навколишнього соціального середовища на основі змішаних (незахисних і захисних) адаптивних комплексів, прояв помірної адаптивності і адаптованості.

Аналізуючи результати за шкалою «Самоприйняття», ми констатуємо, що 21% школярів мають низький рівень самонеприйняття себе на фізичному, емоційному і фізіологічному рівні, тобто не прийняття себе такими, якими є насправді,

присутність високої критичності до своїх недоліків; 66% досліджуваних мають середній рівень самосприйняття, що свідчить про помірне самоприйняття на фізичному, емоційному і фізіологічному рівні, спостерігається присутність певної критичності до своїх недоліків і слабостей; помірна довіра до себе і до реальності, дозвіл на існування всього; а 13% підлітків мають високий рівень показника, що відображає безумовне самоприйняття на фізичному, емоційному і фізіологічному рівні, людина сприймає себе таким, яким вона є і легко переносить свої недоліки і помилки.

Аналізуючи дані за шкалою «Прийняття інших», ми констатуємо, що 7% підлітків мають низький рівень, що підкреслює неприйняття інших такими, якими вони є насправді, присутня непереборна потреба когось інформувати, повчати або контролювати, спостерігається не перенесення слабких сторін і сили інших; 80% досліджуваних мають середній рівень неприйняття себе, що відображає помірне прийняття інших такими якими вони існують, спостерігається помірне перенесення слабостей інших, бажання бути комунікативним та ефективним в колективі; а 13% досліджуваних мають високий рівень показника і проявляють прийняття інших такими, якими вони є, відсутність непереборної потреби когось інформувати, повчати або контролювати, спостерігається легке перенесення слабкості інших, відсутність боязливості сили інших, схвалення їх життя і очікування позитивного відношення до себе зовні.

Показники за шкалою «Емоційний комфорт» з'ясовано, що 4% підлітків мають низький рівень, що підкреслює їхнє перебування в стані незручності, яке зумовлене відсутністю належних умов для нормальної життєдіяльності людини, наявністю емоційної дисгармонії, присутністю стресів, тривоги, проблеми у міжособистісному спілкуванні тощо; 89% досліджуваних мають середній рівень емоційного комфорту, що свідчить про помірну зручність, яка зумовлена присутністю належних умов для нормальної життєдіяльності людини, спостерігається помірна емоційна гармонія, задоволеність, легкість у виразі своїх потреб; а 3% досліджуваних мають високий рівень показника, що відображає



перебування в стані зручності, відчуття задоволеності від життя, відсутності надмірних стресів, тривоги.

Отримані дані за шкалою «Інтернальність» свідчать про те, що 8% школярів мають низький її рівень, що підкреслює здатність людини переносити відповідальність за події в своєму житті на зовнішні причини, проявляти залежність, конформізм, потребу у схваленні, спостерігається присутність депресії, агресії, тривожності, авторитарності, цинізму, безпринципності, схильності до ошуканства і обману; 85% учнів володіють середнім рівнем локусу контролю, який характеризується помірною здатністю людини брати на себе відповідальність за події у власному житті, помірний прояв відповідальності, соціальної активності і послідовності в поведінці; а 7% підлітків мають високий рівень показника, що відображає здатність людини брати на себе відповідальність за події у власному житті, проявляти соціальну активність і послідовність в поведінці, емоційність, стабільність, сердечність, комунікабельність, моральність, силу.

Аналізуючи результати за шкалою «Прагнення до домінування», ми констатуємо, що 6% учнів мають низький рівень, що підкреслює їхню залежність від інших, відсутністю прагненням когось контролювати і брати на себе відповідальність, спостерігається повна конформність; 77% учнів характеризуються середнім рівнем вираженості показника, що свідчить про помірне прагнення контролювати інших людей і помірну потребу впливати на життя інших; 17% досліджуваних мають високий рівень показника, що свідчить про прагнення контролювати інших людей і потреба впливати на життя людей. Отже, детальний аналіз показників соціально-психологічної адаптації особистості за методикою Дж. Роджерса, Р. Даймонда дає можливість констатувати середній рівень розвитку соціально-психологічної адаптації.

Після завершення дослідження за допомогою визначеного комплексу психодіагностичних методик було використано метод рангової кореляції Ч. Спірмена ( $r$ ), обчислення якого проводилося за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17 з метою виявлення взаємозв'язків між показниками

тривожності та соціально-психологічної адаптації респондентів. Результати кореляційного аналізу представлені у додатку К та табл. 2.3.5, 2.3.6.

Таблиця 2.3.5

Кореляційний зв'язок між показниками тривожності та показниками соціально-психологічної адаптації у підлітків

Показники тривожності та соціально-психологічної адаптації	Методика Дж.Тейлора	Методика «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна	
	Тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Методика СПА К. Роджерса			
адаптація	-0,796**	-0,774**	-0,769**
самоприйняття	-0,586**	-0,575**	-0,524**
прийняття інших	-0,539**	-0,439**	-0,392**
емоційний комфорт	-0,743**	-0,701**	-0,692**
інтернальність	-0,456**	-0,443**	-0,439**
прагнення до домінування	-0,665*	-0,616**	-0,592**

\*\* -  $p < 0,01$

Кореляційний зв'язок між показниками тривожності та показниками соціально-психологічної адаптації у підлітків

Показники тривожності і соціально-психологічної адаптації	Методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О Кондаша			
	шкільна	самооціна	міжособистісна	загальна
Методика СПА К. Роджерса				
адаптація	-0,678**	-0,766**	-0,692**	-0,735**
самоприйняття	-0,383**	-0,463**	-0,508**	-0,460**
прийняття інших	-0,340*	-0,392**	-0,391**	-0,411**
емоційний комфорт	-0,587**	-0,624**	-0,580**	-0,610**
інтернальність	-0,156	-0,190	-0,309*	-0,207
прагнення до домінування	-0,591**	-0,568**	-0,493**	-0,568**

\*-  $p < 0,05$ ; \*\*-  $p < 0,01$

Аналізуючи представлені у таблицях 2.2.5 та 2.2.6 результати за статистичним методом рангової кореляції, слід зазначити, що між показниками комплексу методик для діагностики тривожності підлітків, використаних у ході констатувального етапу дослідження («Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норакидзе), «Шкала самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда) зафіксовано сильні, значущі та помірні негативні кореляційні зв'язки у межах статистичної значущості

$p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ . Негативний (зворотній) напрямок кореляційного зв'язку вказує на те, що високим значенням однієї ознаки відповідають низькі значення іншої, а низьким значенням – більш високі. Отже, *сильні негативні кореляційні зв'язки* встановлено між показниками: «адаптація» та «тривожність» ( $r = -,726$ ,  $p \leq 0,01$ ), «особистісна тривожність» ( $r = -,774$ ,  $p \leq 0,01$ ), «ситуативна тривожність» ( $r = -,769$ ,  $p \leq 0,01$ ), «самооцінна тривожність» ( $r = -,766$ ,  $p \leq 0,01$ ), «загальна тривожність» ( $r = -,735$ ,  $p \leq 0,01$ ); «емоційний дискомфорт» та «тривожність» ( $r = -,743$ ,  $p \leq 0,01$ ), «особистісна тривожність» ( $r = -,701$ ,  $p \leq 0,01$ ). *Значущі негативні кореляційні зв'язки* встановлено між показниками «адаптація» та «шкільна тривожність» ( $r = -,678$ ,  $p \leq 0,01$ ), «міжособистісна тривожність» ( $r = -,692$ ,  $p \leq 0,01$ ) «самоприйняття» та «тривожність» ( $r = -,586$ ,  $p \leq 0,01$ ), «особистісна тривожність» ( $r = -,575$ ,  $p \leq 0,01$ ), «ситуативна тривожність» ( $r = -,0,524$ ,  $p \leq 0,01$ ); «самоприйняття» та «міжособистісна взаємодія» ( $r = -,508$ ,  $p \leq 0,01$ ); «емоційний комфорт» та «шкільна тривожність» ( $r = -,587$ ,  $p \leq 0,01$ ), «міжособистісна тривожність» ( $r = -,580$ ,  $p \leq 0,01$ ); «прагнення до домінування» та «тривожність» ( $r = -,665$ ,  $p \leq 0,05$ ), «особистісна тривожність» ( $r = -,616$ ,  $p \leq 0,01$ ), «ситуативна тривожність» ( $r = -,592$ ,  $p \leq 0,01$ ), «шкільна тривожність» ( $r = -,591$ ,  $p \leq 0,01$ ), «самооцінна тривожність» ( $r = -,568$ ,  $p \leq 0,01$ ), «загальна тривожність» ( $r = -,568$ ,  $p \leq 0,01$ ). *Помірні негативні кореляційні зв'язки* встановлено між показниками «самоприйняття» та «шкільна тривожність» ( $r = -,383$ ,  $p \leq 0,01$ ), «самооцінка тривожність» ( $r = -,463$ ,  $p \leq 0,01$ ), «загальна тривожність» ( $r = -,460$ ,  $p \leq 0,01$ ); «прийняття інших» та «особистісна тривожність» ( $r = -,439$ ,  $p \leq 0,01$ ), «ситуативна тривожність» ( $r = -,392$ ,  $p \leq 0,01$ ), «шкільна тривожність» ( $r = -,340$ ,  $p \leq 0,05$ ), «самооцінка тривожність» ( $r = -,392$ ,  $p \leq 0,01$ ), «міжособистісна тривожність» ( $r = -,391568$ ,  $p \leq 0,01$ ), «загальна тривожність» ( $r = -,411$ ,  $p \leq 0,01$ ); «інтернальність» та «тривожність» ( $r = -,456$ ,  $p \leq 0,01$ ), «особистісна тривожність» ( $r = -,443$ ,  $p \leq 0,01$ ), «ситуативна тривожність» ( $r = -,439$ ,  $p \leq 0,01$ ), «міжособистісна тривожність» ( $r = -,309$ ,  $p \leq 0,01$ ); «прагнення до домінування» ( $r = -,493$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Отримані у ході кореляційного аналізу зв'язки, напрямок кореляційного зв'язку та рівень статистичної значущості вказують на те, що рівень тривожності

досліджуваних підлітків суттєво впливає на показники соціально-психологічної адаптації особистості, пов'язані з її адаптацією, самооцінкою (самоприйняття), сприйняттям інших, емоційним комфортом та особливостями міжособистісної взаємодії, прагненні до домінування.

### **Висновки до другого розділу**

Для експериментального дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків та її впливу на соціально психологічну адаптацію на констатувальному етапі було дібрано комплекс методик, до складу якого увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда. Результати діагностичної роботи дозволяють стверджувати, що найчисельнішою групою є група підлітків з середнім рівнем тривожності. Загальний рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних перебуває у межах норми. Більш детальний аналіз видів тривожності показує, що показники ситуативної тривожності перевищують показники особистісної тривожності. Такі результати цілком обґрунтовані віковими особливостями онтогенетичного розвитку підлітка.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації респондентів, діагностованих використаним у ході дослідження комплексом психодіагностичних методик, було використано метод рангової кореляції Ч. Спірмена ( $r$ ), обчислення якого проводилося за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17. Отримані у ході кореляційного аналізу зв'язки, напрямок кореляційного зв'язку та рівень статистичної значущості вказують на те, що рівень тривожності досліджуваних підлітків суттєво впливає на показники соціально-психологічної адаптації особистості, пов'язані з її адаптацією, самооцінкою (самоприйняття), сприйняттям

інших, емоційним комфортом та особливостями міжособистісної взаємодії, прагненні до домінування.

На основі отриманих результатів нами було розроблено та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності підлітків за допомогою методу малюнкової терапії.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

#### **3.1. Теоретичнеобґрунтування і зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків**

Психолого-педагогічна корекція як особлива форма впливу на особистість підлітка, теоретично базується на фундаментальних положеннях вітчизняної психології, головними з яких є наступні: положення теоретичної концепції В. Мясищева, згідно з якими особистість є продуктом системи значимих відносин, тому ефективна психотерапія та психокорекція неможливі без включення у корекційний процес самого підлітка і його найближчого оточення, сім'ї; положення теорії діяльності О. Леонтева про те, що позитивно впливати на процес розвитку – це означає керувати провідною діяльністю, в даному випадку впливати на діяльність по зниженню тривожності у підлітків; положення Д. Ельконіна про те, що корекційний потенціал гри полягає в практикуванні нових соціальних відносин, в які включається людина у процесі соціально - організованих ігрових занять; положення теорії особистості С.Рубінштейна про форми психологічних контактів між людьми [22].

Все вищесказане свідчить про те, що основою корекційної роботи з підлітками повинне бути створення соціального середовища, яка відповідає наступним вимогам: враховує психолого-педагогічні особливості віку; реалізує модель суб'єкт-суб'єктних взаємин між дорослими та підлітком, а також учнів один з одним; створює атмосферу, де акцент робиться на якості міжособистісних відносин; існує можливість самовдосконалення особистості підлітка. У середовищі міжособистісної взаємодії, яке оточує індивіда, присутні особистісні якості, які гармоніюють з його особистісними якостями, підкріплюють їх, доповнюють і компенсують,

забезпечуючи найповнішу самоактуалізацію індивідуального потенціалу особистості через задоволення потреб. Середовище, створене з метою корекційного впливу, повинне враховувати принцип особистісно-середовищної взаємодії, тобто максимально забезпечити підлітку можливість вибору різних способів діяльності, емоційно привабливих, особистісно та соціально значимих для нього, а також задовольняти потреби в новизні вражень, творчій самореалізації, спілкуванні та самодіяльності.

Корекційна робота з підлітками має спрямовуватися на створення ситуації успіху в спілкуванні та діяльності. Це необхідно для потенційного накопичення позитивного соціального досвіду, що веде, в кінцевому підсумку, до формування соціальної компетентності підлітка. Цей аспект корекційної роботи психолога забезпечується вільним і демократичним вибором видів діяльності, колом спілкування і відносин в мікросередовищі; різноманіттям видів розвиваючої діяльності та можливості вибору своєї участі в них з позиції самовизначення, культурною ідентифікацією та самореалізацією інтересів і здібностей; інструментальним забезпеченням технологій спільної діяльності і рівнів суб'єктності, їх відповідності змісту корекційної програми.

У ході реалізації психокорекційних заходів у підлітка повинні формуватися вольові якості, необхідні особистісні та середовищні ресурси для подолання складних ситуацій. Створені умови повинні передбачати роботу у соціальному просторі життєдіяльності підлітків, який моделює структуру суспільних відносин, реалізацію системи соціальних ініціатив і ініціації, що сприяє формуванню його активної позиції.

Заходи щодо корекції повинні мати довготривалий характер з чергуванням періодів роботи в групі і періоду відпочинку, присвяченого самопізнанню і усвідомленню отриманої інформації і досвіду під час роботи в групі.

Пошуки ефективних шляхів зниження високого рівня тривожності у підлітків представлені у наукових доробках Є. Калюжної, М.Кисельової, Г. Мамадалієвої, В. Петренко, Г. Прихожан, Є. Рогова, О. Хухлаєвої, І.Чиньона, Н. Шевченко,



І. Ясточкіна та ін. Так, Г.Мамадалієва вважає, що для подолання тривожності в підлітковому віці на відміну від більш ранніх вікових груп потрібна безпосередня робота з самим школярем, перш за все з його уявленням про себе і ставленням до себе, хоча і «терапія середовищем» залишається людям будь-якого віку достатньо значимим фактором.

В.Петренко, аналізуючи роботи Є. Калюжної щодо шляхів оптимізації рівня тривожності підлітків, звертає увагу на те, що корекційна робота з ними повинна бути направлена не лише на корекцію високого, але й низького рівня тривожності. Дослідниця вважає, що така робота буде сприяти розвитку емоційної чутливості в міжособистісних стосунках [25].

Є. Рогов вважає, що проблема корекції тривожності передбачає одночасне розв'язання відразу двох її: опанування стану тривожності, нівелювання його негативних наслідків та подолання тривожності як стійкої якості особистості. Робота зі зниження рівня тривожності здійснюється на 3 взаємозалежних рівнях: 1) навчання школяра прийомам та методам опанування хвилюванням; 2) розширення функціональних та операційних можливостей школяра, тобто формування у нього знань, умінь, навичок, необхідних для підвищення результативності діяльності; 3) формування адекватної самооцінки. На думку дослідника, варто вчити підлітка вмінню знижувати значимість ситуації, розуміти відносність «перемоги» чи «поразки. Окремо варто приділити увагу підліткам, тривожність яких проявляється ніби в прихованій формі. Підліток повинен вміти аналізувати власні переживання і знаходити їх причини. Для подолання тривожності важливе значення має вироблення у школярів критеріїв власного успіху [25].

Проведення формувального етапу експерименту щодо зниження рівня тривожності підлітків мало на меті організацію та апробацію психокорекційних заходів з підлітками, що демонструють високий рівень тривожності, страхів, недовіри та інших негативних почуттів тотожного характеру малюнковоїмалюнкової терапії

Досягнення мети передбачало вирішення таких завдань:

1. Розробити психокорекційну програму з використанням методів малюнкової терапії, яка сприятиме оптимальному розвитку рівня тривожності у підлітків.

2. Апробувати ефективність психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків.

3. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності переживання тривожності підлітками посередництвом методів малюнкової терапії.

На основі аналізу отриманих у ході дослідження результатів нами було сформовану корекційну групу, до складу якої увійшли 8 респондентів з високим рівнем тривожності.

Основні завдання корекційної роботи: розвиток навичок самопізнання та довіри до себе; підвищення у респондентів емоційного комфорту; зниження рівня напруженості психологічних захистів, пов'язаних з проблемами емоційного самовираження; підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Зазначені завдання реалізувалися за допомогою методів в малюнкової терапії, бесід та обговорення.

Основними принципами та правилами роботи були конфіденційність, активність кожного учасника, об'єктивація переживання у поведінкових реакціях, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування та «Я-висловлювання».

Програма розрахована на 10 занять. Заняття з групою проводилися двічі на тиждень по 45 хвилин у відповідності до розробленого плану, представленого таблиці 3.1.1.

## Тематичний план корекційних занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	2	3	4
1.	«Знайомство»: – Привітання «Мій смайл» – Вправа «Створення мандали у техніці крапкового малювання» – Прощання. Вправа «Посмішка»	Паперові стікери; набір свіжої гуаші сметаноподібної консистенції (12-18 кольорів); ватні палички; 4 листи формату А-3 з накресленим заздалегідь на них колом або круглі полотна; гумка, звичайний олівець, знайдена Вами приємна медитативна музика (звуки природи, наприклад).	5 хв. 35 хв. 5 хв.
2.	«Я творець свого світу»: – Привітання «Мій символ позитиву» – Вправа «Малюємо символами» – Підведення підсумків, прощання	Паперові стікери; Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, гумка, звичайний олівець	5 хв. 35хв. 5 хв.
3.	«Боремося зі страхами»:	Паперові стікери з	

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання «Обмін позитивом»</li> <li>– Вправа «Чужі малюнки»</li> <li>– Вправа «Розмалюй страх»</li> <li>– Підведення підсумків</li> </ul>	<p>минулого заняття;</p> <p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, гумка, звичайний олівець</p>	<p>5 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>5 хв.</p>
4.	<p>«Keep calm »:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання</li> <li>– Вправа «Намалюй мелодію»</li> <li>– Вправа «Розкажи про свій малюнок»</li> <li>– Підведення підсумків</li> </ul>	<p>Магнітофон (колонка) зі спеціально підбіраною релаксуючою музикою;</p> <p>Аркуші паперу формату А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, гумка, звичайний олівець</p>	<p>5 хв.</p> <p>17 хв.</p> <p>17 хв.</p> <p>5 хв.</p>
5.	<p>«Шукаємо ресурси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання</li> <li>– Вправа «Намалюй свою тривожність»</li> <li>– Вправа «Твої ресурси спокою»</li> <li>– Підведення підсумків</li> </ul>	<p>Листи А-4, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки, гумка, звичайний олівець</p>	<p>5 хв.</p> <p>17 хв.</p> <p>17 хв.</p> <p>5 хв.</p>
6.	<p>«Маски. Уява і реальність»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання зі використанням метафоричних карток</li> <li>– Вправа «Створи маску»</li> <li>– Підведення підсумків</li> </ul>	<p>Картон, олівці, фломастери, акварелеві та гуашеві фарби, гелеві різнокольорові ручки,</p>	<p>5 хв.</p> <p>35 хв.</p> <p>5 хв.</p>

1	2	3	4
		гумка, звичайний олівець, туш	
7.	«Позбуваємося тривожності»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання</li> <li>– Вправа «Прощаємось з тривожністю»</li> <li>– Підведення підсумків</li> </ul>	Білий аркуш паперу (А4), олівець, фарби, баночка для води.	5 хв. 35 хв. 5 хв.
8.	«Опановуємо малювання маслом»: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання</li> <li>– Вправа «Малювання маслом»</li> <li>– Ритуал прощання: Вправа «Подаруй гарний настрій»</li> </ul>	Аркуші паперу (білі, кольорові) різного формату, соняшникова олія, вушні палички, пензлики, губка, зубочистки	5 хв. 30 хв. 10 хв.
9.	«Тут і тепер» Привітання <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вправа «Малювання аквареллю по воді. Бути в процесі»</li> </ul> Ритуал прощання, рефлексія.	Акварель (важливо: підібрати якісну акварель і просити не використовувати білий колір - він більше за інших квітів робить воду каламутною), вода в глибокому посуді (миска пластикова білого кольору або прозора), білий аркуш паперу (А4) під посуд.	5 хв. 30 хв. 10 хв.
10	«Спільна справа» Привітання	Аркуш формату А2, гуаш, кисточки, пляшки води,	5 хв.

1	2	3	4
	– Вправа «Острів задоволення» Ритуал прощання, рефлексія.	звичайний олівець, гумка, ручка, нарізані на всіх учасників групи маленькі папірці, капелюх.	30 хв. 10 хв.

### **3.2. Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків**

Для проведення формувального етапу експериментально-дослідної роботи було залучено 16 учнів, які мали показники високого або підвищеного рівня з усіх діагностованих видів тривожності (загальний рівень тривожності, особистісна та ситуативна тривожність, самооцінна, шкільна, міжособистісна) чи з кількох видів. З метою виявлення ефективності психокорекційної програми були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи (в кожній групі по 8 осіб). До ЕГ включено респондентів з високим рівнем тривожності, в якій було реалізовано психокорекційну програму подолання високого рівня тривожності. До КГ увійшли респонденти з приблизно такими ж показниками рівня тривожності (8 осіб).

В експериментальній групі підготовка мала системний, організований покроковий характер і була побудована згідно принципів психологічної роботи. Учні перебували у психологічно-продуктивній атмосфері, хоча у багатьох виникав протест і небажання контакту. Для учнів, які увійшли до контрольної групи, спеціально організована корекційна робота щодо зниження тривожності не проводилася. Вони продовжували навчатися у звичному режимі.

Ми повторно провели методики «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норахідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда.

Звернемося до результатів, отриманих у ході повторного тестування підлітків за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норахідзе), які представлені на рис. 3.2.1 та 3.2.2.

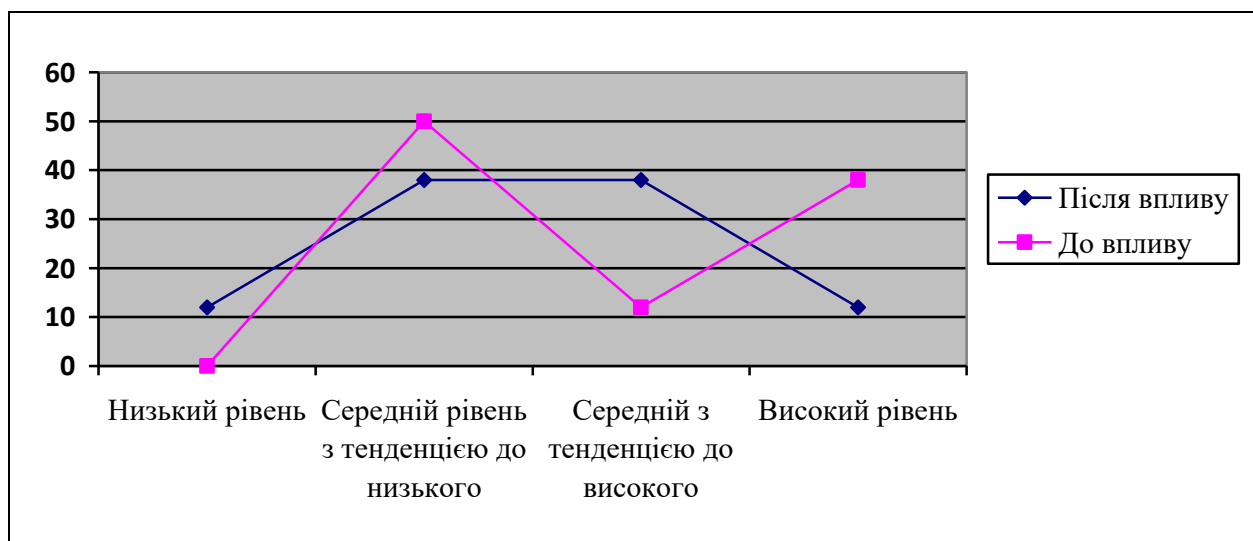


Рис. 3.2.1. Рівень тривожності підлітків ЕГ до та після корекційного впливу

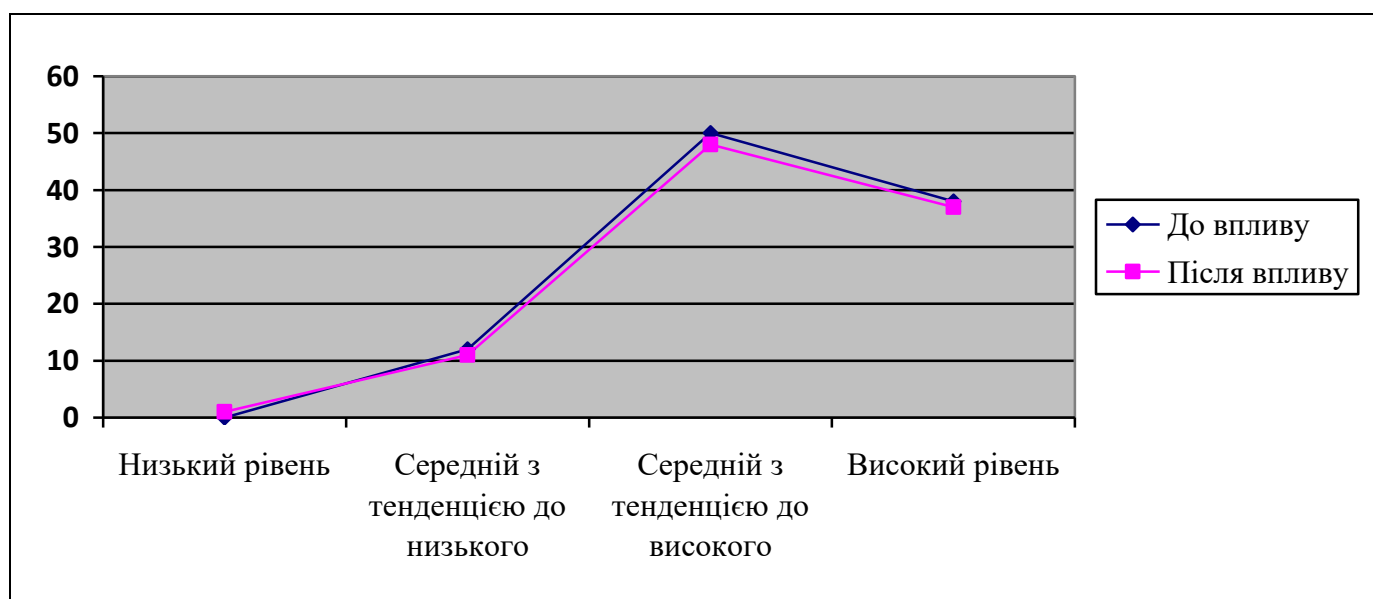


Рис. 3.2.2. Рівень тривожності підлітків КГ до та після корекційного впливу

Як видно, з результатів, представлених на рис.3.2.1, позитивна динаміка щодо оптимізації рівня тривожності спостерігається у підлітків, які увійшли до ЕГ. Так, після корекційного впливу збільшилась з 12 % до 38% кількість підлітків, у яких

діагностовано середній рівень тривожності з тенденцією до високого. У 12% досліджуваних діагностовано низький рівень тривожності. Щодо КГ, то показники до та після корекційного впливу (див.рис. 3.2.2) залишилися ідентичними: високий рівень тривожності діагностовано у 38 % респондентів; середній рівень з тенденцією до високого рівня мають 50% учасників КГ; середній рівень тривожності з тенденцією до низького мають 12 % досліджуваних. Показники низького рівня тривожності у підлітків з КГ відсутні. Відсутність показників низького рівня тривожності свідчить про те, що загалом спостерігається тенденція підвищеного рівня тривожності у всій групі учнів. Додаткова бесіда з учнями є підтвердженням того, що підлітки часто хвилюються через протікання шкільного процесу, особливо в період пандемії, їх лякає невизначеність, постійні нововведення та, відповідно, невпевненість через це у наявності та можливості сприятливих умов для навчання. Також респонденти зазначають наявність хвилювань, страхів, та проявів тривожності через інтимно-особистісні стосунки, зокрема спілкування з друзями та однокласниками, адже саме спілкування є провідною діяльністю в підлітковому віці, а також через хитку самооцінку й підвищену вразливість, що впливає на неї. Натомість, ми бачимо, що в експериментальній групі загальний рівень тривожності знизився, що свідчить про ефективність запропонованої психокорекційної програми.

Отже, отримані результати свідчать про те, що підліткам з ЕГ вдалося трохи опанувати власну емоційність, дещо нівелювати негативний вплив надмірної тривожності на їх поведінкові реакції. Проте нестабільність психіки ще має прояви у певних ситуаціях, але їх кількість значно зменшилася.

Результати контрольного вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків ЕГ та КГ за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна представлено на рис. 3.2.3 та 3.2.4.



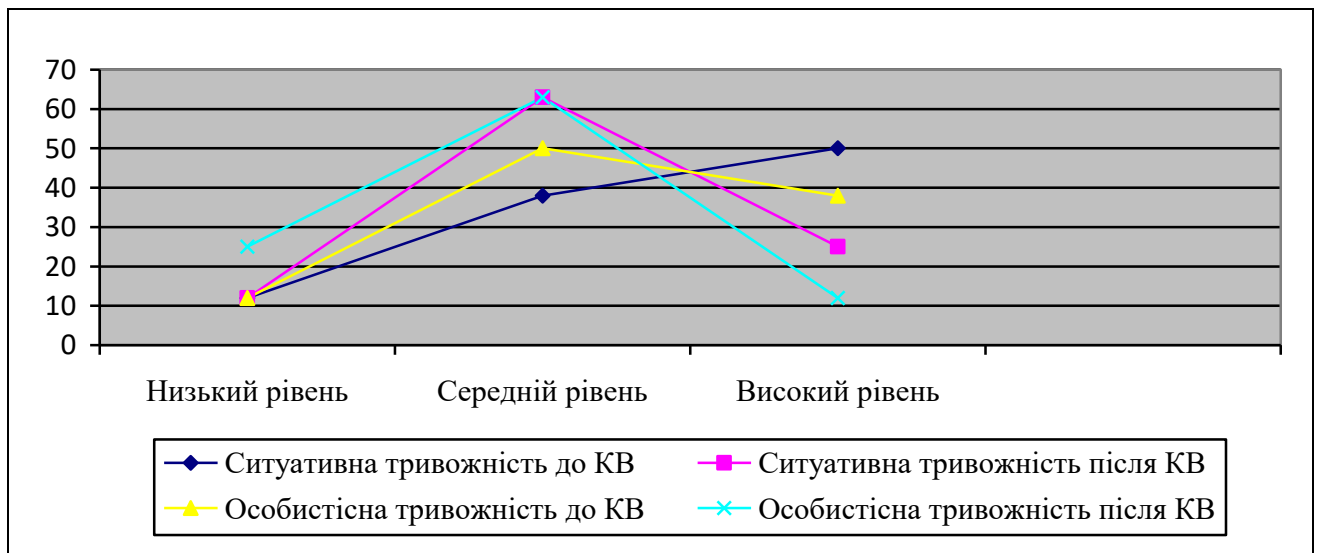


Рис. 3.2.3. Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків з ЕГ

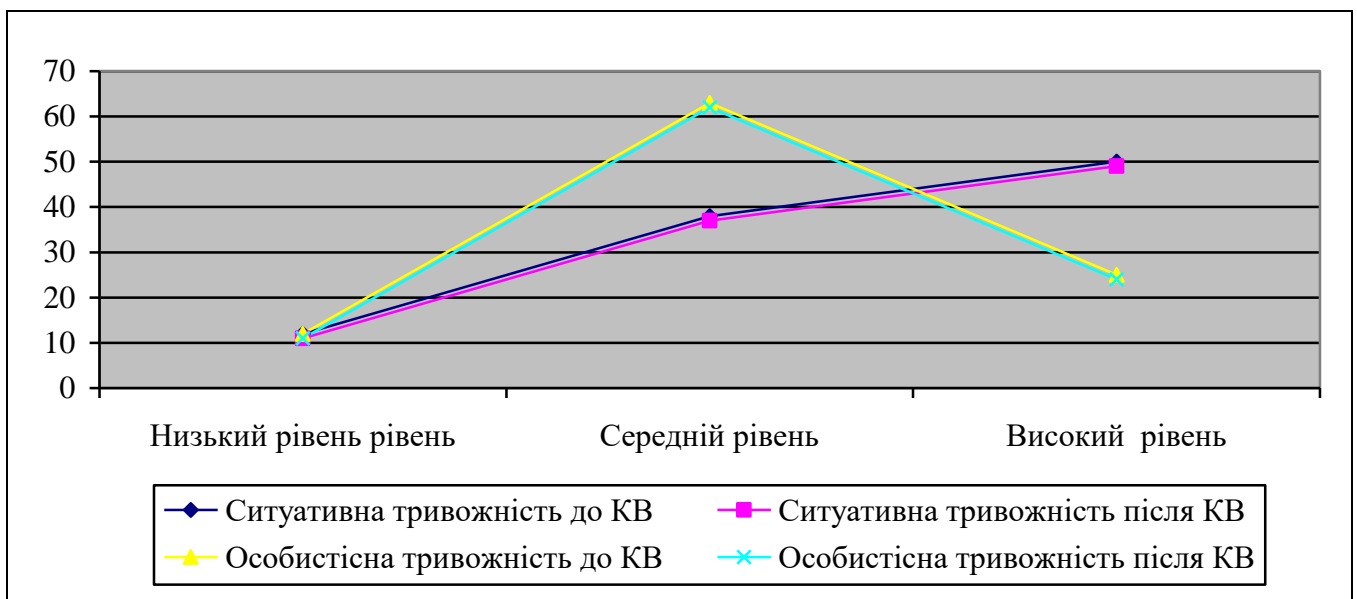


Рис. 3.2.4. Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків з КГ

Як видно з показників, представлених на рис. 3.2.3 та 3.2.4, після корекційної роботи рівень ситуативної та особистісної тривожності підлітків ЕГ зазнав змін, причому змін позитивних. У КГ таких змін за місяць часу, який пройшов після

проведення першого діагностичного зрізу, не відбулося. Отже, позитивна динаміка у підлітків з ЕГ спостерігається у зниженні високого рівня ситуативної тривожності з 50% до проведення корекційної роботи до 25% після організованого впливу та збільшенні показника середнього рівня з 38% до 63% аналогічно. Щодо особистісної тривожності, то позитивна динаміка відзначається у зменшенні з 38% до 12% показників високого рівня, а також у збільшенні з 12% до 25% показників низького рівня. На емоційно-поведінковому рівні це виявилось у тому, що підлітки навчилися не піддавати всі ситуації надмірній персоналізації, правильно оцінювати загрозу, яка приховується за тією чи іншою ситуацією. Звичайно, ситуацій, у яких їм вдається зберігати спокій не так багато, але процес розпочався і будемо сподіватися на його подальшу позитивну динаміку.

Результати повторного вивчення змін у сприйманні соціальних ситуацій, які викликають тривожність, найбільш характерних для підлітків ЕГ та КГ, за допомогою методики «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша представлено на рис 3.2.5 та 3.2.6 відповідно.

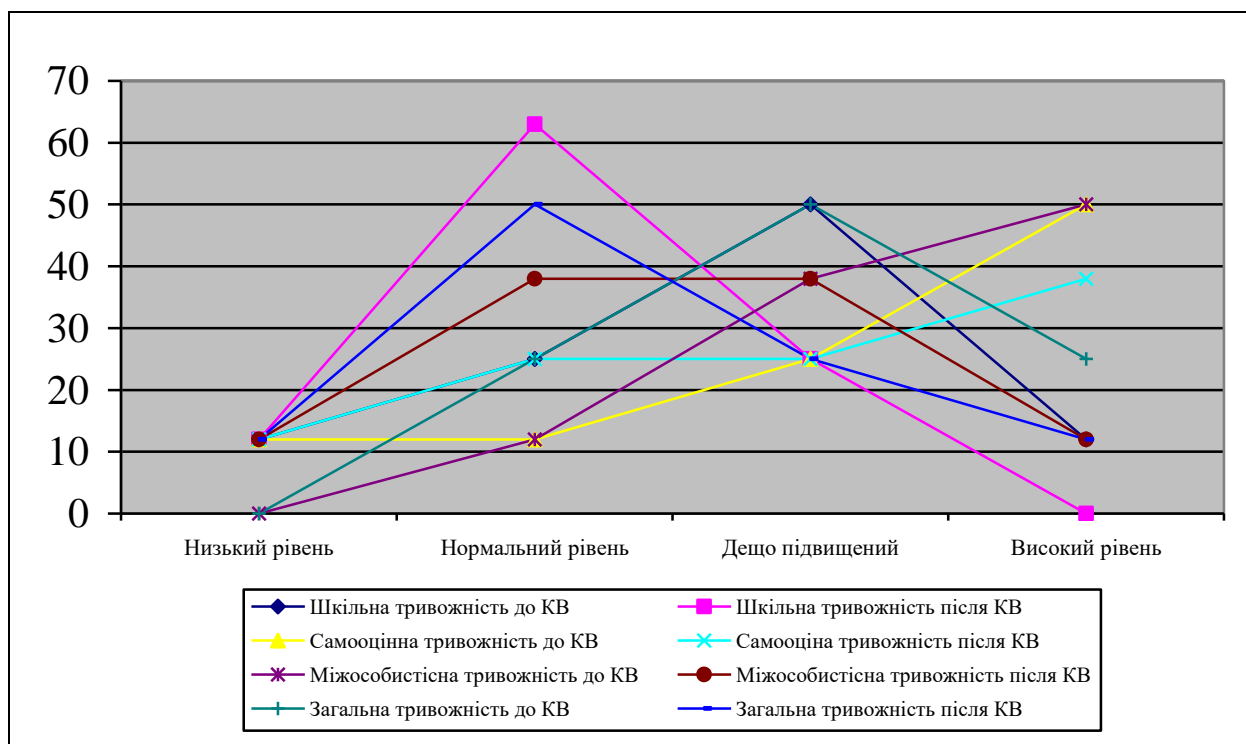


Рис.3.2.5. Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків ЕГ

Щодо результатів ЕГ (рис. 3.2.5), то найбільші зміни зафіксовано щодо ситуацій шкільного життя, міжособистісної взаємодії та загального рівня тривожності підлітків ЕГ. Після корекційної роботи було визначено, що нормальний (середній) рівень шкільної тривожності зріс з 25 % до корекційного впливу до 63 % після. Щодо міжособистісної тривожності, то позитивна динаміка також прослідковується: якщо до корекційної роботи досліджувані розподілялися по рівнях таким чином: низький рівень - 0%, нормальний рівень – 12 %, підвищений - 38% і високий -50 %, то після реалізації корекційної програми вони значно змінилися: низький рівень – 12%, нормальний рівень -25%, дещо підвищений рівень – 50% та високий рівень – 12% досліджуваних. За показниками загальної тривожності підлітки ЕГ до реалізації корекційної програми були розподілені наступним чином: нормальний рівень – 25%, дещо підвищений – 50%, високий – 25 %. Реалізація програми змінила її показники у бік зниження наступним чином: низький рівень -12 %, нормальний рівень – 50%, дещо підвищений рівень – 25 %, високий рівень – 12%. Найменше змін відбулося за шкалою самооцінної тривожності. До корекційної роботи ці показники були розподілені наступним чином: низький рівень - 12%, нормальний рівень – 12%, дещо підвищений – 25%, високий рівень – 50%. Післякорекційний розподіл за цією шкалою виглядає наступним чином: низький рівень - 12%, нормальний рівень – 25%, дещо підвищений – 25%, високий рівень – 38%. Отримані результати свідчать про те, що нагальні щоденні проблеми підлітків, які виникають у процесі шкільних взаємин, міжособистісної взаємодії краще піддаються спеціально організованому впливові, ніж внутрішньо особистісні конфлікти, які так актуальні для цього вікового періоду.

Як видно з результатів, представлених на рис.3.2.6, суттєвих змін у рівнях соціально-ситуаційної тривожності підлітків КГ при повторному діагностуванні не зафіксовано. Жодних змін не відбулося за шкалами «міжособистісна тривожність» (низький рівень - 0%, нормальний рівень – 24%, дещо підвищений – 38%, високий рівень – 38%) та «загальна тривожність» (нормальний рівень – 25%, дещо підвищений – 50%, високий рівень – 25%).

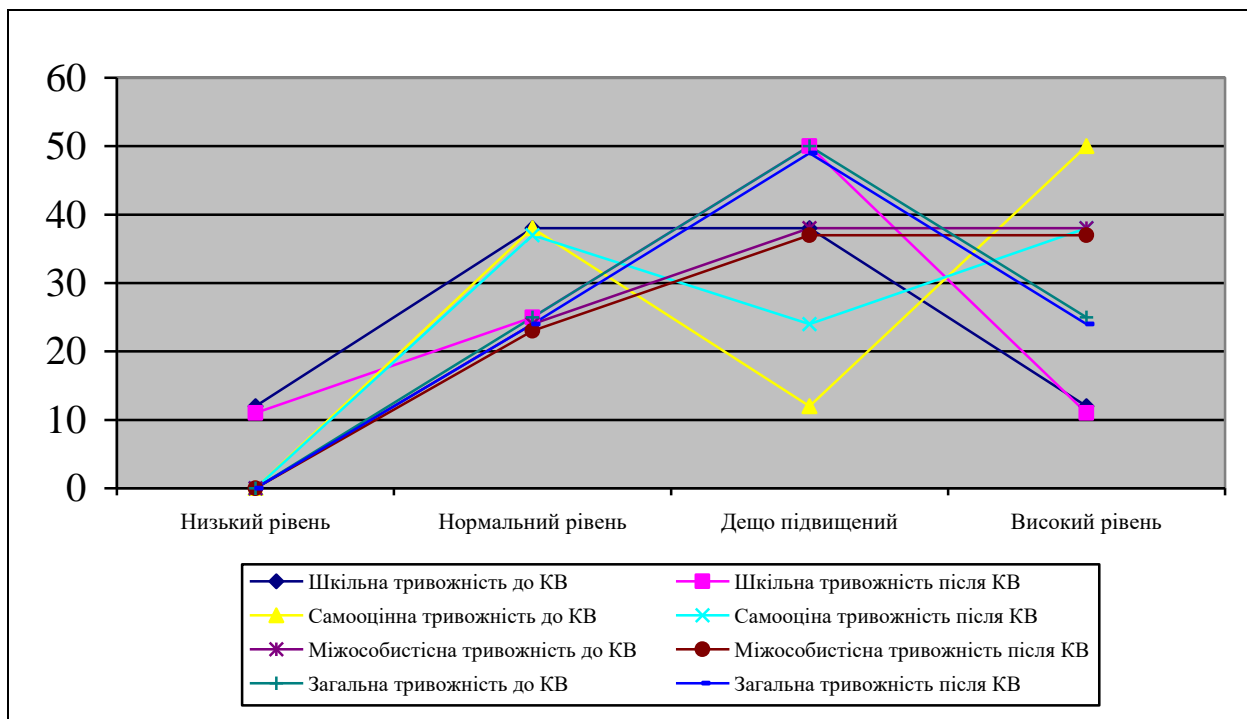


Рис. 3.2.6. Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків КГ

Незначні зміни зафіксовано у підлітків КГ за шкалами «самооцінна тривожність» (до корекції - нормальний рівень – 38%, деяко підвищений – 12%, високий рівень – 50%; після корекції - нормальний рівень – 38%, деяко підвищений – 24%, високий рівень – 38%) та «шкільна тривожність» (до корекції: низький рівень - 12%, нормальний рівень – 38%, деяко підвищений – 38%, високий рівень – 12%; після корекції: низький рівень - 12%, нормальний рівень – 25%, деяко підвищений – 50%). Такі результати можна пояснити тим, що методика О. Кондаша дозволяє вивчати поведінкові (ситуативні) особливості тривожності, то без спеціально організованої корекційної роботи такі зміни неможливі.

Результати повторного тестування підлітків ЕГ та КГ за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда представлено на рис. 3.2.7 та 3.2.8.

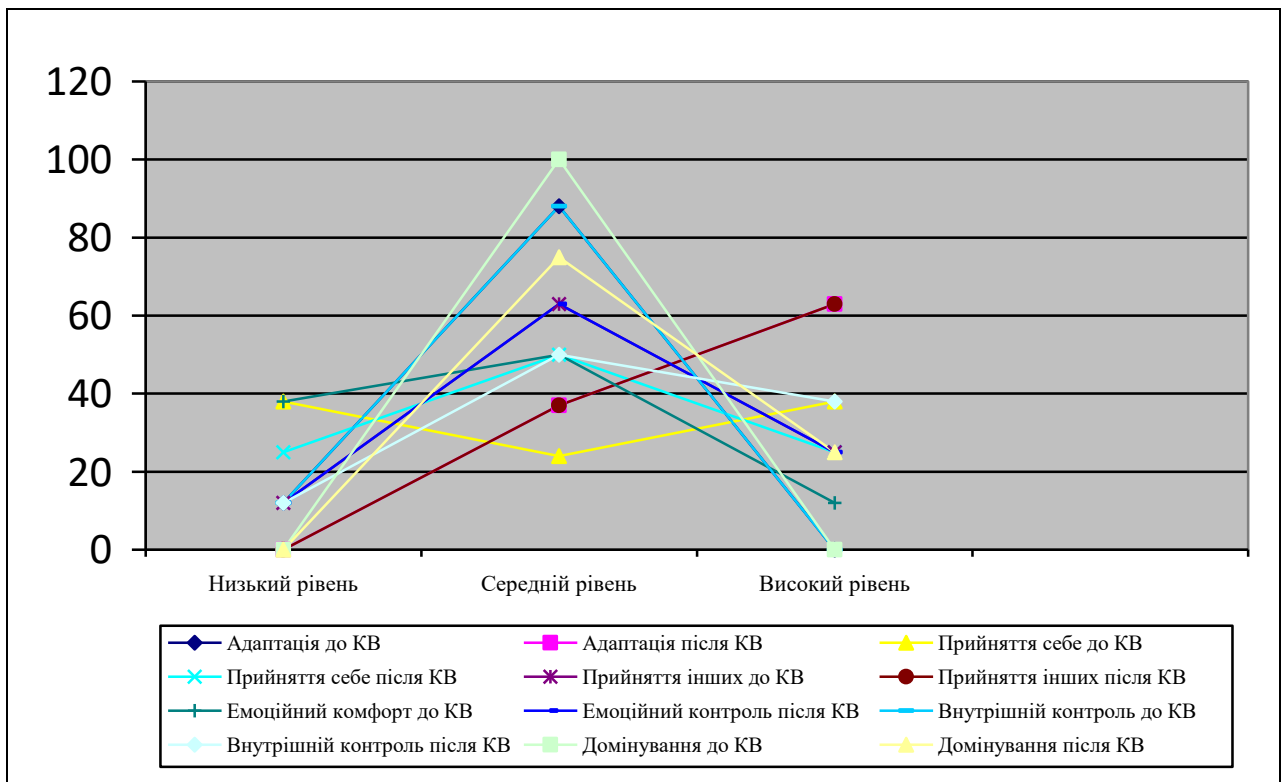


Рис. 3.2.7. Показники соціально-психологічної адаптації підлітків ЕГ

За результатами дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації підлітків ЕГ, представленими на рис. 3.2.7, можна прослідкувати позитивну динаміку у післякорекційний період за шкалами «адаптація» (до корекції: низький рівень – 12 %, середній рівень – 88 %; після корекції: середній рівень – 37 %, високий рівень – 63 %), «прийняття інших» (до корекції: низький рівень – 12%, середній рівень - 63 %, високий рівень - 25%; після корекції: високий рівень – 63 %, середній рівень – 37 %), «емоційний комфорт» (до корекції: низький рівень – 38%, середній рівень – 50 %, високий рівень - 12%; після корекції: низький рівень – 12 %, середній рівень - 63 %, високий рівень - 25%), «внутрішній контроль» (до корекції: низький рівень – 12%, середній рівень – 88 %; після корекції: низький рівень – 12%, середній рівень - 50 %, високий рівень - 38%) та «домінування» (до корекції: середній рівень – 100%; після корекції – середній рівень – 75%, високий рівень – 25%).

Результати повторного тестування підлітків КГ за методикою К.Роджерса та

Р. Даймонда подано на рис. 3.2.8.

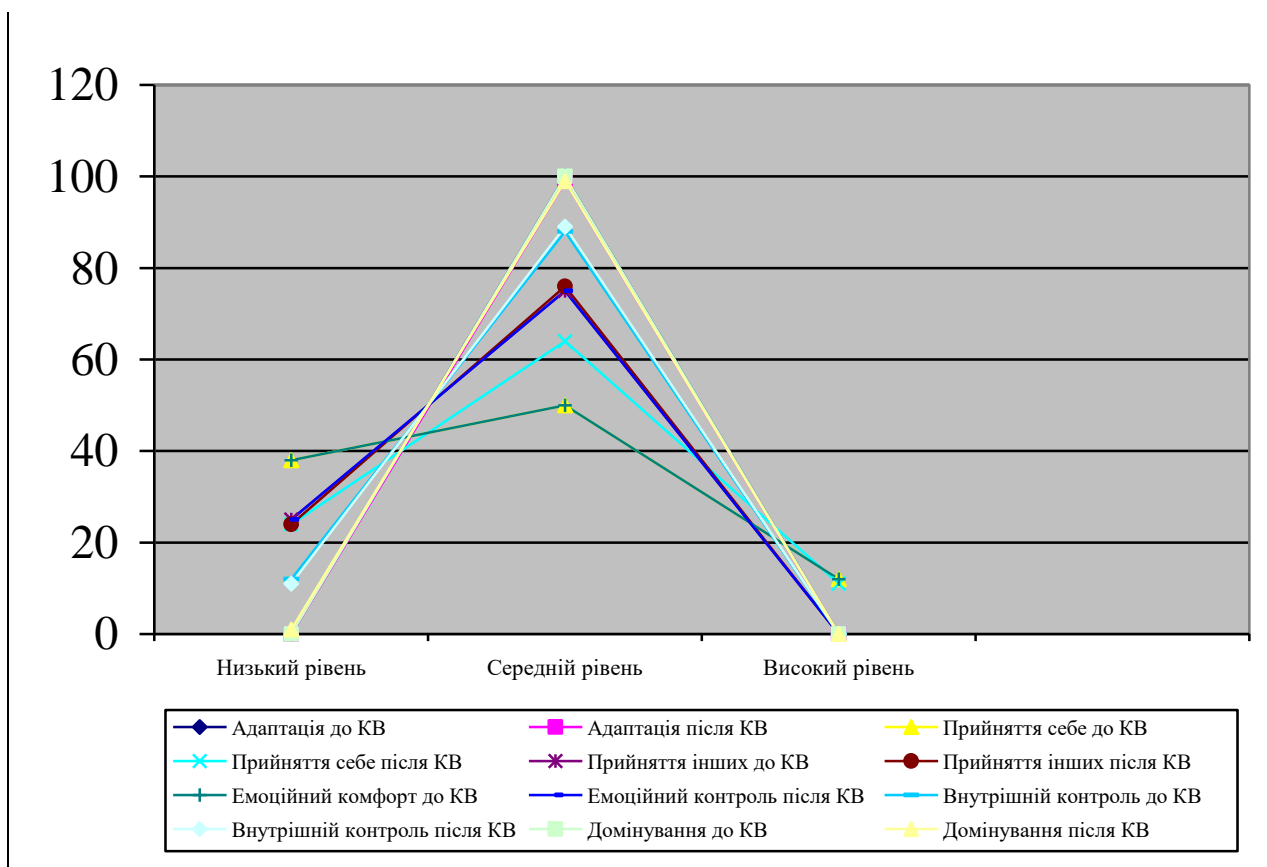


Рис. 3.2.8. Показники соціально-психологічної адаптації підлітків КГ

Як видно з результатів, представлених на рис. 3.2.8, у підлітків КГ будь-яка динаміка у показниках соціально-психологічної адаптації відсутня.

У результаті кореляційного аналізу, якому було піддано результати констатувального етапу експериментального дослідження, було встановлено обернений кореляційний зв'язок між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації. Результати повторного діагностування ще раз підтвердили їх: відсутність позитивної динаміки у показниках соціально-психологічної адаптації неможливе без такої ж динаміки у рівнях тривожності підлітків КГ.

До та після впровадження психокорекційної програми у ЕГ і КГ нами було зроблено два діагностичних зрізи ( $\bar{x}_{13}$  – середнє арифметичне показників I зрізу,  $\bar{x}_{23}$

– середнє арифметичне показників ІІ зрізу).

Для визначення ефективності впливу корекційної програми на учасників групової роботи ми використали непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т-Вілкоксона. Цей статистичний метод дозволяє оцінити значущість відмінностей кількісних ознак двох зв'язаних сукупностей, т.б. ступінь значущості змін, викликаних впливом будь-якого навчання, тренування.

Даний метод допоможе показати статистично значущі зміни, які відбулися у ЕГ і КГ впродовж певного часу. Особливо важливо прослідкувати зміни у учнів ЕГ через місяць після проведення програми психологічної корекції тривожності. Обрахування проводилося за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17. Результати обрахування представлені у табл. 3.2.1 та 3.2.2.

Таблиця 3.2.1

Відмінності між показниками тривожності у підлітків у експериментальної і контрольної груп

Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 зріз	2 зріз	P	1 зріз	2 зріз	P
Методика вимірювання рівня тривожності Дж.Тейлор						
тривожність**	24,00	11,88	0,018	23,88	24,20	0,083
Методика «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна						
особистісна тривожність	40,38	39,63	0,096	40,25	40,38	0,564
ситуативна тривожність**	38,88	28,13	0,012	38,50	38,13	0,461
Методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О Кондаша						
шкільна тривожність*	17,38	12,13	0,027	17,13	16,75	0,276
самооцінна тривожність	22,75	20,63	0,131	22,75	22,13	0,197
міжособистісна тривожність**	25,50	13,25	0,012	25,25	24,88	0,180
загальна тривожність*	65,63	40,50	0,025	65,75	65,62	0,564

\*-  $p < 0,05$ ; \*\*-  $p < 0,01$

Як видно з результатів повторного діагностування, представлених у табл. 3.2.1 рівень тривожності в ЕГ зазнав змін. Аналізуючи результати, отримані у ході повторного тестування за «Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж.Тейлор, слід зазначити, що після впровадження корекційної програми ми спостерігаємо значне зниження вираженості показника загального рівня тривожності. Так, ми констатуємо, що динаміка змін загального рівня тривожності у ЕГ порівняно зі студентами КГ має виражений статистично достовірний характер ( $p < 0,01$ ).

Дані, представлені у табл. 3.2.1 підтверджують, що у ЕГ відбулися позитивні зміни у напрямку зниження загального рівня тривожності: загальний рівень тривожності ЕГ ( $\bar{x}_{13} = 24,0$ ;  $\bar{x}_{23} = 11,88$ ;  $p \leq 0,01$ ), загальний рівень тривожності у КГ ( $\bar{x}_{13} = 23,88$ ;  $\bar{x}_{23} = 24,2$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що учні ЕГ, які брали участь у корекційних заходах зуміли справитися зі своїми тривожними тенденціями і знизити свої негативні імпульси до середнього рівня. Відчувалося, що підлітки стали реальніше оцінювати ситуацію, не нервувалися через дрібниці. Вони почували себе вільніше, впевненіше в собі, здебільшого прагнули досягти поставлених цілей і мети. Проте у складніших чи критичних ситуаціях підлітки дозволяли емоціям взяти верх над розумом, виявляли схильність до переживань і розчарувань.

У ході аналізу результатів формувального етапу експериментально-дослідної роботи, отриманих за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, було встановлено, що статистично значимі зміни відбулися у учасників ЕГ стосовно рівня ситуативної тривожності ( $p \leq 0,01$ ), зміни, які відбулися стосовно особистісної тривожності, статистично не значимі. Так, показник ситуативної тривожності у ЕГ зазнав змін ( $\bar{x}_{13} = 38,38$ ;  $\bar{x}_{23} = 28,13$ ), тоді як у КГ він не змінився ( $\bar{x}_{13} = 38,50$ ;  $\bar{x}_{23} = 38,13$ ). Щодо показників особистісної тривожності, то вони не зазнали суттєвих змін ні у ЕГ, ні у КГ: ЕГ -  $\bar{x}_{13} = 40,38$ ;  $\bar{x}_{23} = 39,63$ , КГ -  $\bar{x}_{13} = 40,25$ ;  $\bar{x}_{23} = 40,38$ . Отримані результати можна пояснити тим, що коли тривожність переходить у особистісну характеристику, то її дуже важко коригувати. Але позитивним є те, що позитивна динаміка у показниках ситуаційної тривожності



підлітків. Це дозволяє їм приймати ефективні рішення, які виникають у повсякденному житті і які раніше, як кажуть «вибивали з колії».

Щодо результатів контрольного етапу експериментального дослідження за методикою «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О.Кондаша позитивна динаміка показників спостерігається за шкалами «міжособистісна тривожність» ( $p \leq 0,01$ ), «шкільна тривожність» та «загальна тривожність» ( $p \leq 0,05$ ). Суттєве зниження вираженості показника «шкільна тривожність» відбулося у підлітків ЕГ ( $\bar{x}_{13} = 17,38$ ;  $\bar{x}_{23} = 12,13$ ,  $p \leq 0,05$ ), тоді як у підлітків КГ позитивна динаміка практично відсутня ( $\bar{x}_{13} = 17,13$ ;  $\bar{x}_{23} = 16,75$ ,  $p \leq 0,05$ ). Така ж картина спостерігається і за шкалою «міжособистісна тривожність». Так, у ЕГ  $\bar{x}_{13} = 25,5$ ;  $\bar{x}_{23} = 13,25$ ,  $p \leq 0,01$ , тоді як у КГ вони практично не змінилися:  $\bar{x}_{13} = 25,25$ ;  $\bar{x}_{23} = 24,88$ ,  $p \leq 0,01$ ). Статистично достовірний характер ( $p \leq 0,05$ ) має динаміка показників у підлітків ЕГ за шкалою «загальна тривожність» ( $\bar{x}_{13} = 65,63$ ;  $\bar{x}_{23} = 40,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Значно вищими є показники повторного тестування загальної тривожності у підлітків КГ ( $\bar{x}_{13} = 65,75$ ;  $\bar{x}_{23} = 65,62$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отримані результати підтверджують ефективність психокорекційного впливу за допомогою методів малюнкової терапії. Здатність тверезо оцінювати ситуації міжособистісної взаємодії та шкільного життя дозволяє знизити і загальний рівень тривожності підлітків.

Дані, представлені у таблиці 3.2.2, підтверджують, що показники соціально-психологічної адаптації у підлітків ЕГ вищий, ніж у КГ. Така динаміка показників до та після корекційної роботи має виражений статистично достовірний характер ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ), тоді як у КГ відбулися лише природні зміни показників без статистичної значущості. Значно вищими у підлітків ЕГ є показники за шалами «адаптація» ( $\bar{x}_{13} = 116,25$ ;  $\bar{x}_{23} = 175,75$ ,  $p \leq 0,01$ ), «прийняття інших», ( $\bar{x}_{13} = 19,5$ ;  $\bar{x}_{23} = 30,75$ ,  $p \leq 0,01$ ), «емоційний комфорт» ( $\bar{x}_{13} = 19,5$ ;  $\bar{x}_{23} = 30,88$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «інтернальність» ( $\bar{x}_{13} = 36,38$ ;  $\bar{x}_{23} = 43,0$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Відмінності між показниками соціально-психологічної адаптації у підлітків у експериментальної і контрольної груп

Показники	Експериментальна Група			Контрольна Група		
	1 зріз	2 зріз	P	1 зріз	2 зріз	P
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса						
адаптація**	116,25	175,7 5	0,018	116,13	115,25	0,461
прийняття себе	30,87	30,88	0,175	31,00	31,37	0,083
прийняття інших**	19,50	30,75	0,017	19,75	20,13	0,083
емоційна комфортність**	19,50	30,88	0,012	19,75	20,38	0,102
інтернальність*	36,38	43,00	0,035	36,75	35,25	0,665
прагнення до домінування	9,38	10,50	0,059	9,50	9,00	0,414

\*-  $p < 0,05$ ; \*\*-  $p < 0,01$

Природні зміни у підлітків ЕГ без статистично значимості відбулися у ЕГ за шкалами «прийняття себе» ( $\bar{x}_{13} = 30,87$ ;  $\bar{x}_{23} = 30,88$ ) та «прагнення до домінування» ( $\bar{x}_{13} = 9,38$ ;  $\bar{x}_{23} = 10,5$ ).

З огляду на вище описані порівняльні результати стає очевидним, що результати експериментальної групи «до» і «після» впровадження програми психологічної корекції значно покращилися. Так, підвищились показники самооцінки, емоційного комфорту та міжособистісної взаємодії підлітків і знизилися показники тривожності у підлітків. У підлітків з'явилася легкість у спілкуванні і налагодженні зв'язків з оточуючими. Вони стали менш тривожними і імпульсивними по відношенню до задоволення своїх потреб. Для них відкрились

нові можливості регулювати свої емоції і нести відповідальність за своє життя, досягнення, здоров'я, успіхи у навчанні і особистому житті.

Здійснений аналіз отриманих на контрольному етапі результатів повторного тестування дозволяє нам стверджувати, що програма корекційної роботи по зниженню тривожності підлітків була ефективною, а використання методів малюнкової терапії з метою зниження тривожності виправдане та потребує подальшого вивчення.

Оцінка проведеної роботи, аналіз результатів теоретичного аналізу та експериментального вивчення проблеми дозволили нам розробити практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо використання методу малюнкової терапії для корекції тривожності у підлітків.

### **3.3. Практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та підліткам щодо зниження рівня тривожності засобом малюнкової терапії**

У процесі роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності підлітків, важливим є врахування причин її виникнення та рівнів прояву. Саме на основі цих діагностичних даних розробляються відповідні корекційні методи, загальною метою застосування яких є зниження рівня тривожності та формування позитивної емоційної спрямованості у підлітків. Корекційно-розвивальна робота буде ефективною лише за умови співпраці підлітків, батьків, вчителів та психологів, адже на цьому етапі онтогенетичного розвитку саморегуляція емоційних станів можлива за психологічної підтримки дитини з боку значимих дорослих.

Нами були розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків засобами малюнкової терапії;

- Намалюй своє хвилювання;
- Перетвори хвилювання в якийсь образ. Тепер домалюй його так, щоб перетворити хвилювання в спокій. Який тепер це образ? Що в них відмінного, а що подібного? Що спокій може порадити хвилюванню?

- Використання техніки розмальовування мандал;
- Намалюй картину: "Як перестати хвилюватися" Запропонуй ще варіанти. Опиши свої ресурси (способи), як ти справляєшся з хвилюванням. Що допомагає тобі найбільше? Зобрази це.
- Важливо використовувати допоміжні засоби під час малювання: сприятливі умови (пастельні кольори приміщення, релаксаційна музика, невеликі групи людей), створити атмосферу довіри та прийняття. Обов'язково проговорення малюнків з підлітками.
- Використання арт-терапевтичних методик спрямоване на регуляцію емоційно-вольової сфери, а саме емоційне вираження за допомогою малюнків;
- Часто причиною тривожності у підлітків можуть бути особливості дитячо-батьківських відносин. Робота з батьками спрямована на корекцію ставлення батьків до дитини; корекційна робота з дитиною спрямована на підвищення психологічного комфорту, зниження рівня тривожності, підвищення рівня довіри та зниження рівня агресивності.
- Малювання тривожних станів. «Намалюйте те, що змушує Вас тривожитись, хвилюватися. Зобразіть моторошне місце. Що не будь моторошне. Останній раз коли Ви плакали. Місце, що робить Вас щасливим. Намалюйте тих, на кого ображаєтеся чи злитесь. Домалюйте цим героям усмішку. Розмалюйте їх яскравими світлими кольорами. Опишіть Ваші відчуття. Розкажіть чи щось змінилося з початку малювання». Таким чином відбувається відпрацювання негативних емоцій підлітком, а саме: емоцій страху, злості, роздратування. Підліток звільняється від негативних емоційних переживань. Деструктивні прояви тривожності послаблюються за допомогою малювання образів, які спричинюють її виникнення.
- У ході використання методу експертних оцінок, тобто проведення бесід з вчителями, та на основі аналізу гендерних відмінностей у рівнях проявів тривожності, рекомендовано застосування різних форм корекційної роботи у хлопців та дівчат. Психокорекційний вплив щодо зниження тривожності у

хлопців буде ефективнішим, якщо передбачатиме використання художніх засобів для зображення образів бажаного вираження накопиченої негативної енергії. Для дівчат-підлітків основний акцент варто зробити на вербалізації емоцій та почуттів у процесі та після створення арт-об'єкту.

- «Намалюйте, як Ви привертаєте до себе увагу. Намалюйте, що ви робите для того, щоб отримати бажане. Намалюйте, як Ви відчуваєте сум, тривогу, злість, роздратування, розчарування. Намалюйте тих, з ким у Вас пов'язані ці відчуття. Зобразіть те, що дратує Вас у близьких людях, Вас самих, Ваших друзях та однолітках. Опишіть це». Усвідомлення об'єктів власної тривожності нейтралізує негативні емоції та почуття. Малюнкові техніки візуалізації об'єктів тривоги знижують ризик перетворення ситуаційної тривожності у особистісну, її негативну трансляцію у соціальне середовище розвитку підлітка;
- «Намалюйте Ваші враження від спілкування з батьками, вчителями, друзями. Намалюйте те, що Вам приємно, те, що робить Вас щасливими».
- «Зобразіть те, що Вам подобається, і те, що Вам не подобається на різних аркушах паперу. На першому малюнку домалюйте щось таке, що Вам подобається. Опишіть власні відчуття. Спробуйте поєднати два малюнки». Відбувається мінімізація негативних почуттів: емоцій, переживань, зниження схвильованості, шляхом впровадження позитивного реагування, перетворення негативних емоцій в позитивне.

Після виконання малюнкових технік, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків важливе значення має обговорення з ними емоцій та почуттів, які у них викликав як процес малювання, так і його результат. У ході корекційної роботи важливим є обговорення підлітками власних малюнків та малюнків інших дітей, що сприятиме кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. У ході цієї діяльності відбувається формування емоційного інтелекту особистості, нейтралізація її власних негативних емоцій та трансляція у творчість. За умови злагодженого корекційного впливу з боку батьків, вчителів та психолога згодом відбувається поступова мінімізація тривожності.

Крім того, розроблено профілактичний захід гру-квест «Як не втратити спокій», яка спрямована на оптимізацію рівня тривожності підлітків та стимулювати налагодження ефективних міжособистісних стосунків в освітньому просторі.

### **3.4 Психологічний просвітницький захід у форматі квесту, спрямований на подолання тривожності підлітків**

#### **Гра-квест «Як не втратити спокій»**

Мета: розвиток міжособистісної взаємодії у групі, спрямованої на формування у підлітків позитивних емоцій в умовах спільної діяльності, довіри, розкриття особистісних якостей та переваг; попередження та зниження рівня тривожності підлітків.

Обладнання: маршрутний лист, анкета учасника, картинки-символи до станцій, картки із завданнями, листки паперу формату А-4, А-3, фарби, кольорові олівці, фломастери, маркери, стікери.

Маршрутний лист команди \_\_\_\_\_

№ з/п	Станція	Бали	Примітка

#### **Анкета учасника**

Назва команди \_\_\_\_\_

Учасники команди \_\_\_\_\_

## Хід гри

### Вступ

Ведучий: Сьогодні ми пограємо у цікаву і захоплюючу гру, яка буде проходити у межах нашої школи. Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод дійте покроково, намагаючись не порушувати правил.

### Наші правила

Заповніть анкету учасника. Здайте її ведучому і отримайте завдання. Рушаючи у подорож не забувайте про правила вихованості та почуття толерантності один до одного та до своїх суперників.

Черговість проходження етапів визначається за результати виконання отриманого завдання. За результатами його виконання у Ваш маршрутний лист будуть вклеєні картинки-символи станцій відповідно до черговості їх відвідування. За виконані завдання отримуйте бали у маршрутному листі.

Застосовуйте при виконанні завдань всю Вашу кмітливість, винахідливість та енергію.

На виконання кожного завдання відводиться 10 хвилин. За перевищення ліміту часу знімаються бали.

Відвідуйте станції суворо за порядком, відповідно до вклеєних у Вашому маршрутному листі карток-символів.

Після проходження всіх станцій здасте маршрутний листок ведучому.

Ведучий: Як відомо, людина не може не реагувати на те, що відбувається навколо. Дуже часто трапляються ситуації, які порушують її психічну рівновагу, змушують нервувати, втрачати спокій. Вона стає тривожною, дратівливою, свариться чи сумує. Це заважає реалізації її планів, досягненню успіху, гармонійній взаємодії з оточуючими. Як же протистояти таким ситуаціям, зберегти гарний настрій, бути успішними і впевненими. Сьогодні ми спробуємо з'ясувати це у ході нашого квесту за допомогою координаторів, які будуть зустрічати Вас на станціях.

## Завдання 1.

(На виконання відводиться 20 хвилин )

Команда 1. Створіть картину на аркуші паперу формату А-3, використовуючи будь-що: фарби, олівці, фломастери, ручки. Головне завдання – дотримуватися кольорової гами. Ваш головний колір яскравий, він здатний викликати у людини відчуття тепла, підняти настрій, викликати збудження, підвищити активність, створити урочисту атмосферу свята. *(Помаранчевий)*

Команда 2. Створіть картину на аркуші паперу формату А-3, використовуючи будь-що: фарби, олівці, фломастери, ручки. Головне завдання – дотримуватися кольорової гами. Ваш головний колір дуже позитивно впливає на нервову систему людини, заспокоює, дарує відчуття комфорту й умиротворення, символізує спокій і свіжість, дарує відчуття ясності, зрозумілості. Часто символізує безперервність, навіть безсмертя. Це священний колір ісламу. *(Зелений)*

Команда 3. Створіть картину на аркуші паперу формату А-3, використовуючи будь-що: фарби, олівці, фломастери, ручки. Головне завдання – дотримуватися кольорової гами. Ваш головний колір символізує розум, стійкість, поступове вдосконалення, зосередженість, його світліші відтінки створюють відчуття висоти і глибини, постійності, вірності, досконалість та розважливості. Це колір Правди у стародавніх єгиптян. *(Синій)*

## Основна частина. Подорож по станціях

Станція 1. Дерево щастя. (Картка-символ Синій птах щастя)

Завдання: Вам потрібно виростити «Дерево щастя».

Намалюйте «Дерево щастя». У вас є набір папір, маркери. На гілках і листочках Вашого дерева ви можете записати якості щасливої людини. За якості кожен балується по одному балу.

Станція 2. «Художники» (Картка-символ Білка)

Завдання: намалювати малюнок за зразком.



Членам команди розподілитися парами. За допомогою однієї ручки намалювати малюнок за зразком. Говорити забороняється. За якість виконання малюнка присвоюються бали (максимально – 10 балів за малюнок).

### Станція 3. «Чистюлі» (Картка-символ Дятел)

Завдання: Команда за 1 хвилину з розрізаних складів повинна скласти синонім до слова «тривожний» (*неспокійний*).

Після цього учасникам команди пропонується написати на аркуші паперу, що їм заважає бути спокійними і впевненими у будь-якій ситуації, зім'яти листочок і по черзі на певній відстані кинути у «смітник». За кожне попадання нараховується бал.

### III. Завершальний етап

Після виконання завдань команди повертаються на місце збору. Поки підраховуються бали, проводиться психогімнастична вправа з метою гармонізації емоційної сфери учасників квесту.

Учасникам дається наступна інструкція: «Давайте уявимо, що ми свічки на торті. Колір ви можете вибрати той, який вам найбільше подобається. спочатку ми стоїмо високі і прямі. Ми виглядаємо зовсім як дерев'яні солдатики. Тіла наші міцні, як свічки. А тепер сонце припікає все сильніше. Ми починаємо плавитися. Спочатку падає голова ... Тепер плечі ... руки ... Віск, з якого ми зроблені, тане повільно. Наші ноги осідають ... і повільно ... повільно ... ми стаємо калюшкою воску на підлозі. А тепер піднімається холодний вітер і дме на нас: «Ф-ф-у ... Ф-ф-у ... Ф-ф-у-у-у», - і ми знову стаємо стрункими і прямими».

Ведучий підводить підсумки гри, обмінюється враженнями з учасниками, оцінює їх активність та настрій. Наголошує, що головним завданням гри було самопізнання, розширення знань про однокласників, отримання позитивних емоцій та вражень, формування вміння керувати своїми емоціями.

Нагородження учасників. Колективне фото учасників та координаторів гри.

## Висновки до третього розділу

Формувальний етап дослідження показав, що розроблена програма психологічної корекції тривожності мала на меті організацію та апробацію психокорекційних заходів з підлітками, що демонструють високий рівень тривожності, страхів, недовіри та інших негативних почуттів тотожного характеру засобом малюнкової терапії.

Корекційна програма була розрахована на 10 занять по 45 хвилин кожне і базувалася на використанні методу малюнкової терапії у роботі з тривожними підлітками.

На контрольному етапі експериментально-дослідної роботи було зроблено *два діагностичні зрізи* в експериментальній та контрольній групах: до початку та після завершення психологічного впливу. Для визначення рівня впливу розробленої нами програми на учасників корекційної програми ми використали непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т-Вілкоксона. Результати порівняльного аналізу першого і другого діагностичних зрізів в експериментальній групі показали статистично значущий характер відмінностей ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ) за певними показниками.

Встановлено, що за допомогою даної програми *підлітки* навчилися керувати тривожними станами; розвинули навички самоконтролю і управління власною тривожністю (навичками саморегуляції); сформували конструктивні форми поведінки і комунікації у ситуації тривоги; знизили надмірне емоційне напруження, що привело до відчуття емоційного комфорту; розвинули позитивну самооцінку; сформували здатність усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей.

Таким чином, розроблена нами програма *психологічної корекції тривожності підлітків* знизила її рівень та значно підвищила показники соціально-психологічної адаптації. Підлітки розвинули повагу до себе і до інших, зрозуміли причину нестримних поривів, невдоволення і тривожності. Їх поведінка у нових ситуація стала більш виваженою і спокійною. Зниження рівня тривожності дозволило

підліткам конструктивно вирішувати ситуації, що зазвичай викликали у них тривожність; прислухатися до себе і своїх відчуттів в даний момент. Вони відійшли від тенденції до надмірної персоналізації ситуації за наявності широкого кола релевантних самооцінці загроз.

Повторний експериментальний зріз дав змогу констатувати наявність позитивної динаміки в експериментальній групі; відбулося зниження рівня тривожності, а також у показниках соціально-психологічної адаптації (прийняття себе, прийняття інших, інтернальність, підпорядкування), що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Було розроблено практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам та школярам щодо зниження рівня тривожності методом малюнкової терапії, розроблено профілактичний захід (гра-квест «Як не втратити спокій»).

## ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності як психологічного феномену, її різновидів та причин, основний акцент теоретичного дослідження був роблений на прояв тривожності в підлітковому віці, а також експериментальне вивчення особливостей впливу малюнкової терапії на зниження рівня тривожності підлітків засобами впровадження психокорекційної програми.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури та поглядів сучасних практичних психологів і психотерапевтів на проблему подолання тривожності, зниження її рівня було з'ясовано, що тривога – емоційний стан, часте переживання якого може зумовити появу тривожності – індивідуально-психологічної характеристики особистості, яка суттєво впливає на усі структури психіки особистості, її поведінку. Встановлено, що тривожність розглядається не тільки як деструктивна властивість, спричинена стрес-факторами, тобто є їх наслідком, а також як і своєрідний захисний механізм психіки людини, що активізує її сенсорно-моторну діяльність в умовах загрозливих ситуацій, які вимагають активних та рішучих дій, спрямованих на їх подолання.

Проаналізовано особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Підліткова тривожність є складним психічним явищем, яке у більшості випадків справляє деструктивний вплив на особистісний розвиток підлітка, його міжособистісну взаємодію та спілкування, які відображаються на рівні його соціально-психологічної адаптації.

Здійснено аналіз ефективності використання методів малюнкової терапії у роботі по зниженню рівня тривожності. Описано метод малюнкової терапії як один з найбільш ефективних психодіагностичних, а також психокорекційних засобів арт-терапії. В основу малюнкової терапії покладені різні методи образотворчого мистецтва, прийоми графіки, живопису. Наголошено, що малюнкова терапія як метод психологічної корекції допомагає гармонізувати емоції людини, адаптує її до

навчання, спілкування та соціальної діяльності, сприяє розвитку творчих здібностей, а також зниженню тривожності у підлітків. Обґрунтовано, що малюнкова терапія виступає продуктивним методом діагностики та психологічної корекції особливостей прояву тривожності в підлітковому віці.

Сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження, підібрано надійний та валідний методологічний інструментарій.

В експериментальному дослідженні зазначеної вище проблеми можна виділити три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. Для експериментального виявлення особливостей прояву тривожності у підлітків та її впливу на соціально психологічну адаптацію на констатувальному етапі було дібрано комплекс методик, до складу якого увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Отримані у ході дослідження результати було піддано кореляційному аналізу. Емпірично доведено, що рівень тривожності досліджуваних підлітків суттєво впливає на показники соціально-психологічної адаптації особистості, пов'язані з її самооцінкою (самоприйняття), сприйняттям інших, емоційним комфортом та особливостями міжособистісної взаємодії, прагненні до домінування.

Емпірично доведено, що у підлітків переважає ситуативна тривожність над особистісною, що є нормою, зважаючи на біологічно-обумовлені особливості розвитку організму, зокрема психіки в підлітковому віці. До того ж, на основі індивідуальних бесід зі школярами, а також у ході групових дискусій було уточнено, що основними соціальними ситуаціями, які викликають у них почуття тривоги та занепокоєння є навчання, міжособистісні та інтимні стосунки, а також взаємодія в колективі.

З метою психологічної корекції тривожності підлітків було розроблено та апробовано психокорекційну програму, що побудовану з використанням методик та

психологічних технік малюнкової терапії, спрямованих на супровід даного процесу і врегулювання емоційного стану в підлітковому віці через подолання таких вад особистісного розвитку, як тривожність, гнів, злість, замкнутість.

У ході контрольного етапу дослідження було встановлено позитивну динаміку в експериментальній групі, так як результати порівняльного аналізу першого і другого діагностичних зрізів в експериментальній групі показали статистично значущий характер відмінностей ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ). У ході індивідуальних бесід зі школярами, а також групових дискусій було з'ясовано, що у процесі реалізації корекційної програми підлітки навчилися керувати власними тривожними станами; розвинули навички самоконтролю і управління власною тривожністю, тобто розвинули навички саморегуляції); сформували конструктивні форми поведінки і комунікації у ситуації тривоги; знизили надмірне емоційне напруження, що привело до відчуття емоційного комфорту; розвинули позитивну самооцінку; сформували здатність усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей. Зниження рівня тривожності дозволило підліткам конструктивно вирішувати ситуації, що зазвичай викликали у них тривогу та занепокоєння; прислухатися до себе і своїх відчуттів в даний момент. Вони відійшли від тенденції до надмірної персоналізації ситуації за наявності широкого кола релевантних самооцінці загроз.

У процесі роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності підлітків, важливо врахувати причини виникнення та рівнів прояву. Саме на основі цих діагностичних даних було використано відповідні корекційні методи, загальною метою застосування яких є зниження рівня тривожності та формування позитивної емоційної спрямованості у підлітків. Корекційно-розвивальна робота буде ефективною лише за умов співпраці підлітків, батьків, вчителів та психологів, адже на цьому етапі онтогенетичного розвитку саморегуляція емоційних станів можлива за психологічної підтримки дитини з боку значимих дорослих. Саме тому, нами були розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків засобами малюнкової терапії. Після виконання малюнкових технік, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків важливе значення має

обговорення з ними емоцій та почуттів, які у них викликав як процес малювання, так і його результат. У ході корекційної роботи важливим є обговорення підлітками власних малюнків та малюнків інших дітей, що сприятиме кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. У ході цієї діяльності відбувається формування емоційного інтелекту особистості, нейтралізація її власних негативних емоцій та трансляція у творчість. За умови злагодженого корекційного впливу з боку батьків, вчителів та психолога згодом відбувається поступова мінімізація тривожності.

Крім того, розроблено профілактичний захід гру-квест «Як не втратити спокій», яка спрямована на оптимізацію рівня тривожності підлітків та стимулювати налагодження ефективних міжособистісних стосунків в освітньому просторі.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у виявленні впливу малюнкової терапії на пов'язані з агресивністю негативні емоційні стани молодших школярів, а також розробці, апробації та використанні нових арт-терапевтичних методик з метою діагностики та корекції прояву агресивності у молодших школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека; [пер. Е. А. Цыпина]. Санкт-Петербург: Гуманитар. агентство «Акад. проект», 2000. 253 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытина. Москва: Когито-Центр, 2006. 432 с.
3. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124. URL: [www.irbis-nbuv.gov.ua](http://www.irbis-nbuv.gov.ua)
4. Вайтквявичене А., Р. Кучинскене. О новых возможностях арт-терапии. URL: <http://elib.tomsk.ru/>
5. Вознесенська О. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Львів: Мова. Київ: Шк. світ, 2007. 120 с.
6. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. Тонус. 2000. № 5. С. 32–39.
7. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)
8. Ермолаева-Томина Л.Б. Психология художественного творчества. Москва: Академический проект: Культура, 2005. 304 с.
9. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапія. Москва: Апрель-пресс, 2000. 448 с.
10. Изард К. Эмоции человека: [пер. с англ.]; под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. Санкт-Петербург: Питер. 465 с.
11. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.
12. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. .... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 192 с.



13. Киселева М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 160 с.

14. Кожохина С. В. Растем и развиваемся с помощью искусства. Санкт-Петербург, 2006. 216 с.

15. Копытин А. И., Свистовская Е.Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций. Журнал практической психологии и психоанализа. 2007. № 4. URL: <http://psyjournal.ru/j3p.htm> .

16. Копытин А.И. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. Санкт-Петербург, 2010. 256 с.

17. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.

18. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 256 с.

19. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: URL: <http://loippo.edu.ua>

20. Мэй Р. Смысл тревоги [пер. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной]. Москва: Класс, 2001. 384 с. URL: <https://bookap.info>

21. МКХ-10-АМ. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд. Австралійська і модифікація. Табличний перелік. Десяте видання. 1 липня 2017 р // <https://nszu.gov.ua>

22. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 448 с.

23. Основи арт-терапії /Л. В. Підлипишина. Київ: Марич, 2009. 60 с.

24. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
25. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
26. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И.Копытина. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 448 с.
27. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: МОДЭК, 2000. 304 с.
28. П'ятницька-Позднякова І. С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка: Наукові праці. 2009. Вип. 95. Т. 108. С. 36 – 42.
29. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. Москва: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 1999. 480 с.
30. Роджерс К. Взгляд на психотерапию ; Становление человека; [пер. с англ. М. М. Исениной; под ред. д. п. н. Е. И. Исениной]; терм. правка В. Данченко. Киев: PSYLIB, 2004. 233 с.
31. Руссо Ж. Эмиль, или о воспитании. URL: <https://mybook.ru>
32. Селиванова Д. В. Детская арт-терапия. URL: <http://psihosomatika.com.ua/>
33. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен. Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2013. Вып. 2. С. 42-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article> .
34. Скрипченко О.В., Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчукта ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
35. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

36. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. Москва: Генезис, 2020. 144 с.
37. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105-115.
38. Тревога и тревожность. Хрестоматия / под. ред. В.М. Астапова. Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 240 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru>
39. Тукубаева И.А. Психологические особенности подросткового возраста. URL:[http://pedsovet.su/publ/28\\_-1-0-3399](http://pedsovet.su/publ/28_-1-0-3399).
40. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. Воронеж: Институт практической психологии : НПО «Модек», 1996. 512 с.
41. Ферс Г. Ф. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство: учебное пособие. Санкт-Петербург: Дементра, 2003. 176 с.
42. Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ, 2011. 98 с.
43. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды / научный редактор и автор вступления М. В. Ромашкевич. Москва: Геррус, 2005. С. 15-79.
44. Фридман Л.М. Психологический справочник учителя. Москва: Просвещение, 1991. 288 с.
45. Чиньона І.І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.
46. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.
47. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
48. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2007. №7. С. 17 – 22.

49. Эльконин Д.Б. Взрослость, ее содержание и формы проявления у подростков-пятиклассников. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / сост. И. В. Дубровина и др. Москва: АкадеміА, 2001.

50. Юрченко Т. Волшебный мир детства. Арт-педагогика, арт-терапия в развитии дошкольников. Москва: Изд-во: Педагогическое Общество России, 2007. 87 с.

51. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 320 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В.Г.Норакідзе)

##### Текст опитувальника

Інструкція: Опитувальник складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання треба відповісти «так» чи «ні».

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у 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 нез.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим .
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у 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 інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
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 у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше 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, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і 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 приходжу в замішання .
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнивався на побачення або роботу.

40. Часом я виразно відчуваю себе марним .
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 нервовий і збуджується.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію 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 завданні чи 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 варто зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

#### Обробка результатів

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності.

1 балом оцінюються:

- відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18,21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42,44, 45, 46, 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.
- Брехливими вважаються відповіді «так» до пунктів 2, 10, 55 і «ні» до пунктів 16, 20, 27, 29,41, 51, 59.

#### Сумарна оцінка:

- 40 - 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 - 40 балів свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні;
- 5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень;
- 0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

## Методика «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Ханіна

## ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ**. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я почуваюся відпочилим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і почуваюся ніяково...	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно .....	1	2	3	4

## ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ**. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююсь.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.....	1	2	3	4

25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний, зібраний.....	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене...	1	2	3	4
29.	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій...	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене.....	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи...	1	2	3	4

#### Обробка результатів:

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр (пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

$$OT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

#### Інтерпретація:

При інтерпретації результат можна оцінити так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху. Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.



## Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша

**Інструкція:**

Нижче перераховані ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є украй неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

- 1 Відповідаєш біля дошки 0 1 2 3 4
- 2 Ідеш на гостину до незнайомих 0 1 2 3 4
- 3 Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах 0 1 2 3 4
- 4 Розмовляєш із директором школи 0 1 2 3 4
- 5 Думаєш про своє майбутнє 0 1 2 3 4
- 6 Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати 0 1 2 3 4
- 7 Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють 0 1 2 3 4
- 8 На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання) 0 1 2 3 4
- 9 Пишеш контрольну роботу 0 1 2 3 4
- 10 Після контрольної вчитель оголошує оцінки 0 1 2 3 4
- 11 На тебе не звертають уваги 0 1 2 3 4
- 12 У тебе щось не виходить 0 1 2 3 4
- 13 Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів 0 1 2 3 4
- 14 Тобі загрожує невдача, провал 0 1 2 3 4
- 15 Чуєш за своєю спиною сміх 0 1 2 3 4
- 16 Складаєш іспити (ЗНО) у школі 0 1 2 3 4
- 17 На тебе гніваються (незрозуміло чому) 0 1 2 3 4
- 18 Виступаєш перед великою аудиторією 0 1 2 3 4
- 19 На тебе чекає важлива, вирішальна справа 0 1 2 3 4
- 20 Не розумієш пояснень учителя 0 1 2 3 4
- 21 Із тобою не згодні, суперечать тобі 0 1 2 3 4
- 22 Порівнюєш себе з іншими 0 1 2 3 4
- 23 Перевіряють твої здібності 0 1 2 3 4
- 24 На тебе дивляться, як на маленьку дитину 0 1 2 3 4
- 25 На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання 0 1 2 3 4
- 26 Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася) 0 1 2 3 4
- 27 Оцінюють твою роботу 0 1 2 3 4
- 28 Думаєш про свої справи 0 1 2 3 4
- 29 Маєш прийняти важливе рішення 0 1 2 3 4
- 30 Не можеш виконати домашнє завдання 0 1 2 3 4

## Обробка результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: *шкільна, самооцінна, міжособистісна*.

Відомості про розподіл пунктів шкали:

Шкільна 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30

Самооцінна 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29

Міжособистісна 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому.

Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

### Ключ

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	само-оцінна	міжосо-бистісна
1. Нормальний	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		ч	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		ч	10—48	1—13	1—17	3—17
	10	ж	35—62	5—17	12—23	5—20
		ч	23—47	5—14	8—17	5—14
2. Деяко підвищений	8	ж	63—78	20—25	22—26	21—27
		ч	55—73	18—23	19—25	18—24
	9	ж	55—72	15—20	20—26	20—26
		ч	49—67	14—19	18—26	18—25
	10	ж	63—76	18—23	24—29	21—28
		ч	48—60	15—19	18—22	15—19
3. Високий	8	ж	79—94	26—31	27—31	28—33
		ч	74—91	24—30	26—32	25—30
	9	ж	73—90	21—26	27—32	27—33
		ч	68—86	20—25	27—34	26—32
	10	ж	77—90	24—30	30—34	29—36
		ч	61—72	20—24	23—27	20—23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 91	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23

**Методика дослідження соціально - психологічної адаптації  
К. Роджерса - Р. Даймонда**

**Інструкція.** «Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - 0- це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

*Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе трохи самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються конфлікти, сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Цілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

### **Обробка та оцінювання результатів**

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
1	а	Адаптація	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптація	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
3	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
4	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
5	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
6	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
7	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

**Індивідуальні показники підлітків за  
«Методикою вимірювання рівня тривожності» Дж.Тейлор**

№ з/п	Ініціали	Тривожність	
		бали	рівень
1.	А.К.	17	середній (з тенденцією до високого)
2.	Б.У.	25	високий
3.	В.Д.	22	середній (з тенденцією до високого)
4.	Г.Л.	6	середній (з тенденцією до низького)
5.	Д.С.	31	високий
6.	І.І.	26	високий
7.	З.С.	44	дуже високий
8.	К.В.	21	середній (з тенденцією до високого)
9.	К.А.	5	середній (з тенденцією до низького)
10.	К.Л.	28	високий
11.	Л.Е.	11	середній (з тенденцією до низького)
12.	Л.К.	20	середній (з тенденцією до високого)
13.	М.О.	8	середній (з тенденцією до низького)
14.	М.Л.	13	середній (з тенденцією до низького)
15.	М.К.	26	високий
16.	М.С.	14	середній (з тенденцією до низького)
17.	Н.М.	7	середній (з тенденцією до низького)
18.	О.В.	33	високий
19.	О.С.	4	низький
20.	П.Д.	3	низький
21.	П.М.	29	високий
22.	С.Я.	35	високий
23.	С.Д.	2	низький
24.	Т.Д.	8	середній (з тенденцією до низького)
25.	Т.С.	3	низький

26.	Ю.Д.	13	середній (з тенденцією до низького)
27.	А.М.	28	високий
28.	А.О.	16	середній (з тенденцією до високого)
29.	Б.З.	11	середній (з тенденцією до низького)
30.	В.А.	32	високий
31.	Г.Т.	20	середній (з тенденцією до високого)
32.	Г.Г.	8	середній (з тенденцією до низького)
33.	Г.В.	29	високий
34.	Д.М.	21	середній (з тенденцією до високого)
35.	І.К.	7	середній (з тенденцією до низького)
36.	К.О.	19	середній (з тенденцією до високого)
37.	К.С.	23	середній (з тенденцією до високого)
38.	К.Р.	42	дуже високий
39.	К.Є.	10	середній (з тенденцією до низького)
40.	М.Р.	2	низький
41.	М.Т.	25	високий
42.	М.Е.	4	низький
43.	М.З.	34	високий
44.	М.Б.	11	середній (з тенденцією до низького)
45.	О.А.	3	низький
46.	П.В.	31	високий
47.	Р.Е.	3	низький
48.	С.А.	45	дуже високий
49.	С.Б.	6	середній (з тенденцією до низького)
50.	Т.Є.	36	високий
51.	Ч.В.	12	середній (з тенденцією до низького)
52.	Ш.Р.	8	середній (з тенденцією до низького)
53.	Ш.Д.	21	середній (з тенденцією до високого)

**Індивідуальні показники підлітків за методикою «Шкали самооцінки тривожності»  
Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна**

№ з/п	Ініціали	Тривожність			
		Особистісна		Ситуаційна	
		бали	рівень	бали	рівень
1.	А.К.	32	середній	36	середній
2.	Б.У.	48	високий	46	високий
3.	В.Д.	21	низький	24	низький
4.	Г.Л.	36	середній	32	середній
5.	Д.С.	46	високий	41	середній
6.	І.І.	49	високий	47	високий
7.	З.С.	53	високий	48	високий
8.	К.В.	38	середній	37	середній
9.	К.А.	27	низький	34	середній
10.	К.Л.	44	середній	49	високий
11.	Л.Е.	32	середній	42	середній
12.	Л.К.	40	середній	43	середній
13.	М.О.	36	середній	31	середній
14.	М.Л.	24	низький	28	низький
15.	М.К.	49	високий	43	високий
16.	М.С.	41	середній	43	середній
17.	Н.М.	38	середній	38	середній
18.	О.В.	47	високий	50	високий
19.	О.С.	28	низький	29	низький
20.	П.Д.	26	низький	25	низький
21.	П.М.	36	середній	32	середній
22.	С.Я.	54	високий	51	високий
23.	С.Д.	22	низький	23	низький
24.	Т.Д.	32	середній	38	середній
25.	Т.С.	21	низький	24	низький



26.	Ю.Д.	34	середній	41	середній
27.	А.М.	41	середній	44	середній
28.	А.О.	31	середній	36	середній
29.	Б.З.	28	низький	32	середній
30.	В.А.	54	високий	56	високий
31.	Г.Т.	37	середній	34	середній
32.	Г.Г.	25	низький	29	низький
33.	Г.В.	35	середній	37	середній
34.	Д.М.	38	середній	37	середній
35.	І.К.	21	низький	25	низький
36.	К.О.	31	середній	40	середній
37.	К.С.	42	середній	43	середній
38.	К.Р.	58	високий	50	високий
39.	К.Є.	29	низький	33	середній
40.	М.Р.	24	низький	28	низький
41.	М.Т.	48	високий	47	високий
42.	М.Е.	27	низький	32	середній
43.	М.З.	49	високий	48	високий
44.	М.Б.	25	низький	26	низький
45.	О.А.	23	низький	28	низький
46.	П.В.	46	високий	41	середній
47.	Р.Е.	29	низький	34	середній
48.	С.А.	54	високий	48	високий
49.	С.Б.	35	середній	32	середній
50.	Т.Є.	48	високий	54	високий
51.	Ч.В.	39	середній	41	середній
52.	Ш.Р.	26	низький	28	низький
53.	Ш.Д.	21	низький	24	низький

**Індивідуальні показники підлітків за методикою «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О Кондаша**

№ з/п	Ініціали	Тривожність							
		Шкільна		Самооціна		Міжособистісна		Загальна	
		бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
1.	А.К.	23	дп <sup>1</sup>	19	н	24	дп	66	дп
2.	Б.У.	22	дп	28	в	25	дп	75	дп
3.	В.Д.	8	н	15	н	19	н	42	н
4.	Г.Л.	12	н	10	н	15	н	37	н
5.	Д.С.	28	в	30	в	28	в	86	в
6.	І.І.	22	дп	28	в	34	дв	84	в
7.	З.С.	6	низьк.	27	в	36	дв	69	дп
8.	К.В.	18	н	25	дп	23	дп	66	дп
9.	К.А.	12	н	23	дп	20	дп	65	дп
10.	К.Л.	19	дп	21	дп	20	дп	60	дп
11.	Л.Е.	11	н	8	н	16	н	35	н
12.	Л.К.	21	дп	21	н	18	н	60	н
13.	М.О.	8	н	15	н	19	н	42	н
14.	М.Л.	5	н	5	н	6	н	16	низьк.
15.	М.К.	22	дп	28	в	33	в	84	в
16.	М.С.	12	н	16	н	14	н	42	н
17.	Н.М.	6	низьк.	12	н	15	н	33	н
18.	О.В.	16	н	23	дп	26	дп	65	дп
19.	О.С.	5	низьк.	10	низьк.	8	н	23	низьк.
20.	П.Д.	6	н	12	н	7	н	25	н
21.	П.М.	27	дп	26	дп	25	дп	78	дп
22.	С.Я.	19	дп	25	дп	28	дп	72	дп
23.	С.Д.	3	низьк.	3	низьк.	4	н	10	н
24.	Т.Д.	15	н	18	н	16	н	49	пд
25.	Т.С.	7	н	12	н	9	н	28	низьк.
26.	Ю.Д.	12	н	14	н	16	н	42	н
27.	А.М.	18	дп	20	дп	29	дп	67	дп
28.	А.О.	22	дп	18	н	23	дп	67	дп
29.	Б.З.	15	н	18	н	12	н	45	н
30.	В.А.	19	дп	26	в	25	в	60	дп
31.	Г.Т.	16	н	17	н	24	дп	57	дп
32.	Г.Г.	19	н	20	н	20	н	59	дп
33.	Г.В.	24	дп	28	в	28	в	80	в

<sup>1</sup>Умовні позначення рівнів тривожності :

- низьк. – низький рівень;
- н – нормальний рівень;
- дп – дещо підвищений рівень;
- в- високий рівень;
- дв – дуже високий рівень;

34.	Д.М.	18	дп	25	дп	23	дп	67	дп
35.	І.К.	17	дп	18	дп	18	дп	53	дп
36.	К.О.	13	н	16	н	22	дп	51	н
37.	К.С.	21	дп	24	дп	23	дп	68	дп
38.	К.Р.	26	в	27	в	26	в	79	дп
39.	К.Є.	13	н	12	н	15	н	40	н
40.	М.Р.	2	низьк	4	н	6	н	12	низьк
41.	М.Т.	22	дп	18	дп	25	дп	75	дп
42.	М.Е.	3	низьк	5	н	5	н	13	низьк
43.	М.З.	23	дп	26	дп	29	в	78	дп
44.	М.Б.	12	н	15	н	20	дп	47	н
45.	О.А.	6	низьк	10	низьк	7	н	23	н
46.	П.В.	27	в	30	дп	28	дп	85	в
47.	Р.Е.	8	н	12	н	8	н	28	низьк
48.	С.А.	6	н	27	в	36	в	69	в
49.	С.Б.	12	н	11	н	15	н	37	н
50.	Т.Є.	28	в	27	в	29	в	84	в
51.	Ч.В.	3	низьк.	12	н	15	н	30	н
52.	Ш.Р.	8	н	12	н	22	дп	42	н
53.	Ш.Д.	8	н	15	н	19	дп	42	н

Умовні позначення рівнів тривожності :

низьк. – низький рівень;

н – нормальний рівень;

дп – дещо підвищений рівень;

в- високий рівень;

дв – дуже високий рівень;

## Індивідуальні показники підлітків за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда

		Адаптивність	Деадаптивність	Брехливість	Прийняття себе	Неприйняття себе	Прийняття інших	Неприйняття інших	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Домінування	Підпорядкування	Ескапізм
1	А.К.	124	91	32	34	27	18	29	18	23	38	30	9	8	12
2	Б.У.	106	84	36	26	29	11	32	13	29	31	37	8	25	13
3	В.Д.	140	66	32	44	12	23	14	27	10	40	8	12	19	17
4	Г.Л.	133	99	36	42	17	26	16	28	20	50	23	9	22	15
5	Д.С.	107	102	42	21	28	21	16	12	28	29	32	9	26	16
6	І.І.	98	101	38	20	31	19	16	16	31	23	38	10	27	10
7	З.С.	106	111	30	21	32	14	18	13	37	29	41	9	28	14
8	К.В.	116	85	36	39	19	24	15	29	20	51	22	9	22	15
9	К.А.	126	98	32	41	26	22	16	24	20	52	30	10	22	19
10	К.Л.	112	91	36	41	26	18	29	18	29	31	35	10	23	17
11	Л.Е.	136	86	41	21	28	24	16	23	22	29	14	13	26	16
12	Л.К.	118	86	29	46	18	19	12	21	24	50	26	12	19	14
13	М.О.	154	60	28	46	12	25	14	30	12	54	14	12	13	11
14	М.Л.	143	96	34	40	21	19	20	22	26	41	23	10	17	18
15	М.К.	98	85	23	20	12	19	24	17	27	23	20	9	18	21
16	М.С.	126	96	28	41	21	20	18	24	28	52	26	10	20	13
17	Н.М.	136	86	34	21	28	24	16	23	22	29	15	13	26	16
18	О.В.	110	98	35	29	27	23	29	21	32	34	37	9	25	21
19	О.С.	133	99	36	42	17	27	16	28	20	50	23	11	22	15
20	П.Д.	127	83	40	21	28	24	16	23	17	28	13	11	14	10
21	П.М.	125	96	34	41	25	22	15	23	20	48	30	7	22	15
22	С.Я.	108	106	29	32	24	19	12	21	26	34	29	11	19	14
23	С.Д.	139	73	30	43	11	23	10	24	16	33	20	10	15	12
24	Т.Д.	126	98	38	39	26	22	16	24	20	52	30	10	22	19
25	Т.С.	135	98	32	42	20	24	19	29	20	47	19	8	21	20
26	Ю.Д.	123	92	27	39	25	22	15	23	20	50	30	12	18	11
27	А.М.	127	84	31	21	28	24	16	23	21	28	14	10	21	14
28	А.О.	123	99	25	33	26	18	28	19	23	39	29	9	25	10
29	Б.З.	125	96	31	36	25	22	15	23	17	50	27	11	22	13
30	В.А.	94	93	39	20	15	27	20	11	34	24	41	6	26	21
31	Г.Т.	139	73	30	43	10	23	10	24	16	33	20	10	15	15
32	Г.Г.	146	82	36	40	18	24	14	24	20	44	22	14	9	10
33	Г.В.	105	75	23	21	12	20	24	15	31	44	20	7	18	14
34	Д.М.	116	86	40	21	24	14	29	13	24	51	24	10	24	15

35	I.K.	132	92	35	40	19	27	15	26	18	48	30	12	26	17
36	K.O.	116	82	31	39	15	27	14	24	17	38	25	12	26	18
37	K.C.	124	73	24	34	13	23	16	24	16	33	20	10	15	15
38	K.P.	108	97	36	21	11	19	15	14	13	29	38	5	23	19
39	K.Є.	126	82	32	37	21	24	16	23	16	31	14	9	20	14
40	M.P.	147	62	31	41	20	19	23	24	26	39	26	12	21	12
41	M.T.	106	98	26	39	12	22	13	16	31	44	31	9	22	8
42	M.E.	137	83	30	37	12	23	11	24	16	33	20	10	15	15
43	M.З.	111	92	37	21	29	13	26	13	25	29	38	5	23	17
44	M.Б.	134	97	31	44	15	21	15	28	22	43	26	13	22	18
45	O.A.	145	98	29	46	26	20	21	22	28	43	13	15	14	9
46	П.В.	110	72	36	21	21	12	22	12	12	30	18	9	13	15
47	P.E.	139	73	30	43	11	23	10	24	16	33	20	10	15	15
48	C.A.	103	99	37	21	14	13	13	11	29	30	18	9	26	20
49	C.Б.	133	92	35	40	26	27	28	26	18	50	30	12	26	9
50	T.Є.	101	84	33	24	26	18	24	15	32	32	41	4	19	14
51	Ч.В.	139	73	30	45	13	23	10	24	16	33	20	10	15	15
52	Ш.Р.	133	89	29	38	14	21	15	26	22	43	26	13	14	10
53	Ш.Д.	140	91	45	27	13	22	23	23	27	31	40	10	15	11

**Обчислення коефіцієнту рангової кореляції Спірмена  
за допомогою за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17**

## Correlations

		Тривожність за Дж. Тейлором	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Тривожність за Дж. Тейлором	Pearson Correlation	1	-,796**	-,586**	-,539**	-,743**	-,456**	-,665**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,001	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,796**	1	,667**	,472**	,791**	,440**	,676**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,001	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation	-,586**	,667**	1	,379**	,713**	,715**	,457**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,005	,000	,000	,001
	N	53	53	53	53	53	53	53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,539**	,472**	,379**	1	,643**	,320**	,428**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,005		,000	,020	,001
	N	53	53	53	53	53	53	53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,743**	,791**	,713**	,643**	1	,618**	,621**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation	-,456**	,440**	,715**	,320**	,618**	1	,327**
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,000	,020	,000		,017
	N	53	53	53	53	53	53	53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,665**	,676**	,457**	,428**	,621**	,327**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,001	,000	,017	
	N	53	53	53	53	53	53	53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

		Тривожність за Дж. Тейлором	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Тривожність за Дж. Тейлором	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,796**  53	-,586**  53	-,539**  53	-,743**  53	-,456**  53	-,665**  53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,796**  53	1  53	,667**  53	,472**  53	,791**  53	,440**  53	,676**  53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,586**  53	,667**  53	1  53	,379**  53	,713**  53	,715**  53	,457**  53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,539**  53	,472**  53	,379**  53	1  53	,643**  53	,320**  53	,428**  53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,743**  53	,791**  53	,713**  53	,643**  53	1  53	,618**  53	,621**  53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,456**  53	,440**  53	,715**  53	,320**  53	,618**  53	1  53	,327**  53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,665**  53	,676**  53	,457**  53	,428**  53	,621**  53	,327**  53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,774**  53	-,575**  53	-,439**  53	-,701**  53	-,443**  53	-,616**  53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,774**  53	1  53	,667**  53	,472**  53	,791**  53	,440**  53	,676**  53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,575**  53	,667**  53	1  53	,379**  53	,713**  53	,715**  53	,457**  53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,439**  53	,472**  53	,379**  53	1  53	,643**  53	,320**  53	,428**  53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,701**  53	,791**  53	,713**  53	,643**  53	1  53	,618**  53	,621**  53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,443**  53	,440**  53	,715**  53	,320**  53	,618**  53	1  53	,327**  53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,616**  53	,676**  53	,457**  53	,428**  53	,621**  53	,327**  53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



**Correlations**

		Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним	Pearson Correlation	1	-,769**	-,524**	-,392**	-,692**	-,439**	-,592**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,004	,000	,001	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,769**	1	,667**	,472**	,791**	,440**	,676**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,001	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation	-,524**	,667**	1	,379**	,713**	,715**	,457**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,005	,000	,000	,001
	N	53	53	53	53	53	53	53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,392**	,472**	,379**	1	,643**	,320**	,428**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000	,005		,000	,020	,001
	N	53	53	53	53	53	53	53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,692**	,791**	,713**	,643**	1	,618**	,621**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	53	53	53	53	53	53	53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation	-,439**	,440**	,715**	,320**	,618**	1	,327**
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,000	,020	,000		,017
	N	53	53	53	53	53	53	53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation	-,592**	,676**	,457**	,428**	,621**	,327**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,001	,000	,017	
	N	53	53	53	53	53	53	53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		Шкільна тривожність - О. Кондаша	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Шкільна тривожність - О. Кондаша	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,678** ,000 53	-,383** ,005 53	-,340* ,013 53	-,587** ,000 53	-,156 ,265 53	-,591** ,000 53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,678** ,000 53	1  53	,667** ,000 53	,472** ,000 53	,791** ,000 53	,440** ,001 53	,676** ,000 53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,383** ,005 53	,667** ,000 53	1  53	,379** ,005 53	,713** ,000 53	,715** ,000 53	,457** ,001 53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,340* ,013 53	,472** ,000 53	,379** ,005 53	1  53	,643** ,000 53	,320* ,020 53	,428** ,001 53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,587** ,000 53	,791** ,000 53	,713** ,000 53	,643** ,000 53	1  53	,618** ,000 53	,621** ,000 53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,156 ,265 53	,440** ,001 53	,715** ,000 53	,320* ,020 53	,618** ,000 53	1  53	,327** ,017 53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,591** ,000 53	,676** ,000 53	,457** ,001 53	,428** ,001 53	,621** ,000 53	,327** ,017 53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		Самооціна тривожність - О.Кондаша	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Самооціна тривожність - О.Кондаша	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,766**  53	-,463**  53	-,392**  53	-,624**  53	-,190 Sig. (2-tailed) 53	-,568**  53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,766**  53	1  53	,667**  53	,472**  53	,791**  53	,440**  53	,676**  53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,463**  53	,667**  53	1  53	,379**  53	,713**  53	,715**  53	,457**  53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,392**  53	,472**  53	,379**  53	1  53	,643**  53	,320* Sig. (2-tailed) 53	,428**  53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,624**  53	,791**  53	,713**  53	,643**  53	1  53	,618**  53	,621**  53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,190 Sig. (2-tailed) 53	,440**  53	,715**  53	,320* Sig. (2-tailed) 53	,618**  53	1  53	,327**  53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,568**  53	,676**  53	,457**  53	,428**  53	,621**  53	,327**  53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		Міжособистісна тривожність - О.Кондаша	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,692**  53	-,508**  53	-,391**  53	-,580**  53	-,309*  53	-,493**  53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,692**  53	1  53	,667**  53	,472**  53	,791**  53	,440**  53	,676**  53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,508**  53	,667**  53	1  53	,379**  53	,713**  53	,715**  53	,457**  53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,391**  53	,472**  53	,379**  53	1  53	,643**  53	,320*  53	,428**  53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,580**  53	,791**  53	,713**  53	,643**  53	1  53	,618**  53	,621**  53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,309*  53	,440**  53	,715**  53	,320*  53	,618**  53	1  53	,327*  53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,493**  53	,676**  53	,457**  53	,428**  53	,621**  53	,327*  53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

		Загальна тривожність - О.Кондаша	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом
Загальна тривожність - О.Кондаша	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1  53	-,735**  53	-,460**  53	-,411**  53	-,610**  53	-,207  53	-,568**  53
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,735**  53	1  53	,667**  53	,472**  53	,791**  53	,440**  53	,676**  53
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,460**  53	,667**  53	1  53	,379**  53	,713**  53	,715**  53	,457**  53
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,411**  53	,472**  53	,379**  53	1  53	,643**  53	,320*  53	,428**  53
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,610**  53	,791**  53	,713**  53	,643**  53	1  53	,618**  53	,621**  53
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондо	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,207  53	,440**  53	,715**  53	,320*  53	,618**  53	1  53	,327*  53
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,568**  53	,676**  53	,457**  53	,428**  53	,621**  53	,327*  53	1  53

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Обчислення Т-критерію Вілкоксона  
за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17**

**Експериментальна група****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Тривожність за Дж. Тейлором - ЕГ - після - Тривожність за Дж. Тейлором - ЕГ - до	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	4,00	28,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	8		
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханіним - ЕГ - після - Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханіним - ЕГ - до	Negative Ranks	5 <sup>d</sup>	3,60	18,00
	Positive Ranks	1 <sup>e</sup>	3,00	3,00
	Ties	2 <sup>f</sup>		
	Total	8		
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним - ЕГ - після - Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним - ЕГ - до	Negative Ranks	8 <sup>g</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>h</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	8		
Шкільна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Шкільна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Negative Ranks	6 <sup>j</sup>	3,50	21,00
	Positive Ranks	0 <sup>k</sup>	,00	,00
	Ties	2 <sup>l</sup>		
	Total	8		
Самооціна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Самооціна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Negative Ranks	4 <sup>m</sup>	3,25	13,00
	Positive Ranks	1 <sup>n</sup>	2,00	2,00
	Ties	3 <sup>o</sup>		
	Total	8		
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Negative Ranks	8 <sup>p</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>q</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>r</sup>		
	Total	8		
Загальна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Загальна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Negative Ranks	7 <sup>s</sup>	4,86	34,00
	Positive Ranks	1 <sup>t</sup>	2,00	2,00
	Ties	0 <sup>u</sup>		
	Total	8		

Test Statistics<sup>b</sup>

	Тривожність за Дж. Тейлором - ЕГ - після - Тривожність за Дж. Тейлором - ЕГ - до	Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - ЕГ - після - Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - ЕГ - до	Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - ЕГ - після - Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - ЕГ - до	Шкільна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Шкільна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Самооціна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Самооціна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до	Загальна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - після - Загальна тривожність - О.Кондаша - ЕГ - до
Z	-2,375 <sup>a</sup>	-1,667 <sup>a</sup>	-2,524 <sup>a</sup>	-2,214 <sup>a</sup>	-1,511 <sup>a</sup>	-2,527 <sup>a</sup>	-2,240 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018	,096	,012	,027	,131	,012	,025

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	116,25	14,801
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	30,87	10,063
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	19,50	5,099
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	19,50	7,309
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	36,38	10,225
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - до	8	9,38	1,188
Valid N (listwise)	8		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	175,75	29,198
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	36,88	17,200
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	30,75	4,367
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	30,88	5,276
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	43,00	14,765
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - ЕГ - після	8	10,50	2,204
Valid N (listwise)	8		



## Контрольна група

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - після -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - до	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	2,00	6,00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	8		
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - після -	Negative Ranks	1 <sup>d</sup>	2,00	2,00
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - до	Positive Ranks	2 <sup>e</sup>	2,00	4,00
	Ties	5 <sup>f</sup>		
	Total	8		
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - після -	Negative Ranks	2 <sup>g</sup>	3,50	7,00
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - до	Positive Ranks	2 <sup>h</sup>	1,50	3,00
	Ties	4 <sup>i</sup>		
	Total	8		
Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - після -	Negative Ranks	2 <sup>j</sup>	2,50	5,00
Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Positive Ranks	1 <sup>k</sup>	1,00	1,00
	Ties	5 <sup>l</sup>		
	Total	8		
Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - після -	Negative Ranks	3 <sup>m</sup>	2,83	8,50
Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Positive Ranks	1 <sup>n</sup>	1,50	1,50
	Ties	4 <sup>o</sup>		
	Total	8		
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - після -	Negative Ranks	2 <sup>p</sup>	1,50	3,00
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Positive Ranks	0 <sup>q</sup>	,00	,00
	Ties	6 <sup>r</sup>		
	Total	8		
Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - після -	Negative Ranks	2 <sup>s</sup>	2,00	4,00
Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Positive Ranks	1 <sup>t</sup>	2,00	2,00
	Ties	5 <sup>u</sup>		
	Total	8		

Test Statistics<sup>c</sup>

	Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - після - Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - до	Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - після - Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - до	Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - після - Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім - КГ - до	Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - після - Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - після - Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - після - Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - після - Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - до
Z	-1,732 <sup>a</sup>	-,577 <sup>a</sup>	-,736 <sup>b</sup>	-1,089 <sup>b</sup>	-1,289 <sup>b</sup>	-1,342 <sup>b</sup>	-,577 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083	,564	,461	,276	,197	,180	,564

a. Based on negative ranks.

b. Based on positive ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - до	8	23,88	11,344
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханіним - КГ - до	8	40,25	11,003
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним - КГ - до	8	38,50	8,018
Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	8	17,13	7,586
Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	8	22,75	7,086
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	8	25,25	6,944
Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - до	8	65,75	17,702
Valid N (listwise)	8		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Тривожність за Дж. Тейлором - КГ - після	8	24,25	11,055
Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханіним - КГ - після	8	40,38	10,783
Ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханіним - КГ - після	8	38,13	7,240
Шкільна тривожність - О.Кондаша - КГ - після	8	16,75	7,186
Самооціна тривожність - О.Кондаша - КГ - після	8	22,13	6,978
Міжособистісна тривожність - О.Кондаша - КГ - після	8	24,88	7,434
Загальна тривожність - О.Кондаша - КГ - після	8	65,62	17,960
Valid N (listwise)	8		

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3,50	7,00
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	1,50	3,00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	8		
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	3 <sup>e</sup>	2,00	6,00
	Ties	5 <sup>f</sup>		
	Total	8		
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	3 <sup>h</sup>	2,00	6,00
	Ties	5 <sup>i</sup>		
	Total	8		
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	3 <sup>k</sup>	2,00	6,00
	Ties	5 <sup>l</sup>		
	Total	8		
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	1 <sup>m</sup>	2,00	2,00
	Positive Ranks	1 <sup>n</sup>	1,00	1,00
	Ties	6 <sup>o</sup>		
	Total	8		
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Negative Ranks	2 <sup>p</sup>	2,25	4,50
	Positive Ranks	1 <sup>q</sup>	1,50	1,50
	Ties	5 <sup>r</sup>		
	Total	8		

Test Statistics<sup>c</sup>

	Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом - КГ - після - Самоприйняття за К.Роджерсом і Р. Даймондом - КГ - до	Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після - Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до
Z	-,736 <sup>a</sup>	-1,732 <sup>b</sup>	-1,732 <sup>b</sup>	-1,633 <sup>b</sup>	-,447 <sup>a</sup>	-,816 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,461	,083	,083	,102	,655	,414

a. Based on positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	8	116,13	14,846
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	8	31,00	10,337
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом -КГ - до	8	19,75	4,921
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	8	19,75	7,226
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	8	36,75	10,053
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - до	8	9,50	,926
Valid N (listwise)	8		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Адаптація за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	115,25	14,380
Самоприйняття за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	31,37	10,391
Прийняття інших за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	20,13	4,912
Емоційна комфортність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	20,38	7,050
Інтернальність за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	35,25	10,607
Прагнення до домінування за К.Роджерсом і Р.Даймондом - КГ - після	8	9,00	2,204
Valid N (listwise)	8		

Психокорекційна програма зниження рівня тривожності підлітків методами  
малюнкової терапії

ЗАНЯТТЯ № 1

«Знайомство»

**Вправа «Привітання. Мій смайл»**

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

**Хід вправи:** Учасники сидять у колі. Психолог: «Всім привіт, друзі. Сьогодні будемо вітатися з Вами у незвичному форматі. Кожен з Вас говорить по черзі своє ім'я і зображає себе на стікері у вигляді смайлу! Поїхали ».

**Вправа «Малюнок по колу»**

**Мета:** зняття ситуативної тривожності, психічне розслаблення, усунення напруженості, збалансування емоційного стану, гармонізація настрою.

**Хід вправи:** Вам потрібно сісти в затишному зручному місці, де ніхто Вас не буде відволікати, і зануритися в приємний процес точкового малювання ватяними паличками. Тема малюнка - вільна, довіртеся своїй інтуїції і дозвольте своїй спонтанній енергії вийти на лист / полотно.

Вже при самому малюванні Ви відчуєте, що тривожність йде, зайві думки теж. Ви станете набагато спокійніше, розслаблені, спокійніше.

**Ритуал прощання: Вправа «Посмішка»**

**Мета:** уміння усвідомити власні емоції і подарувати їх оточуючим.

**Хід вправи:** Посміхніться до сусіда праворуч, посміхніться до сусіда ліворуч, а тепер закрийте очі і посміхніться самому собі. Далі учасники складають долоні одна на одну і промовляють «До зустрічі!» Учасники групи домовляються про те, що прощатися вони весь час будуть однаково.

## ЗАНЯТТЯ № 2

### «Я – творець свого світу»

#### Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»

**Мета:** Привітання учасників, налагодження на позитивну атмосферу в групі.

**Хід вправи:** Учасники групи по колу вітаються демонструючи групі намальований на стікері символ позитиву, хорошого настрою, радості, приємних емоцій. Привітавшись, кожен учасник підводиться і клеїть свій стікер у будь-яку локацію приміщення. По завершенню – кожен забирає свій позитивний символ із собою, обіцяючи зберегти його до наступної зустрічі. Психолог просить принести з собою стікер на наступний раз.

#### Вправа «Малюємо символами»

**Мета:** трансляція негативного почуття в арт-об'єкт, розвиток креативності, абстрактної уяви, вміння символічно зображати почуття.

**Хід вправи:** Використовуючи будь-який стиль зображення та будь-які художні засоби, створіть образ власної тривожності, страху, збентеження у вигляді символу.

Створивши – розкажіть за бажанням маленьку історію, у чому цей символ Вам допомагає, або Вас захищає.

**Ритуал прощання.** Посмішка по колу.

## ЗАНЯТТЯ № 3. «Боремося зі страхами»

### Привітання «Обмін позитивом»

**Мета:** налагодження позитивного емоційного зв'язку між учасниками групи.

**Хід вправи:** Учасники сідають в коло в хаотичному порядку, по черзі вітаються, передаючи (даруючи) свій стікер позитиву з попереднього заняття учасникові з права.

#### Вправа «Чужі малюнки»

**Мета:** зниження рівня тривожності через усунення страхів.

**Хід вправи:** Кожного учасника просять зобразити власний страх на аркуші паперу, після чого учасники обмінюються малюнками й обговорюють малюнки один одного. Відбувається нейтралізація негативних емоцій, те що здавалося страшним, обговорюється в жартівливій формі.

#### Вправа «Розмалюй страх»

**Мета:** зниження рівня тривожності підлітків, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Використовуються малюнки учасників з попередньої вправи. Учасники обмінюються малюнками і домальовують страх один одного так, щоб тепер він здавався веселим та радісним, а не страшним. Використання яскравих кольорів, зображення посмішок.

Рефлексія. Обговорення кожного малюнка окремо.



**Ритуал прощання** Посмішка по колу, та прохання психолога, щоб кожен учасник висловив пораду для всіх «Як перестати хвилюватися»

#### ЗАНЯТТЯ № 4

##### «Keercalm»

###### **Привітання**

###### **Вправа «Намалюй мелодію»**

**Мета:**зниження рівня тривожності, емоційної напруги, моторна та ментальна релаксація, емоційна розрядка.

**Хід вправи:**Психолог включає учасникам спеціально-підібрану релаксуючу музику: бажано, щоб вона співпадала по ритму із серцебиттям у розслабленому стані людини. Умова: у Вас є час. Заглибтеся у свої думки, відчуйте спокій та тепло. Зобразіть мелодію, яку Ви чуєте зараз.. Розслабтеся. Можете обрати будь-яке зручне Вам місце та матеріали.

###### **Вправа «Розкажи про свій малюнок »**

**Мета:**рефлексія, проговорення почуттів та думок, трансляція переживань не тільки в арт-об'єкт, а й в розповідь (вербальне вираження), таким чином групова участь.

**Хід вправи:** Психолог пропонує кожному учасникові описати зображену мелодію, задаючи уточнюючі питання: Що це за мелодія? Із чим вона у тебе асоціюється? Які емоції виникали під час малювання? Що означають ці кольори? Чи вдалося вловити відповідність мелодії і малюнка зараз?

**Ритуал прощання:** Усмішка по колу.

#### ЗАНЯТТЯ № 5

##### «Шукаємо ресурси»

###### **Привітання**

###### **Вправа «Намалюй свою тривожність»**

**Мета:** трансляція негативного почуття тривожності в арт-об'єкт, таким чином мінімізація цього почуття, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Психолог пропонує учасникам намалювати свою тривожність. Це може бути зображення у вигляді тварини, людини, символів. Потім за бажанням розповісти про цей малюнок.

###### **Вправа: «Шукаємо ресурси»**

**Мета:** пошук ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності, напруженості, нейтралізація думок про силу тривожності, емоційна розрядка.

**Хід вправи:** Намалювати 4 речі (це може бути абсолютно будь що), які допомагають Вам долати тривожність, або допомагають розслаблятися та душевно відпочивати. Об'єднати ці 4 речі

в одну композицію (в один сюжетний малюнок). Зберігати у себе вдома як постійне нагадування про свої сили (ресурси) у боротьбі зі станом тривожності або напруження.

**Ритуал прощання:** Усмішка по колу.

## ЗАНЯТТЯ № 6

### «Маски. Уява і реальність»

**Привітання із використанням метафоричних карток:** Учасники сідають у коло, психолог дає кожному витягнути метафоричну карту із зображенням маски, на іншій стороні якої (цю сторону підлітки не бачать) цитати про маски психологічного спрямування. Учасники вітаються, висловлюючи свою думку з приводу цитати та власне бачення: «Що для мене маска».

### Вправа «Створи маску»

**Мета:** Глибше усвідомлення власної тривожності, розвиток уяви, трансляція негативних почуттів в арт-об'єкт, інтеріоризація емоцій та почуттів.

**Хід вправи:** За допомогою наявних матеріалів, учасники вирізають з картону маску та розмальовують її. Умова: це має бути маска Вашої тривожності.

Далі: Надягти цю маску, від імені маски проговорити власні емоції та думки. Потім зняти (відділити від себе тривожність у символічній формі) та проговорити: як тепер відчуття? Без маски.

Надягаючи маску тривожності, символічно переносячи емоцію на маску, підліток вчиться керувати цією емоцією, станом, почуттям... Також людина може подивитися на неї збоку.

**Ритуал прощання:** Побажання учасникам: як подолати тривожність від імені маски.

## ЗАНЯТТЯ № 7. Позбуваймося тривожності

### Привітання

### Вправа: «Прощаємось з тривожністю».

**Мета:** ✓ вчитися слухати і чути внутрішнє «Я»;

✓ пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;

✓ дати вихід негативним емоціям і почуттям;

✓ трансформувати негативний стан в позитивне.

**Хід вправи:** Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття або стан.

Основна частина Інструкція до дії.

1. Покладіть перед собою аркуш А4, закрийте очі і намалюйте контур (якщо ви «правша», малюйте лівою рукою, якщо «лівша» - то навпаки).

2. Потім, що є сили, змінить цей лист, занурте його в воду, намочить повністю, «скупайте» гарненько.

3. Розгорніть аркуш паперу і за допомогою фарб створіть нові образи.

4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі аркуші паперу, олівці і уважно розглянути всі створені картини. Те, як вони «відгукнуться», записати на окремому аркуші і залишити поряд з відповідним малюнком.

5. Потім кожен може подивитися, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємним і проаналізувати три останніх. Часто це витіснення почуття, які не дозволяють клієнту «прожити» і відпустити проблемну ситуацію.

6. Підліткам пропонується відповісти на питання:

- Як спочатку називалося почуття, з яким Ви працювали?
- Як називається тепер?
- Який відгук у Вас знайшов цей малюнок?
- Як він співвідноситься з Вашим життям? Або: «Про що з Вашого життя розповідає цей малюнок»?

**Ритуал прощання:** Усмішка по колу.

## ЗАНЯТТЯ № 8 «Опановуємо малювання маслом»

### **Привітання**

### **Вправа «Малювання маслом»**

**Мета:** Розвиток емоційного інтелекту, зняття ситуативної тривожності, усвідомлення несвідомих образів, внутрішніх потреб, виявлення прихованих емоцій свого внутрішнього «Я».

### **Хід вправи:**

1. Увімкніть приємну музику. Ця умова виконується за рекомендацією терапевта і бажанням учасників і не є обов'язковим.

2. Запропонуйте клієнтові тему (наприклад: «Планета, на якій мені добре», «Місце сили і безпеки», «Мій світ» і т. І.).

3. Попросіть учасників налаштуватися і зосередитися на заданій темі.

4. Запропонуйте повільно і спокійно спробувати зобразити те, що вони відчують.

5. Після закінчення роботи попросіть учасників піднести малюнок до світла і подивитися на нього, як на рентгенівський знімок. Запитайте кожного учасника, чи не здається йому виконаний малюнок знімком його душі?

6. Далі запропонуйте учасникам відповісти на наступні питання:

- Як би Ви назвали свою роботу?
- Чи вдалося Вам реалізуватися в цій роботі?
- Чи дає вона Вам цікаві теми для роздумів?

- Який новий досвід Ви отримали, проживаючи малювання олією?

**Ритуал прощання:**

**Вправа «Подаруй гарний настрій»**

**Мета:** розвиток позитивного ставлення, емоційна розрядка, нейтралізація агресії.

**Хід вправи:** Психолог дає завдання учасникам зобразити гарний настрій, на другій стороні аркуша написати приємне побажання на день та подарувати малюнок сусідові. Спільне обговорення малюнків та побажань дітьми.

**ЗАНЯТТЯ № 9. «Тут і тепер»**

**Привітання.**

**Вправа "Малювання аквареллю по воді. Бути в процесі".**

**Мета:** Позначити можливість своєї присутності в стані «тут і зараз», звернути увагу на можливість перебувати в усвідомленні процесу без тривоги за результат і без очікування зовнішньої оцінки, дати дозвіл отримувати ресурс від процесу, зняття психічного напруження, релаксація.

**Хід вправи:**

Кожному учаснику пропонується звернути увагу на акварель в коробці, розглянути кольору; вибрати товщину кисті, розглянути воду (вода налита в посуд майже до краю, посуд стоїть на аркуші паперу - світлий фон навколо води).

Основна частина

Інструкція до дії.

1. Прислухайтесь до себе і відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розташуйте своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе», до того кольору і торкайтеся пензлем.
4. Повільно починайте залишати точки на воді і спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
5. Коли кисть почне малювати по воді - дозволь їй це, і спостерігайте за процесом. Відстежуйте, як змінилося Ваше стан, емоції.
6. Якщо хочете - поміняйте колір фарби.
7. Візьміть кисть в не «провідну» руку і малюйте далі. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.
8. Можна взяти другу кисть і малювати обома руками. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.

9. Подумайте, що відбувається з результатом - твоїми малюнками на воді, де вони, що з ними відбувається, і як Ви відчуваєте себе в цьому процесі?

**Ритуал прощання, рефлексія:** Усмішка по колу.

## ЗАНЯТТЯ № 10. «Спільна справа»

### **Привітання**

### **Вправа «Острів задоволення»**

**Мета:** Налагодження позитивного настрою в групі, сприяння формуванню навичок групової взаємодії, фіксація на позитивних емоціях, зняття тривожності, розвиток уваги.

**Хід вправи:** Психолог роздає учасникам маленькі листочки і просить написати своє ім'я. Далі, загорнути його та кинути в капелюх. Після чого, кожен учасник тягне з капелюха папірець, відповідно з ім'ям якогось з учасників групи. Розгортає, не показуючи іншим. Завдання: Уявіть, що цей ватман – острів, на якому опинилася Ваша група. Це острів задоволення, на ньому всі щасливі, розслаблені та завжди задоволені. На ньому немає місця тривожності, страхам та іншим негативним почуттям. Зобразіть того учасника, чиє ім'я Ви витягнули, не повідомляючи нікому кого ви малюєте – у процесі улюбленої справи, щастя, радості, у момент суцільного задоволення.

По завершенню, учасники дивляться на свою роботу в цілому, обговорюють емоції, які вона викликає, роблять здогадки: хто є хто на картині. Після чого, кожен учасник по черзі розповідає про те, кого він малював, чому саме так і які емоції зараз він відчуває. Надалі, слово надається тому, кого малювали і він розповідає свої враження, відчуття, емоції від чужого малюнку себе, дає коментарі.

Учасники роблять фото на згадку про цікавий досвід: малюнку, окремо себе зображених на ньому, по бажанню.

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи.

**Ритуал прощання:** Посмішка по колу.

З метою виявлення ефективності психокорекційної програми були сформовані експериментальна та контрольна групи (по 8 осіб у кожній групі).

Після проведення корекційної роботи були розроблені практичні рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності тривожності у підлітків.