ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

Символдрама як засіб корекції тривожності особистості

Магістрантка _____ Корнієнко Світлана Леонідівна
(підпис студента)

Науковий керівник _____ Максимов М.В.
(підпис наукового керівника) кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту "12" грудня 2022 р.

Завідувач кафедри _____ Абрамян Н.Д.
(підпис) завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2022

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну магістерську роботу студенці:

Корнієнко Світлана Леонідівна
(прізвище, ім'я, по-батькові студентки)

1. **Тема роботи** Символдрама як засіб корекції тривожності особистості.
2. **Затверджена наказом по університету від** "22" 02 2022 р. № 20 .
3. **Цільова установка на вихідні дані до роботи**

Мета дослідження – теоретично проаналізувати особливості використання символдрами як засобу корекції тривожності особистості; розробити та апробувати програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами. Об'єкт дослідження – психологічна корекція тривожності особистості. Предмет дослідження – символдрама як засіб корекції тривожності особистості.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень). Гістограма рівнів реактивної (ситуативної) тривожності опитуваних; гістограма рівнів особистісної тривожності опитуваних; гістограма рівнів проявів психічних станів опитуваних; гістограма проявів тривожності та депресії опитуваних; гістограма рівнів соціально-психологічної адаптації опитуваних.

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
Розділ 1	Максимов М.В.		
Розділ 2	Максимов М.В.		
Розділ 3	Максимов М.В.		

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік

питань).
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: Психологічний аналіз сутності поняття тривожності, її причин і особливостей виникнення; специфіка корекційної роботи з подолання тривожності особистості; символдрама як ефективний засіб психокорекції тривожності. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: Методичні основи організації емпіричного дослідження; Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності респондентів. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ: Аналіз результатів дослідження тривожності респондентів; Розробка програми психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами; Аналіз ефективності психокорекції тривожності особистості засобами символдрами.

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР)	01.08.22 – 05.08.22	03.08.22
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР	08.08.22 – 19.08.22	17.08.22
3.	Виконання 1 розділу ВКМР	22.08.22 – 16.09.22	14.09.22
4.	Виконання 2 розділу ВКМР	19.09.22 – 21.10.22	18.10.22
5.	Виконання 3 розділу ВКМР, висновки	24.10.22 – 18.11.22	11.11.22
6.	Передзахист ВКМР	28.11.22 – 02.12.22	01.12.22
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКМР	28.11.22 – 02.12.22	28.11.22
8.	Відгук керівника, рецензія	02.12.22 – 05.12.22	05.12.22

8. Дата видачі завдання "03" квітня 2022 р.

Керівник _____ Максимов М.В.
(підпис) кандидат психологічних наук, доцент

Завдання прийняв до виконання _____ Корнієнко С.Л.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 10
1.1. Психологічний аналіз сутності поняття тривожності, її причин і особливостей виникнення 10
1.2. Специфіка корекційної роботи з подолання тривожності особистості 18
1.3. Символдрама як ефективний засіб психокорекції тривожності 25
Висновки до першого розділу 36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 38
2.1. Методичні основи організації емпіричного дослідження 38
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності респондентів 40
Висновки до другого розділу 47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ 48
3.1. Аналіз результатів дослідження тривожності респондентів 48
3.2. Розробка програми психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами 69
3.3. Аналіз ефективності психокорекції тривожності особистості засобами символдрами 80
Висновки до третього розділу 86
ВИСНОВКИ 89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 94
ДОДАТКИ 102

ВСТУП

Актуальність проблеми. Проблема тривожності особистості є актуальною, оскільки підвищена тривожність, як і інші емоційні розлади і порушення, перешкоджають успішній адаптації до сучасних умов соціального життя, суспільних вимог. Також, зважаючи на сучасний стан перебування кожного українця в складних стресових умовах через російсько-українську війну, підвищений рівень тривожності є цілком зрозумілим, адже кожного дня доводиться переживати за свою безпеку, цілісність сім'ї, будинку, матеріального становища тощо.

Водночас постійне напруження, високий рівень тривоги, який людина переживає кожен день, накопичуючись, негативно відображається в її тілі, психіці, призводячи до закріплення тривожних способів поведінки, формуючи тривожність як особистісну властивість.

У працях відомих психологів, які розглядають проблему тривожності, відзначено демобілізуючий вплив тривожності на особистісний розвиток і на продуктивність життєвої діяльності (І. Вачков, Д. Кузнєцов). Саме тому необхідно вивчати шляхи подолання високої тривожності, займатися пошуком ефективних методів корекційної роботи з високо тривожними людьми.

Проблема тривожності як багатоаспектного явища описана в працях В. Астапова, Ф. Василюка, Х. Ремшмідта, В. Семиченко, Т. Титаренко, Ю. Ханіна, Ч. Спілбергера та ін.

Психологічні характеристики тривожності в юнацькому віці вивчали українські вчені О. Казаннікова, Є. Калюжна, Л. Костіна, В. Крайнюк, Я. Омельченко, С. Ставицька, О. Халік, Н. Шевченко, В. Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (К. Ізард, Р. Мей, Г. Салліван, К. Хорні та ін.).

Одним із методів психокорекції тривожності юнаків виступає символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія), яка «основі роботи з уявою має за мету наочну демонстрацію несвідомих бажань, конфліктів і

механізмів захисту клієнта. Символдрама ефективна у роботі з подолання внутрішніх і міжособистісних конфліктів, у вирішенні проблеми адаптації та соціалізації, допомагає подолати тривожність, побудувати стратегії самореалізації особистості тощо» (І. Шестопал [76, с. 47]).

Психологічним можливостям корекції тривожності присвячено дослідження В. Крайнюк, М. Скворцової, О. Халік та ін. Особливості використання символдрами як ефективного засобу корекції тривожності особистості висвітлюють в своїх працях А. Грись, Л. Гребінь, З. Кісарчук, Г. Лазос, Н. Мажиріна, Я. Омельченко, Н. Черемшинська та ін.

Особливості застосування символдрами як методу корекції особистісних властивостей, емоційно-вольової сфери, поведінки розкриваються в працях зарубіжних науковців Й. Вольпе, Х. Лейнера, Р. Мей, К. Роджерса та ін. Також метод символдрами у процесі психокорекційної роботи з різними категоріями клієнтів розглядають українські науковці І. Астремська, Н. Гнатенко, Г. Єрмакова, О. Кихтюк, Н. Кравченко, І. Мельничук, О. Сапіжак, Н Черемшинська, І. Шестопал та ін.

Однак на даний час спостерігається недостатність методичних і практичних розробок програм, які б задовольняли потребу психологів у роботі з тривожними клієнтами засобами символдрами. Зважаючи на вищевказане, для дослідження обрано актуальну тему: **«Символдрама як засіб корекції тривожності особистості».**

Об’єкт дослідження – психологічна корекція тривожності особистості.

Предмет дослідження – символдрама як засіб корекції тривожності особистості.

Гіпотеза дослідження: 1) психологічні особливості вияву тривожності в юнаків тісно пов’язані з проявами негативних психічних станів, показниками соціально-психологічної адаптації; 2) успішність психокорекційної програми з подолання тривожності юнаків засобами символдрами зростає за умови поєднання технік символдрами із арт-

терапевтичними вправами та аналітичною роботою респондентів (за спеціальними питаннями).

Мета дослідження – теоретично проаналізувати особливості використання символдрами як засобу корекції тривожності особистості; розробити та апробувати програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сутність поняття тривожності, її причин та особливостей виникнення;

2. Розкрити специфіку корекційної роботи з подолання тривожності особистості засобами символдрами.

3. Провести емпіричне дослідження, проаналізувати психологічні особливості вияву тривожності в юнаків; встановити зв'язки між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації респондентів;

4. Розробити та впровадити програму психокорекційної роботи з подолання тривожності особистості засобами символдрами, перевірити її ефективність.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Матеріали дослідження опираються на основні положення психолого-педагогічної науки щодо вияву психологічних особливостей тривожності особистості (К. Ізард, Р. Мей, Х. Ремшмідт, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, К. Хорні та ін.); можливостей використання символдрами у процесі подолання тривожності клієнтів (А. Грись, Г. Лазос, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Н. Черемшинська та ін.).

Методи та організація дослідження. Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація положень психологічної науки щодо особливостей психокорекції тривожності особистості засобами символдрами;

- емпіричні методи: опитування, використання спеціальних діагностичних методик, якісний та кількісний аналіз результатів дослідження;

- методи математичної статистики: кореляційний аналіз результатів дослідження з використанням програмного забезпечення

В процесі дослідження використано такі **психодіагностичні методики:**

1. Методика дослідження тривожності (опитувальник Ч.Спілбергера) «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності»;

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);

3. «Діагностика тривожності і депресії» (ТіД) (А. Карелін);

4. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Експериментальна база дослідження – Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет».

Вибірку опитуваних склали: 2 групи по 30 осіб віком 20-21 років. Всі опитувані навчаються на 3-4 курсах за спеціальністю «Психологія» в Європейському університеті за очною і заочною формою навчання.

Наукова новизна дослідження:

- *вперше* розглянуто особливості використання засобів символдрами у структурі корекційної програми роботи з подолання тривожності в юнаків;
- *вдосконалено* розробки методичних напрацювань для практичної роботи психолога з тривожними юнаками, що дає змогу використовувати програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами в роботі з юнаками.

Теоретичне значення дослідження – проаналізовано і систематизовано психологічні особливості тривожності особистості; можливості використання символдрами у процесі подолання тривожності.

Практичне значення дослідження. Розроблена та апробована програма психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами може використовуватися практичними психологами в роботі з тривожними клієнтами юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (82 найменування), додатків. Основний зміст роботи викладено на 89 сторінках. У роботі міститься 5 рисунків і 14 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічний аналіз сутності поняття тривожності, її причин і особливостей виникнення

Одним з перших, хто ввів положення про тривожність як про міжособистісний феномен у наукову психологію, був відомий психолог і психіатр Г.С. Салліван. На його думку, напруження викликається незадоволенням потреб, які викликають порушення біологічної рівноваги, а також порушенням міжособистісної надійності, яке і породжує тривожність. Тривожність виникає від емпатійного зв'язку зі значущою, більш старшою людиною. А страх виявляється тоді, коли задоволення загальних потреб відкладається до тих пір, доки вони набудуть виключної сили. Тривожність має зовнішнє походження, і тому дитина не може її усунути. Тривожність не пов'язана ні з якими органами. У ній немає нічого специфічного, конкретного, щоби дозволило її виділити і, проявляючи певну активність, звільнитись від неї. Основне джерело тривожності – несхвалення значущих людей [8, с. 125].

При цьому, як зазначає Г. Салліван, потреба у безпеці або свободи від тривоги з самого початку відрізняється від всіх інших потреб. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинутись тривожності [57, с. 267].

Відповідно до вказаного можна зробити висновок, що тривожність породжується міжособистісними стосунками, а по друге, потреба в уникненні або в усуненні тривожності по суті дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеці [8, с. 125].

Важлива роль незадоволення потреби у міжособистісній надійності у формуванні тривожності дитини підкреслюється у працях К. Хорні. Вчена так пояснює виникнення тривожності у дитячому віці. У дитини є певні

міжособистісні потреби – у любові, турботі, схваленні з боку інших тощо. Якщо ці потреби задовольняються у ранньому досвіді дитини, якщо вона відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки і впевненості у собі. але часто близькі люди не можуть створити для дитини таку атмосферу: їх ставлення до дитини блокується їх власними викривленими, невротичними потребами, конфліктами і очікуваннями. У результаті в дитини виникає базисна тривожність як переживання глибокої ненадійності і стурбованості. Це почуття ізольованості та безпомічності у світі, який дитина сприймає як потенційно ворожий собі [68].

Надійна прив'язаність дитини до близької людини(ей) у дитячі роки важлива для її подальшого соціального та особистісного розвитку. Е. Еріксон вважав, що розвиток довіри є першою сходинкою психосоціального розвитку. Довіра виникає завдяки материнській турботі, реакції дорогих для дитини людей на годування дитини, її відлучення від грудей та заспокійливу поведінку, виражають свої цінності та установки у відношенні тілесних функцій. Саме мати та близькі люди демонструють необхідний рівень турботи та висловлюють свою реакцію і ставлення до різних дій дитини. Саме за цими реакціями діти дізнаються, вважають їх поганими чи добрими, чи повинні вони хвилюватись і відчувати провину, і коли вони можуть заспокоїтись і відчути себе у безпеці [77].

Отже, щодо соціально психологічних детермінант тривожності, то більшість психологів дотримуються думки, що тривожність передається дитині від напруженої, тривожної матері і/або виникає внаслідок невпевненості дитини у батьківській любові і підтримці [8, с. 126].

Правильні виховні позиції батьків, що виражаються перш за все у сприйнятті дитини як особистості, визначають водночас і її позицію в сім'ї як повноправного її члена, до прав і потреб якого ставляться в рідному домі з повагою. А ставлення ігнорування, відкидання, надмірних вимог, гіперопіки не оптимально впливають на становлення особистості дитини, закріплює її тривожні риси і стани [11, с. 14].

Однією з найчастіших причин тривожності дитини є завищені вимоги до неї, негнучка, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її інтереси, здатності й схильності. Найпоширеніша система виховання – «ти повинен бути кращим ніж усі» [56].

У психологічній літературі останнім часом розмежовують поняття «тривога» і «тривожність». За ствердженням О. Карапетової, тривога визначається як емоційний стан, який виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. При конкретизації означеного цього визначення встановлено, що тривога є несприятливим за емоційним забарвленням станом або внутрішньою умовою, яка характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєння, песимістичних прогнозів (Ч.Д. Спілбергер) [22, с. 37].

За Г. Прихожан, тривожність слід визначати як переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуваним переживанням негативного розвитку подій і передчуттям ймовірної небезпеки, що приводить до відчуття емоційного дисбалансу [54].

О. Волошок вказує, що тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини часто переживати значну тривогу щодо незначних приводів. Тривожність розглядається або як особистісне утворення, або як особливість темпераменту, що пов'язується із слабкістю нервових процесів [9, с. 480].

А. Гринечко висловлює думку про те, що тривожність – це «індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі виникнення тривоги» [14, с. 273].

О. Царькова, С. Радченко зазначають, що «тривожність – негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій» [69, с. 479–491].

М. Кричфалушій, Л. Гнітецький, О. Швай визначають тривожність як емоційний стан людини, що формується за умов імовірних несподіванок як у

випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [32, с. 19–23].

Узагальнюючи погляди науковців щодо сутності поняття «тривожності», О. Галієва дійшла висновки, що більшість авторів використовують його під час опису особистісної якості та властивості (А. Адлер, Г. Прихожан, Г. Габдрєєва) або стану дискомфорту (В. Долгова, Н. Крижановська, М. Кричфалушій, О. Царькова). А незначна кількість вчених використовує термін «тривожності» в процесі опису емоційного дискомфорту (А. Захаров), як почуття страху (М. Кордуелл) або як сполучення стану страху з однією або кількома іншими емоціями (К. Ізард). [10, с. 108-109].

О. Карапетова узагальнює, що «часте переживання емоційного стану тривоги може призвести до формування індивідуально-психологічної особливості – тривожності. Тобто тривожність тісно пов’язана з переживанням емоції тривоги» [22, с. 37].

Звертаючи увагу на функціональну навантаженість тривожності, І. Ясточкіна вважає, що «тривожність юнаків може виконувати в поведінці і розвитку особистості мотивуючу функцію, тобто бути спонукальною, тією, що дозволяє відмовитися від ухвалення рішень і відповідальності» [79, с. 168].

За Г. Прихожан, прояви тривожності мають яскраво виражений індивідуальний характер та бувають двох видів:

– мобілізуюча тривожність – виявляється в підвищеній активності, майже агресивності особистості; у підвищеному апетиті. Мобілізуюча тривожність дає додатковий стимул, імпульс до діяльності;

– демобілізуюча тривожність – виявляється в ступорі, заціпенінні, раптовій апатії, втраті інтересу до будь-чого та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності [54].

З. Фрейд виділив три види тривожності:

1. Реальна тривожність і реальний страх, пов’язані з дійсною небезпекою у зовнішньому світі.

2. Невротична тривожність, яка пов’язана з невизначеною і невідомою (можливо навіть нереальною) небезпекою.

3. Моральна тривожність совісті, яка пов’язана з небезпекою, що виникає у підсвідомості людини та йде від Супер-Его (внутрішнього батьківського контролю) (цит. за І. Стрілецькою [63, с. 268]).

За Г. Прихожан, виділяються два типи тривожності: 1) безпредметна тривожність, коли особистість не може співвіднести свої переживання з певними об’єктами, предметами; 2) тривожність як схильність до очікування негативних наслідків, неблагополуччя у в різних сферах діяльності та спілкування. Водночас безпредметна тривожність обумовлена особливостями нервової системи людини, тобто нейрофізіологічними властивостями її організму, та є вродженою. А другий тип тривожності пов’язаний із особливостями формування особистості протягом життя [54].

Також за ствердженням О. Карапетової, виділяються види тривожності на основі ситуацій, що пов’язані:

− із процесом діяльності – навчальна, трудова, професійна тривожність;

− із уявленнями про себе – тривожність самооцінки, самоцінності;

− із сферою спілкуванням – міжособистісна і комунікативна тривожність [22, с. 37].

Щодо адекватності ситуації, то вирізняються такі види тривожності:

− адекватна тривожність, яка відображає неблагополуччя людини у певний конкретний проміжок часу і відповідає дійсній складності подій, які можуть заподіяти шкоду;

− неадекватна тривожність (особиста тривожність) – тривожність, яка проявляється у благополучних для індивіда сферах реальності, постійно супроводжуючи його на всіх етапах життя [22, с. 37].

Також тривожність буває ситуативна та особистісна, при цьому ситуативна виникає відповідно до ситуації загрози, має певну пов’язаність з

цією ситуацією. А «Особистісна тривожність має постійний, можна навіть сказати хронічний характер, що не пов’язаний з особливостями ситуації виклику загрози для особистості» [79, с. 166].

Поняття «особистісна тривожність» характеризує стійку властивість особистості. За ствердженням І. Ясточкіної, тривожність як властивість особистості традиційно визначається як тенденція до переживання нейтральної ситуації як загрозливої і у вигляді відповідної поведінкової тенденції щодо уникання уявної погрози [79, с. 165].

За неодноразового повторення умов, які викликають високі показники тривоги, у людини формується постійна готовність переживати стан тривоги. Постійні переживання тривоги викликають постійний фон її переживання, що поступово стає особистісною якістю – тривожністю [44; 54].

Розуміння тривожності як стійкої характеристики особистості змушує звернути особливу увагу на її причини.

Г. Прихожан виділила 2 типи джерел особистісної тривожності:

- тривала стресова ситуація, яка виникла внаслідок частого переживання станів тривоги. Частий і тривалий вплив стресової ситуації на людину за умови, що вона розуміє, що перебуває у стресі, і чому, - викликає виникнення невротичних та передневротичних станів, зокрема тривожності;

- внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [54].

За І Ясточкіною, причини особистісної тривожності юнаків виділяються на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях:

1) соціальний рівень виникнення тривожності включає проблеми особистості, пов’язані з порушеннями у міжособистісному спілкуванні.

2) психологічний рівень виникнення особистісної тривожності пов’язаний з неадекватним сприйманням людиною самої себе. Така тривожність викликана заниженою або конфліктною самооцінкою, коли одночасно стають актуальними дві протилежні потреби – високо себе оцінити і потреба сховатися через невпевненість [79, с. 166].

3) психофізіологічний рівень тривожності зумовлюється особливостями функціонування центральної нервової системи. Науковці Р. Мей [44], Г. Прихожан [54] доводять існування зв'язку між проявами тривожності та особливостями конституції, неврівноваженістю і слабкістю нервових процесів, різними хворобами, наявністю патології в головному мозку.

Розглядаючи характеристики високо тривожності особистості, І. Ясточкіна виділяє: схильність сприймати довкілля як таке, що містить у собі погрозу та небезпеку; здатність по-різному відбиватися на стійкості поведінки та прояві навичок самоконтролю; негативний вплив тривожності на результати діяльності тощо. Відповідно до вказаного І. Ясточкіна робить висновок, що для тривожної людини характерним є постійне переживання почуття напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищена заклопотаність критикою на свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти без гарантії сподобатися, ухилення від соціальної або професійної діяльності, пов'язаної з інтенсивними і значущими соціальними контактами [79, с. 168-169].

У праці В. Петренко розглянуто вікові характеристики прояву тривожності. Вказано, що тривожність як психічна властивість особистості характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного віку існують свої ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу, незалежно від реальної загрози. Вказані «вікові піки тривожності» детерміновані віковими завданнями розвитку. Зокрема, для підлітків сферою прояву тривожності є міжособистісні стосунки (спілкування з однолітками і батьками). При цьому у дівчат-підлітків рівень тривожності зростає після 12 років. А в хлопців-підлітків спостерігається значне зростання рівня тривожності в 7-му та 9-му класах, тобто дівчата раніше починають проявляти тривожність [49, с. 175].

В юнацькому віці сферою прояву тривожності виступають уявлення про себе, міжособистісні стосунки (спілкування з батьками та дорослими, від яких юнак залежить в тій чи іншій мірі). У дівчат рівень тривожності вищий, а в хлопців спостерігається значне зростання рівня тривожності в 11-му класі, що очевидно пов'язано із необхідністю робити професійний вибір та вступати о ЗВО чи влаштовуватися на роботу [49, с. 175].

За даними досліджень О. Стахової, юнаки з високим рівнем тривожності, схильні сприймати всі події оточуючого світу, особливо якщо це стосується їх особистісних якостей і зовнішності. Тривожним юнакам важко вислуховувати критику, пережити її виголошення. У тривожних юнаків спостерігається зниження самооцінки. Тому, на думку О. Стахової, юнакам із високим рівнем тривожності варто формувати почуття впевненості в собі та мотивацію до успіху. Їм варто переносити акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності на змістовне осмислення діяльності [61].

При цьому за даними досліджень О. Стахової, тривожність більш властива для дівчат, ніж для хлопців (55% проти 45%). Це може пояснюватися анатомо-фізіологічними відмінностями в розвитку жіночого й чоловічого організму, формуванням в юнаків власне «чоловічих» та «жіночих» якостей. Природою в жінку закладений широкий діапазон емоцій, які вона часто виражає відкрито, не соромлячись, проявляє їх в різних життєвих ситуаціях. А чоловіки свої емоції, зокрема тривогу і страх, намагаються тримати в собі. Проте, заглиблюючись у внутрішні переживання, чоловіки не дозволяють активно їх виявляти назовні, що негативно позначається на стані функціонування їх серцево-судинної системи. [61].

Отже, тривожність розглядається як психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги. Прояви тривожності мають яскраво виражений індивідуальний характер та бувають таких видів: мобілізуюча і демобілізуюча; адекватна і неадекватна; ситуативна та особистісна. Джерелами виникнення особистісної

тривожності є: тривала стресова ситуація, яка виникла внаслідок частого переживання станів тривоги; а також внутрішні чинники (індивідуально-психологічні, соціальні або психофізіологічні).

1.2. Специфіка корекційної роботи з подолання тривожності особистості

Термін «психологічна корекція» використовується в українській та зарубіжній науковій літературі на позначення специфічного виду професійної діяльності психолога. Залежно від сфери використання психокорекції можна визначити різні точки зору щодо змісту цього поняття. Психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень [33, с. 10], в практичній діяльності психолога – як діяльність з виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [60, с. 246].

Ще психологічна корекція трактується як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості [55, с. 985].

За визначенням В. Петренко, «корекцію тривожності як стійкої риси особистості слід розуміти як специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини» [49, с. 174].

Вибір стратегії та методик психологічної корекції значною мірою залежить від теоретичного підходу, в рамках якого здійснюється робота з клієнтом, а також віковими, індивідуальними та психологічними особливостями клієнтів, з якими проводиться робота. Існуючі програми зниження високого рівня тривожності часто залишають поза увагою питання особливостей прояву тривожності в сучасних учнів загальноосвітніх

навчальних закладів нового типу, студенів університетів, специфічний контингент яких зумовлює, за припущенням В. Петренко, різні форми та особливості прояву тривожності [48, с. 152]. Врахувавши ці особливості, можна побудувати більш влучну психологічну роботу з корекції тривожності підлітків та юнаків.

Насамперед, розглядаючи підходи до здійснення психокорекції тривожності особистості слід виділити діяльнісний підхід, який передбачає здійснення корекції тривожності за рахунок спеціального навчання, що дає змогу на новому рівні реалізувати контроль та управління внутрішньою та зовнішньою активністю. В рамках цього підходу часто практикується опанування зовнішньої дії з подальшою інтеріоризацією – переходом контролю за виконанням дії у внутрішній план.

Метою корекційної роботи у випадку високого рівня тривожності є не лише опанування нових поведінкових стратегій та уявлень про себе, але й їх інтеграція в звичну діяльність клієнта [47, с. 7].

Психоаналітичний підхід до психологічної корекції охоплює різні напрями психоаналізу, зберігаючи загальну тенденцію: визначення неусвідомлених причин проблеми, їх опрацювання та оволодіння адаптивними формами поведінки, що створює можливості для особистісного зростання. Методи роботи визначаються відповідно до конкретного напряму психоаналізу. Так, в класичному психоаналізі З. Фрейда основним є катарсичний метод, який передбачає опрацювання проблеми високого рівня тривожності шляхом вивільнення та відреагування неусвідомлених раніше думок та почуттів. Представники юнгіанського напряму зосереджують увагу на роботі з уявою, представники неопсихоаналізу – на методі аналізу життєвого шляху, розглядаючи в якості джерела тривожності стосунки з найближчим оточенням [82]. В роботі з дітьми та підлітками в межах даного підходу застосовуються методи кататимно-імагінативної терапії, що базуються на розкритті глибинних переживань через роботу з образами, які створює дитина [46].

Представники **поведінкового напряму** трактують порушення в розвитку людини як наслідок закріплення неадаптивних форм поведінки, отже, корекційна робота зосереджується на формуванні у клієнта оптимальних поведінкових навиків. Методи корекції в даному напрямку можна умовно об'єднати в три основні групи: 1) методи контробумовлення; 2) оперантні методи; 3) методи соціобіхевіоризму.

Методи контробумовлення передбачають розрив зв'язку між умовним подразником та небажаною реакцією або заміну даної реакції на іншу. Класичним методом контробумовлення в роботі з тривожністю є систематична десенсибілізація – метод поступового зменшення чутливості людини до предметів, подій чи людей, що викликають тривогу, і, відповідно, послідовне зменшення рівня тривожності щодо даних об'єктів [47, с. 148]. Процедура проведення складається з наступних етапів: 1) формування у клієнта стану релаксації; 2) поступове формування образу об'єкту або ситуації, що викликає тривогу; 3) зменшення наявного рівня тривоги за допомогою релаксації. Клієнт послідовно уявляє загрозливі для себе ситуації, починаючи з найпростіших і завершуючи тими, що викликають найсильнішу тривогу. Таким чином, одночасно виникають два стимули: той, що породжує тривогу та нейтральний. Їх об'єднання в часі спричиняє контробумовлення: нейтральний стимул зупиняє попередній рефлекс, тобто реакцію тривоги.

Основу оперантних методів складає система нагород, які клієнт отримує за ті дії, які терапевт вважає прийнятними, що збільшує ймовірність закріплення бажаної поведінки. Також в рамках даної групи методів використовується техніка формування бажаної поведінки, заснована на самоконтролі та самостійному визначенні нагород: клієнт самостійно контролює якість виконання поставлених завдань та встановлює винагороду за їх успішне втілення.

Методи соціобіхевіоризму базуються на положенні про те, що людина навчається через спостереження за поведінкою інших людей. Таким чином, корекція базується на демонстрації клієнту оптимальної моделі поведінки:

наприклад, високотривожний юнак, спостерігаючи за поведінкою менш тривожних однолітків в спеціально організованих умовах корекційної групи, поступово засвоюватиме нові форми реагування. Слід зауважити, що дана група методів зазнавала критики через низьку, в порівнянні з іншими групами методів, ефективність. Отже, метою корекційної роботи в поведінковому напрямі є «допомога людині навчитися реагувати на життєві ситуації так, як би хотіли вони самі, тобто сприяння зростанню потенціалу їх особистої поведінки, думок, почуттів та зменшенню небажаних форм реагування» [66, с. 389].

В межах **когнітивного підходу** корекційна робота проводиться з позиції організації пізнавальних структур. Порушення як в пізнавальній, так і в емоційній сфері трактуються як результат засвоєння неконструктивних суджень, які не відповідають реальній картині світу та ускладнюють процес адаптації до нових умов. Таким чином, робота з подолання надмірної тривожності відбуватиметься за наступною схемою: виявлення стандартних мисленнєвих конструкцій, що використовуються в ситуації, яку індивід оцінює як загрозливу для себе, їх детальний опис та оцінка, формування конструктивних способів подолання тривоги, що базуються на отриманій раніше інформації. На відміну від поведінкового напряму, корекційний вплив спрямований не на зміну поведінкових паттернів, а на формування адекватних ситуації когнітивних схем [19, с. 239-240].

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає характерологічні порушення як наслідок недостатньої реалізації особою своєї сутності, уникання ситуацій вибору. Отже, основні зусилля психологічної корекції спрямовані на розвиток самоусвідомлення, модифікацію ставлення людини до світу та себе. В даному підході, на відміну від інших, зниження рівня тривожності не розглядається як кінцева мета корекційної роботи. Тривога визначається як один з проявів буття, тому психолог зосереджує увагу на способі, який клієнт використовує для подолання тривоги, функціях, які виконує тривожність (чинника розвитку особистості чи обмеження її буття).

Дослідження, прояв та прийняття тривожності є важливими компонентами корекційної роботи в межах екзистенційно-гуманістичного підходу [44].

О. Войтенко пропонує застосовувати в процесі корекції тривожності особистості **методи тілесно-орієнтованої терапії.** В своєму дослідженні вона використовувала для зниження ситуаційної тривожності дорослих роботу із зняття тілесних та психологічних затисків. Для корекції особистісної тривожності застосовувала регуляцію емоційної сфери через сприяння фізичної та психологічної розкутості задля активізації відчуття гармонії з навколишнім світом [7, с. 47]. При проведенні групової психокорекційної роботи з групою тривожних дорослих засобами тілесно-орієнтованої терапії дослідниця спонукала учасників до формування нових, ефективних патернів руху; проводила їх навчання навичкам саморегуляції, стимулювала розвиток здатності усвідомлювати тілесні напруження в результаті стресових ситуацій. [7, с. 47].

Вважаємо слушною думку А. Петрової, яка зазначає, що «психокорекційна робота з проблемою тривожності юнаків має відбуватися з урахуванням причин їх виникнення. Тобто, в залежності від факторів, що провокують даний психічний стан необхідно вибудовувати стратегію подолання» [51, с. 371]. Також, на нашу думку, важливою є кваліфікація психолога, його вміння користуватися тим чи іншим методом корекційної роботи з учнями, студентами, дорослими.

В процесі корекційної роботи з подолання високого рівня тривожності підлітків і юнаків ефективною є групова форма роботи. Вона дає можливість відстежити неадаптивні стратегії взаємодії, що сприяють закріпленню тривожних якостей і рис, розширити репертуар поведінкових реакцій. Як вказує В. Петренко, доцільність використання групової корекції полягає в можливості одночасно отримувати зворотній зв'язок від групи учасників, можливість обміну думками і досвідом, оптимальні умови для взаємопідтримки. В юнацькому віці групова корекційна робота з подолання тривожності набуває особливого значення. В груповій роботі з юнаками слід

використовувати різноманітні методики, які в поєднанні з перевагами групової форми роботи закріплюють бажаний результат. Водночас, як зазначає А. Осипова, ефективне також послідовне використання індивідуальної і групової корекції: спочатку роботи слід приділити увагу індивідуальним консультаціям юнаків, а надалі при початковому зниженні тривожності юнакам рекомендується участь в корекційній групі [47, с. 105].

За переконанням цілої низки вчених ефективними у корекційній роботі з подолання тривожності є методи активного соціально-психологічного навчання, зокрема, тренінг, що як основний метод корекції лежить в основі великої кількості корекційних програм з подолання високого рівня тривожності у підлітків і юнаків (І. Вачков, Є. Калюжна, В. Крайнюк, І. Ясточкіна та ін.) Тренінг визначається як «метод психологічного впливу, який здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії, основною метою якого є розвиток соціально-психологічної компетентності учасників» [19, с. 94].

На думку А. Петрової, основні завдання тренінгової взаємодії, спрямованої на подолання тривожності юнаків, полягають у:

• регуляції їх емоційних станів;

• набутті юнаками навичок адекватних видів комунікації;

• всебічному аналізі сильних і слабких сторін (переваг та недоліків) особистості, орієнтованому на формування почуття довіри до власного «Я»;

• розвитку навичок впевненої поведінки та саморегуляції;

• оволодінні психологічними методами, спрямованими на створення позитивного образу «Я» [51, с. 373].

Як зазначає О. Копитін, поряд із корекційними вправами, орієнтованими на оптимізацію емоційної і поведінкової сфер під час проведення тренінгу, доцільно використовувати засоби і методи, спрямовані на взаємодію із підсвідомістю людини – арт-терапію та казкотерапію, символдраму. Арт-терапія є методом психотерапевтичного впливу, який використовує образотворчу експресію і потребує безпосередньої участі

клієнта в образотворчій діяльності [53]. Метод арт-терапії, на думку А. Петрової, є «інсайт-орієнтованим» і базується на твердженні, що внутрішнє «Я» людини знаходить відображення в зображених образах. При корекції страхів і тривожності доцільно використовувати не тільки продуктивне малювання, а також і ліплення [51, с. 373].

Крім того, за даними І. Вачкова [6], метод казкотерапії сприяє оптимізації особистісного розвитку, поліпшенню взаємодії з соціумом. Основним засобом впливу у казкотерапії виступає метафора, яка сприяє активізації внутрішньої ресурсної бази клієнта. До видів корекційної роботи з казкою відносяться: розповідь і малювання казки, створення казки клієнтом, постановка казки в групі, виготовлення ляльок за сюжетом казки тощо.

В роботі із соціальними страхами і тривожністю юнаків А. Петрова також радить використовувати притчі, створення казок юнаками з подальшим малюванням, виготовленням ляльок [51, с. 374].

Створення казки слід підпорядковувати таким етапам:

- зачин казки (зустріч з її героями), виникнення проблеми (тривоги, страху), що співпадає з проблемою клієнта;

- кульмінація, вирішення складної ситуації (подолання тривоги і страху героєм казки),

- розв’язка (позитивне закінчення), мораль (одержаний досвід змінює життя героїв казки).

Після складання казки бажано намалювати її сюжет, зліпити чи скласти аплікацію. Працюючи з творчим матеріалом (фарби, папір, пластилін), юнаки можуть звільнитися від негативних емоцій і переживань. Також А. Петрова вказує, що психотерапевтичного ефекту можна досягти методом «виготовлення ляльки» за сюжетом казки, при цьому важливим є як сам виготовлення ляльки, так і взаємодія з нею. Так відбувається включення механізмів проекції, ідентифікації та заміщення [51, с. 374-375].

В процесі проведення соціально-психологічного тренінгу використовуються групові дискусії, рольові ігри, проективне малювання,

музикотерапія, психотерапевтичні прийоми (вербалізація почуттів, візуалізація, надання зворотного зв'язку, арт-терапевтичні та психодраматичні техніки), вправи з елементами релаксації та саморегуляції. Як допоміжний засіб поряд з психологічним тренінгом використовуються спеціально розроблені щоденники самопізнання, які включають завдання для самоаналізу та рефлексії, матеріали для виконання домашніх завдань, психодіагностичні методики, які учасники можуть виконати самостійно [21, с. 3]. Ефективність тренінгових програм з подолання тривожності визначається шляхом проведення психодіагностичних зрізів на початку корекційної роботи зі зниження тривожності та після її завершення. 177

Отже, психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у різних сферах її життя. Корекція тривожності як стійкої особистісної риси розуміється як специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини.

1.3. Символдрама як ефективний засіб психокорекції тривожності

Серед засобів корекційної роботи з подолання тривожності особистості виділено велику роль символдрами (кататимно-імагінативної психотерапії), яка вважається одним з напрямів сучасної психоаналітичної психотерапії. Метод символдрами був розроблений у 50-х роках відомим німецьким психотерапевтом професором Ханскарлом Лейнером (1919-1996). Концептуальною основою символдрами виступав психоаналіз. Основною відмінністю символдрами від психоаналізу виділено використання образів як елемента зв'язку між почуттям і словом. За допомогою цього методу у клієнта з'являється можливість впливати на свої внутрішні страхи і його переживання формуються в живу енергію і таким чином відбувається зріле обговорення проблеми. Метод символдрами дає можливість досліджувати

почуття, які блокуються і перекриваються, та не мають можливості проявлятися.

Первинно Х. Лейнер зосередив увагу на тому, як феномени символізації за допомогою уяви швидко та ефективно допомагають пацієнтам у важких життєвих обставинах. Дослідження снів, візуальних і емоційно-чуттєвих феноменів, що виникають у змінених станах свідомості, були представлені попередниками Х. Лейнера: З. Фрейд, К. Юнг, Е. Кречмер та ін. [13].

Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама) – психодинамічний метод, який ґрунтується на глибино-психологічних теоріях; у ньому головну роль відіграє робота із символікою імагінацій. У психологічній науці вважається, що основною детермінантою особистісного розвитку та поведінки виступають неусвідомлювані психічні процеси (несвідомі мотиви, потяги, конфлікти і механізми захисту), серед яких важливу роль відіграє динаміка їх розвитку в стосунках з об'єктом. На думку Я. Омельченко, «метод символдрами увібрав у себе теорію потягів, його-психологію, теорію об'єктних стосунків, Self-психологію, тощо» [45, с. 28-31].

Застосування символдрами як методу корекції розглядалося багатьма Зарубіжними науковцями (Д. В. Віннікотт, Й. Вольпе, М. Малер, Я. Морено, К. Роджерс, Ч. Фолкер, К. Г. Юнг та інші) як одним з напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології [30, с. 98].

Головним чинником психотерапевтичної дії з клієнтом засобами символдрами є робота з образною сферою. Певною особливістю методу символдрами є особлива форма уявлення образів – імагінацій, де «в символічному вигляді представляються інтерналізовані конфлікти пацієнта і патерни його об'єктних стосунків» [12, с. 54]. У терапевтичному процесі психолог використовує ці символізації і наступні асоціації клієнта у контексті анамнезу, актуальної життєвої ситуації і стосунків перенесення/контрперенесення з діагностичною та терапевтичною метою.

Головними чинниками символдрами, за даними Я. Омельченко, є:

- дозоване самим пацієнтом розкриття несвідомої проблематики;
- мікрокатарсис;
- пробні дії на фантазійному рівні;
- стимуляція креативних (пов'язаних із творчою фантазією) здібностей;
- задоволення базових потреб на символічному рівні;

актуалізація інфантильних травматичних сцен, робота з подоланням конфлікту (внутрішнього чи міжособистісного). [45, с. 9].

Символдрама дає змогу працювати з актуальним станом клієнта, з переживаннями минулого і на перспективу – через розвиток творчого потенціалу особистості. Метод успішно використовується в індивідуальній та груповій роботі, в психотерапії та консультуванні, роботі з парами, дітьми і батьками.

Сучасні науковці, які вивчали використання символдрами у процесі подолання клінічних проявів тривоги, неврозів та психосоматичних захворювань (Н. Шевченко, А. Шевченко) наголосили, що символдрама (або кататимно-імагінативна терапія Х.Лейнера) має високу ефективність і займає одне із провідних місць серед психотерапевтичних технік, що працюють із візуалізацією. Психотерапевтична суть методу символдрами базується на вільному фантазуванні клієнтів на задану тему. Ці фантазії співвідносяться із проблематикою особистості, наявними у неї афективними порушеннями. Психокорекційна допомога із застосування методу символдрами пацієнтам із клінічними проявами тривоги, неврозів, психосоматичних захворювань полягає, насамперед, у забезпеченні засобами немедичної психотерапії емоційної та екзистенціальної підтримки у життєвому випробуванні [75].

На думку В. Шебанової, символдрама у процесі комплексного лікування хронічних психосоматичних захворювань має підтримуючий характер, що сприяє формуванню клієнтів оптимістичної установки, зниження у них психогенних стресових впливів і використанню адаптаційних механізмів психіки [74, с. 834].

Як вказують Н. Черемшинська, А. Грись, «кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама, спрямована активна уява – САУ) – це метод глибинно орієнтованої психотерапії, який клінічно високо ефективний при короткостроковому лікуванні неврозів і психосоматичних захворювань, а також при психотерапії порушень, пов'язаних з невротичним розвитком особистості [73].

Як вказує О. Кихтюк, базисом методу символдрами є візуалізація, фантазування клієнта на мотив – вільний або заданий психотерапевтом. Психолог виконує супроводжуючу, контролюючу і спрямовуючу функцію у цьому процесі. Виділяються 4 критерії, які відрізняють символдраму від інших психотерапевтичних методів, що застосовують уявлення образів в психотерапії:

1) насамперед, використання у символдрами чітко розробленої схеми для формування уявлень образів, що виступає одним із важливих інструментів психологічного впливу.

2) символдрама є системно структурованим методом, де пропонуються чіткі кроки з використання цього методу в роботі з клієнтом відповідно до його запитів і показів. Символдрама має чітко визначені кроки на кожному етапі роботи.

3) в основі методу символдрами знаходиться глибока база, відомі концепції (психоаналітичні теорії, загальна теорія неврозів, теорія сновидінь, теорія психосоматичних захворювань, аналітична психологія К. Г. Юнга (теорія колективного несвідомого, архетипів, інтеграції, метод активної уяви тощо).

4) мінімальна залученість сугестивних чинників, усі техніки орієнтовані на розкриття клієнта, а питання задаються у відкритій формі. Метод символдрами передбачає встановлення у взаємодії цілковитої довіри та присутність внутрішніх резервів на зцілення у клієнта. Ці ресурси, резерви повинні розкритися в процесі психотерапевтичної роботи [23, с. 181-182].

Перевагою даного методу є його глибока теоретична обґрунтованість і ретельна розробка всього комплексу терапевтичних дій. Психотерапевтичний спектр даного методу базується на розкритті несвідомих конфліктів і поширюється на області творчого розвитку і задоволення архаїчних потреб. Сприяючи переживанням клієнта, метод надає глибокий психотерапевтичний вплив.

За І. Астремською, значення терапевтичного впливу методу символдрами полягає у глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх несвідомих проблем і конфліктів. Найчастіше конфлікти і проблеми мають емоційну природу, а метод символдрама дає змогу працювати з ними саме емоційними засобами. Саме визначення «символдрама» або «кататимне переживання образів» звертає увагу на зв'язок роботи клієнта з емоціями і має походження від грецьких слів «ката» («залежний», «відповідний») та «тімос» (позначення «душі», «емоційності»). У символдрамі терапевт працює з емоціями, глибокими переживаннями. Завдяки цьому негативні переживання, пов'язані з образом, можуть мати потужний психотерапевтичний ефект. Метод символдрами дає можливість глибоко відчути, пережити, опрацювати та прийняти те, що при використанні вербальних технік психотерапії залишалося б на поверхневому рівні [1, с. 88].

Основу символдрами становить фантазування у формі образів на вільну або задану тему (мотив). Нині застосовується більш ніж 150 мотивів кататимно-імагінативної психотерапії. Всі мотиви мають, як правило, широкий діапазон діагностичного та психокорекційного застосування [72].

Переваги кататимно-імагінативної психотерапії та важливі особливості методу, які вигідно відрізняють його від інших і приваблюють вітчизняних фахівців [26]:

- метод добре структурований і технічно організований, тобто містить достатньо ясні технології застосування як на початку роботи з клієнтом, так і у міру її розгортання від сеансу до сеансу;

- основу методу складають концепції класичного і сучасного психоаналізу, тобто він має фундаментальну теоретичну базу, а отже, є солідним і надійним;

- як писав сам автор методу, Х.Льойнер, кататимне переживання образів співзвучно ментальності вітчизняних пацієнтів і психотерапевтів, оскільки ландшафтні мотиви, які пропонуються в символдрамі і є базовими для неї («Луг», «Струмок», «Гора», «Узлісся» тощо) – природні і звичні для мешканців нашої країни. Крім того, ці мотиви широко представлені у вітчизняному фольклорі, а також у народному образотворчому мистецтві;

- емоційно зумовлене переживання образів, що забезпечує і на чому побудована КІП, відповідає психологічним особливостям значної кількості співвітчизників, для яких більш прийнятним є емоційно-образний, а не когнітивно-раціональний спосіб пропрацювання психологічних проблем і конфліктів [26, с. 20].

У праці Н. Гнатенко наведено такі переваги символдрами:

- вона займає серединне місце між «розкривальними» та «підтримувальними» психотерапевтичними методами;

- характеризується системністю і технічною організованістю (наявність структурованих технологій застосування);

- володіє короткою тривалістю та універсальністю;

-має великий діапазон застосування та мінімальні протипоказання [12].

Основні мотиви символдрами Х. Льойнер пропонує наступні:

- луг, як вихідний образ кожного психотерапевтичного сеансу;
- підйом у гору, щоб побачити з її вершини панораму ландшафту;
- проходження вздовж струмка нагору або вниз за течією;
- обстеження будинку;
- спостереження узлісся й очікування істоти, що вийде з темряви лісу [37; 38].

Курс короткострокової психотерапії складається, зазвичай, з 8-25 сеансів з періодичністю 1-2 рази в тиждень спочатку і 1 раз в 7-10 днів

згодом. Зазвичай, поліпшення наступають вже після кількох перших сеансів, аж до того, що іноді навіть один-єдиний сеанс може значно допомогти пацієнтові позбутися патологічної симптоматики або вирішити проблемну ситуацію.

Вивчаючи ефективність символдрами як методу корекційної роботи з клієнтами І. Астремська [1] зауважує існування сумнівних прогностичних ознак, які включають такі клінічні моменти і діагнози:

1) недостатній інтелектуальний розвиток з IQ нижче 85;

2) гострі або хронічні психози або близькі до психозу стани;

3) церебрально-органічні синдроми;

4) важкі депресивні розлади;

5) недостатня мотивація;

6) явно виражені істеричні неврози;

7) нарцистичні синдроми.

Важливу роль грає «вік» симптомів. Якщо вони існують більше

3 років, прогноз ускладнений.

Також потрібно, щоб клієнт відчував певний гніт страждань. Якщо його немає, прогноз може бути несприятливим. Чим довше людина витримує мінливості долі без появи симптомів, тим сприятливіші прогнози [1, с. 85].

За даними З. Кічарчук, символдрама є діалогічним методом взаємодії між терапевтом і клієнтом з емпатійною, підтримуючою позицією психотерапевта. Однак відповідно до культуральної традиції спілкування позиція українського психотерапевта, який використовує метод символдрами, виглядає переважно емпатійно і транспарентно. Стиль відсторонення майже не використовується українськими психотерапевтами, оскільки більшість клієнтів звертаються до психотерапевтів не тільки для вирішення нагальної проблеми, а й для отримання підтримки, відчуття власної значимості і зміни почуття власної гідності, підвищення самоповаги, що забезпечується у взаємодії з терапевтом, і сприяє у подальшому розв’язанню життєвих проблем [24, с. 12].

Психотерапія за методом символдрами проводиться в індивідуальній та груповій формі, а також у формі психотерапії пар, коли образи одночасно уявляють або подружжя (партнери), або дитина з одним із батьків. Символдрама добре поєднується з класичним психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, ар терапією, та ігровою психотерапією [17].

Визначаючи ефективність застосування символдрами як засобу корекційної роботи, Н. Черемшинська вказує, що «після проведення психокорекційної програми у жінок, які зазнали насилля в сім‘ї, дещо змінився особистісний профіль: стала менш вираженою фіксація на стані власного здоров‘я, знизилась частота песимістичної оцінки навколишніх подій, підвищився рівень прийняття соціальних норм і правил, знизилась особистісна виснажливість та підозрілість, підвищився рівень активності, відповідальності та оптимізму» [71, с. 268].

Психолог, пропонуючи клієнтові теми для кристалізації його образної фантазії, виконує при цьому супроводжуючу функцію, котра спрямовує, і контролюючу функцію відповідно до спеціально розроблених правил. Теми мотивів співвідносяться з проблематикою особистості, її афективними порушеннями, в тому числі з періодом дитячого розвитку.

За ствердженням І. Боєва, Я. Обухова, важлива роль в роботі за методом кататимно-імагінативної психотерапії відводиться роботі з малюнком, який малюється після сеансу уявлення образів. В основі роботи з малюнком лежить спеціальна техніка діагностичної та психокорекційної роботи з наповненими емоціями образами. Це не тільки стимулює творчий потенціал клієнтки, а й надає ситематизуючий терапевтичний вплив на розуміння емоцій і почуттів. Робота з малюнком сприяє підвищенню рівня усвідомлення проблем, кращому розумінню себе і своєї внутрішньої дитини, досягненню більшої зрілості особистості, формує впевненість у своїх можливостях, в тому числі і в умінні будувати сімейні стосунки [4].

Символдрама включає багатий арсенал технік релаксації, а самим головним методом обрано метод Концентративного розслаблення (КоЕ) із

Імагінативної психотерапії тіла (ImKP). Він має особливий вплив на тіло та безпечний для використання навіть при тяжких соматичних хворобах.

У профілактичну роботу обов‘язково мають входити прийоми самодопомоги (КоЕ та ін.), ресурсні мотиви для стабілізації, контейнерування, відновлення внутрішніх ресурсів з нарцисичним підживленням, а деякі навіть мають можливості для створення внутрішнього допоміжного, підтримуючого та захищаючого об‘єкта. Конфліктні мотиви символ драми – м‘які техніки, якій дозволяють символічно пропрацювати конфлікти, агресію, незадоволеність [15, с. 59-60].

План корекційного заняття за методом символдрама (кататимно-імагінативної психотерапії):

- Попередня бесіда, актуалізація переживань за темою мотиву.
- Проведення релаксації.
- Візуалізація образу із супроводом психолога.
- Виведення з образу та обговорення актуальних моментів образу та їх значення у житті жінки: «що було найбільш приємним в образі?», «що було менш приємним?», «що було несподіваним?».
- Співвіднесення символіки образу з життєвими подіями, значущими особами, почуттями та ін.
- Малювання малюнку за мотивами образу.
- Обговорення малюнку по колу.
- Підведення підсумків [72].

Принципи роботи з образами:

1. Принцип «конфронтації».

Клієнта спонукають бути сміливим і протистояти образам, які породжують занепокоєння. Успішне протистояння породжує трансформацію і дезактуалізує занепокоєння.

Символічна фігура, яка викликає страх у клієнтки, звичайно є часткою самої себе і протистояння їй потребує сміливості. Дуже часто протистояння виникає саме з об’єктами, які викликають страх.

Протистояння – це не напад, а прояв твердості, сміливості та рішучість керувати своїм життям.

Перед тим, як працювати з образами, які потенційно можуть викликати небезпеку, можна запропонувати клієнтці пошукати який-небудь символічний талісман, щоб мати змогу захиститись від небезпеки.

2. Принцип «трансформації» [35].

Процес трансформації може бути і при конфронтації, але його розглядають і окремо. Перетворення об'єкта, який викликає страх в образі, в дещо прийнятне – це не просто спосіб вистояти; новий об'єкт часто показує значний психологічний ріст.

3. Принцип «годування».

Там, де конфронтація не підходить або несприятлива, психолог може запропонувати клієнтці нагодувати фігуру, яка викликає страх, і та зробиться «ледачою та сонною». Для клієнтки годування – часто більш м'який спосіб обходитись з лякаючим об'єктом, для психолога він також легший в роботі. В той самий час це означає, що клієнтці треба брати на себе контроль і йти на ризик. Часто годування – це дія, яку треба вчасно зробити.

Можна визначити загальний принцип. Там, де символічна істота виникає з реальності, як лев чи ведмідь і виглядає голодною, то годування найбільш прийнятно. Коли істота поїсть, вона стане не такою злою, а коли з'їсть забагато, то зовсім може й заснути.

4. Принцип «примирення».

Клієнтка стає другом ворожої символічної фігури, звертаючись до неї, торкаючись її, вступаючи у дружні стосунки. Дружба з цією символічною фігурою означає асиміляцію частини, яка заперечувалась і віддалялась, так що вона більше не виявляє негативної сили в психіці клієнтки.

5. Принцип «магічної рідини».

Річка або струмок може бути потоком психічної енергії і потенціалом емоційного розвитку [35].

Як вказує О. Кихтюк, психокорекційний процес методом символдрами може відбуватися у таких формах: індивідуальній; груповій; і може бути складовою сімейної психотерапії: парами чи партнерами, можлива присутність дітей на сеансах. При цьому групова форма роботи може передбачати, що образи одночасно уявляють 4-12 людей в зручних кріслах чи лежать у формі «ромашки» чи «зірочки») [23, с. 182].

Для групової форми роботи важливою умовою здійснення є організація конструктивної взаємодії психолога з учасниками. Важливо визначити мету та завдання психокорекційної роботи; проаналізувати особливості кожного учасника групи на основі існуючої інформації (анамнезу); виробити спільне бачення основних психокорекційних засобів.

Наступною важливою умовою проведення символдраматичних сесій є формування рамок (сетінгу) психокорекційного процесу. Рамки визначають час та місце зустрічі, розташування клієнта та психолога, правила роботи групи тощо. При цьому сетінг є не лише умовою проведення психокорекції, а й психокорекційним засобом. Оскільки ми маємо справу з афективною сферою підлітків – їх негативними переживаннями, які пов’язані з дуже складною, інтимною проблематикою взаємостосунків з батьками, важливо створити безпечність психокорекційного простору. Для цього необхідно дотримуватись основних правил проведення психокорекційних сеансів, які, зокрема, передбачають суворе дотримання часових рамок (індивідуальна психотерапія з підлітком триває від 50 хвилин до 1 години; групова – 2 – 2,5 години); проведення сеансів в одному й тому ж самому місці, в однаковий час; пропущення сеансів допускається з виключно поважних причин. Такі правила створюють підліткам захищений простір та час для самодослідження. Коли ж ці зустрічі відбуваються хаотично, умови безпечності порушуються, а це унеможливлює для клієнта-підлітка пропрацювання болючих внутрішніх переживань. Дотримання сетінгу дозволяє також спостерігати різноманітні прояви опору підлітків (наприклад, запізнення, пропуски сеансів, бажання продовження їх часу), та,

пов’язуючи їх із змістом сеансів, – вчасно пропрацьовувати. Отже, рамкові умови виконують наступні головні функції:

а) створення безпеки у захищеному від зовнішнього впливу просторі;

б) м’яка травматизація або специфічна провокація фантазій, страхів, негативних переживань тощо, пов’язаних як з минулим, так і з актуальним досвідом взаємодії з батьками, що актуалізуються «тут і тепер»;

в) синхронізація переживань усіх учасників групи завдяки ритмічності зустрічей, що, в свою чергу, полегшує «доступ» до проявів внутрішніх конфліктів [27].

Отже, символдрама базується на візуалізації, фантазуванні клієнта на мотив – вільний або заданий психотерапевтом. Вона має чітко розроблену схему для формування уявлень образів, є системно структурованим методом. Основними мотивами символдрами є луг, підйом у гору, проходження вздовж струмка, обстеження будинку, спостереження узлісся. При корекції тривожності особистості символдраму доцільно використовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі.

Висновки до першого розділу

У сучасній психологічній науці переважає думка про те, що тривожність – це «індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі виникнення тривоги». Виділено три види тривожності: реальну, невротичну і моральну. Також тривожність є ситуативна і особистісна, адекватна і неадекватна.

Психологічна корекція визначається як спрямований психологічний вплив на психологічні структури особистості для забезпечення її повноцінного розвитку й функціонування. Психокорекція тривожності розглядається як різновид корекції емоційно-вольової сфери, що

спрямований на зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини.

Розглянуто різні підходи до організації корекції та виділено ефективні методіи корекції тривожності особистості, серед яких арт-терапія, казкотерапія, тілесно-орієнтована терапія, символдрама та ін.

Символдрама є одним із ефективних методів психокорекції, що включає роботу клієнта з уявою для демонстрації фантазій, несвідомих бажань, внутрішніх конфліктів і механізмів захисту. Символдрама ефективна у роботі з актуальним і кризовими станами, внутрішніми та міжособистісними конфліктами, подолати тривожність, допомагає вирішувати проблеми адаптації і соціалізації, побудувати стратегії самореалізації та життєвого успіху особистості.

Основними мотивами символдрами є луг, підйом у гору, проходження вздовж струмка, обстеження будинку, спостереження узлісся. При корекції тривожності особистості символдраму доцільно використовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Значення терапевтичного впливу методу символдрами полягає у глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх несвідомих проблем і конфліктів.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методичні основи організації емпіричного дослідження

Для визначення психологічних особливостей використання символдрами як засобу корекції тривожності особистості було організовано та проведено емпіричне дослідження.

У його ході було здійснено наступні види діяльності відповідно до поставлених завдань дослідження та етапів його організації:

1. На констатувальному етапі:

- теоретично вивчено психологічні характеристики вияву тривожності та її причин виникнення в юнацькому віці;

- здійснено аналіз теоретичних засад психологічних особливостей використання засобів символдрами у корекції тривожності особистості;

- проведено аналіз методичної основи організації та реалізації діагностичного обстеження юнаків щодо проявів тривожності та її зв’язків з важливими психологічними характеристиками особистості – психічними станами (агресією, ригідністю, фрустрацією, депресією) та адаптованістю;

- визначено вибіркову сукупність опитуваних; обрано методики та методи для проведення дослідження;

- проведено опитування респондентів за обраними методиками, отримано й опрацьовано первинні дані;

- здійснено аналіз психологічних особливостей вияву тривожності у респондентів; встановлено зв'язок між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації юнаків.

2. На формувальному етапі:

- проаналізовано методичну основу психологічної роботи з подолання тривожності юнаків засобами символдрами;

- розроблено програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами;

- впроваджено програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами із студентами експериментальної групи;

- отримано зворотний зв'язок від респондентів експериментальної групи щодо результативності впливу психологічної роботи за розробленою програмою занять на подолання їх тривожності.

3. На контрольному етапі:

- проведено контрольне опитування респондентів за попередньо обраними і використаними методиками, що й на констатувальному етапі;

- отримано результати контрольного опитування респондентів, проаналізовано динаміку змін у показниках їх тривожності, психічних станів, соціально-психологічної адаптації;

- на основі порівняльного аналізу даних встановлено ефективність проведеної психологічної роботи з подолання тривожності в студентів засобами символдрами.

Вибірку опитуваних склали: 2 групи по 30 осіб віком 20-21 років. Всі опитувані навчаються на 3-4 курсах за спеціальністю «Психологія» в Європейському університеті за очною і заочною формою навчання.

Процедура дослідження включала в себе: опитування респондентів, опрацювання отриманих результатів за допомогою якісного і кількісного аналізу, представлення даних за допомогою табличного і графічного вигляду. Під час опитування всі респонденти розуміли інструкції, швидко і точно відповідали на питання методик, успішно справилися із всіма поставленими завданнями.

Для усунення впливу відволікаючих факторів, а також фактору втоми, списування, та інших факторів, які могли призвести до спотворення

результатів емпіричного дослідження, було прийнято наступні організаційні заходи: 1) тестування проводилось в повній тиші; 2) тестування проводилось до початку занять; 3) всі опитувані сиділи по одному; 4) за один раз респондентам пропонувалось пройти тільки один тест, таким чином, тестування за обома обраними методиками зайняло в цілому чотири дні.

Під час проведення експерименту було застосовано наступні **методи дослідження:** опитування, використання спеціальних діагностичних методик; кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, методи математичної статистики, а саме кореляційний аналіз.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності респондентів

В процесі дослідження використано такі **психодіагностичні методики:**

1. Методика дослідження тривожності (опитувальник Ч.Спілбергера) «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності»;

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);

3. «Діагностика тривожності і депресії» (ТіД) (А. Карелін);

4. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

1. Методика дослідження тривожності (опитувальник Ч.Спілбергера) «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якості інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною (Додаток А). Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, але й до загального питання взаємозв’язку параметрів реактивності і активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика також є розгорнутою та суб’єктивною характеристикою особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані [18, с. 124–126].

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, так як ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Методика дослідження реактивної та особистісної тривожності має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: підшкала оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент; і підшкала оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай.

Даний тест представлений у вигляді опитувальника з 40 питань. Тест є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в даний момент (реактивна тривожність – висловлювання № 1-20; 10 з них характеризують наявність емоцій, напруженості, занепокоєння, заклопотаність, а 10 – відсутність тривожності) і особистісної тривожності як стійкої характеристики людини (висловлювання № 21-40). Тест розроблений Ч. Спілбергом і адаптований Ю. Ханіним.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускаючи наявність у нього тенденції сприймати досить широке спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Ситуативна або реактивна тривожність, як стан, характеризує суб'єктів схильністю до емоцій: напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації.

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31-44 – помірна, 45 і більше – висока.

Але тривожність спочатку не є негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривожності» [18, с. 124-126].

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) призначений для дослідження особливостей стану особистості. Опитувальник передбачає відповіді на 40 питань, які розподіляються за 4 шкалами: тривожність (1-10 питання), фрустрація (11-20 питання), агресивність (21-30 питання) та ригідність (31-40 питання) (додаток Б).

Інструкція до методики пропонує опис різних психічних станів, і якщо респондент вважає, що зазначений стан властивий для нього, то він оцінює варіант у 2 бали. Якщо запропонований стан буває зрідка, то він оцінюється в 1 бал, і якщо зазначена ситуація зовсім не властива опитуваному – цей варіант оцінюється в 0 балів.

Оброблення результатів відбувається шляхом підрахунку балів за питаннями, розподіленими по 10 відповідно до 4 емоційних станів. Всередині кожного стану набрана кількість балів свідчить про низький рівень прояву (від 0 до 7 балів), середній рівень (від 8 до 14 балів) і високий рівень прояву емоційного стану (від 15 до 20 балів).

І. Тривожність:

- 0-7 балів – у респондента діагностується мінімальний або відсутній рівень тривожності;
- 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів – респондент дуже тривожний.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів – низький рівень переживання фрустрації, респондент не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів;
- 8-14 балів – середній рівень, фрустрація присутня;
- 15-20 балів – у респондента низька самооцінка, він уникає труднощів, боїться невдач, схильний до переживання фрустрації, незадоволений дійсним станом справ, має негативні емоції щодо неможливості досягти бажаного.

III. Агресивність:

- 0-7 балів – низький рівень агресивності, респондент спокійний, має стійку емоційну витримку;
- 8-14 балів – середній рівень агресивності;
- 15-20 балів – респондент агресивний, не стриманий, виявляє труднощі при спілкуванні і роботі з людьми, може виявляти вербальну і фізичну агресію щодо інших, якщо не задовольняються його інтереси і цілі.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів – ригідність мислення відсутня, респонденту характерне легке переключення між завданнями, гнучкість та адаптивність;
- 8-14 балів – середній рівень ригідності;
- 15-20 балів – сильно виражена ригідність, респондент схильний до незмінної поведінки, переконань і поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальним обставинам життя [40, с. 141-145].

3. Методика «Діагностика тривожності і депресії» (ТіД) (А. Карелін) призначена для психологічного діагностування станів тривожності й депресії, зумовлених неврівноваженістю нервових процесів. Опитувальник складається з 20 тверджень (орієнтовний час тестування 10-15 хвилин) (додаток В).

Респондентам пропонується відповісти на питання анкети, що супроводжується наступною інструкцією: «Просимо Вас відповісти на серію питань, які допоможуть нам з'ясувати ваше самопочуття. Відповідайте, будь

ласка, щиро. Якщо станів, зазначених у питанні, у Вас: ніколи не було, поставте 5 балів; якщо зустрічаються дуже рідко – 4 бали; якщо бувають часом – 3 бали; якщо вони бувають часто – 2 бали; якщо майже постійно або завжди – 1 бал. Якщо питання Вам не зрозуміле – зверніться за роз'ясненням».

Виставлені респондентами бали приймають певні числові значення, за якими самопочуття замінюється діагностичним коефіцієнтом. Далі за перекодуванням підраховували алгебраїчну суму (з врахуванням позитивного або негативного знаку) діагностичних коефіцієнтів для кожної шкали окремо. У методиці наведено таблиці для значень діагностичних коефіцієнтів тривожності та значень діагностичних коефіцієнтів депресії. Далі робиться висновок про психічний стан опитуваного:

- Сума коефіцієнтів більша за +1,28 вказує на хороший психічний стан.

- Сума менша за -1,28 свідчить про виражену психічну напруженість, тривожність, депресію.

- Проміжні значення (від -1,28 до + 1,28) вказують на невизначеність.

Прикордонний стан тривожності проявляється в зниженні порогу збудження стосовно різних стимулів, у нерішучості, нетерплячості, непослідовності дії. Невротична реакція тривожності як занепокоєння за власне здоров'я й за здоров'я своїх близьких, у спілкуванні з людьми проявляється в тому, що людина поводиться непевно. Депресія проявляється в невротичних реакціях – в ослабленні тонусу життя й енергії, у зниженні фону настрою, звуженні й обмеженні контактів з оточуючими, наявності й обмеженні контактів з оточуючими, наявності почуття безрадісності й самотності [39, с. 255].

4. «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонд призначена для визначення соціально-психологічної адаптації опитуваного. Передбачає дослідження показників адаптації: загальна адаптивність або не адаптивність (за всіма твердженнями опитувальника), і часткові показники прийняття чи не прийняття себе,

прийняття чи не прийняття інших, відчуття емоційного комфорту чи дискомфорту, внутрішнього чи зовнішнього контролю, схильності до домінування чи навпаки – підкорення, відомості (з боку інших осіб), прагненням до ескапізму (втечі від проблем, уникнення невдач) [41, с. 194].

Містить 101 питання- твердження, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли опитувані свідомо і безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки опитуваних на соціально-бажані відповіді. На запропоновані твердження які респондент має відповісти, обравши одну із відповідей від «0» – це до мене зовсім не відноситься» до «6» – це точно про мене.

Опрацювання результатів опитування відбувається за ключем методики, відповідно до якого визначаються індекси таких показників (шкал) із полярними проявами на високому та низькому полюсі оцінок:

Адаптація – адаптивність / дезадаптивність (узагальнена шкала результатів);

Самоприйняття – прийняття себе / не прийняття себе;

Прийняття інших – прийняття інших / не прийняття інших;

Емоційна комфортність – емоційний комфорт / дискомфорт;

Інтернальність – внутрішній контроль / зовнішній контроль;

Прагнення до домінування – домінування / відомість;

Ескапізм – прояв прагнення уникнути проблем.

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно з нормативними даними, розрахованими окремо для підлітків та дорослої вибірки. У наведеній в методиці таблиці результатів зазначено середні показники по кожній шкалі, і результати «до» цього проміжку балів вважаються низькими, а «після», тобто більше вказаних балів – є високими показниками, і

вважаються оптимальними за шкалами адаптації, самоприйняття, прийняття інших, інтернальності (вияв внутрішнього контролю), що допомагають свідомо і відповідально ставитися до власного життя, проблем та успішно їх вирішувати. Проте за шкалами прагнення до домінування найбільш оптимальними вважаються середні та низькі показники, що вказують на змогу активно відстоювати свої інтереси і права, не займати залежної позиції у відносинах з іншими. Необхідним показником адаптації є й низький вияв екскапізму, що вказує на відсутність прагнення особистості уникати проблем та відповідальності за їх вирішення, свідомий підхід до власного життя та вміння вирішувати проблеми, докладати адекватні зусилля з їх подолання [41, с. 197].

Обрані методики дають змогу не тільки визначити рівні тривожності та їх характеристики, а й дослідити вплив особистісної тривожності на прояви психічних станів респондентів, на їх здатність до соціально-психологічної адаптації у суспільстві, на ставлення до себе та оточуючих, серйозність у прийнятті і вирішенні виникаючих проблем.

Висновки до другого розділу

Для визначення психологічних особливостей використання символдрами як засобу корекції тривожності особистості проведено емпіричне дослідження, на кожному з трьох етапів якого досягнуто поставлених цілей. На констатувальному етапі метою відповідно до мети визначення психологічних особливостей тривожності студентів проведено опитування респондентів, здійснено аналіз психологічних особливостей вияву тривожності студентів; встановлено зв'язок між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації юнаків.

На формувальному етапі згідно з метою розроблено та впроваджено програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами із студентами експериментальної групи. На контрольному етапі експерименту з метою перевірки ефективності проведеної роботи – організовано контрольне опитування респондентів, проаналізовано динаміку змін у показниках їх тривожності, психічних станів, соціально-психологічної адаптації; встановлено ефективність психокорекційної програми подолання тривожності юнаків засобами символдрами.

Вибірку опитуваних склали: 2 групи по 30 осіб віком 20-21 років. Всі опитувані навчаються на 3-4 курсах за спеціальністю «Психологія» в Європейському університеті за очною і заочною формою навчання.

В процесі дослідження використано такі психодіагностичні методики: «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» (Ч.Спілбергера); «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); «Діагностика тривожності і депресії» (А. Кареліна); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Процедура дослідження включала опитування респондентів за обраними методиками, якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, їх табличне і графічне представлення.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ

3.1. Аналіз результатів дослідження тривожності респондентів

За отриманими результатами опитування респондентів, проведеного на констатувальному етапі експерименту, насамперед, здійснено аналіз психологічних особливостей вияву в них тривожності. Надалі було проведено кореляційний аналіз даних і встановлено зв'язок між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації юнаків.

Спочатку представимо результати опитування респондентів, виокремивши показники їх тривожності та пов’язані з ними особистісні властивості, а також прояви психічних станів і соціально-психологічну адаптацію опитуваної молоді. Використовуючи опитувальник Ч. Спілбергера «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності», отримано такі результати прояву ситуативної тривожності у студентів (рис. 3.1.)

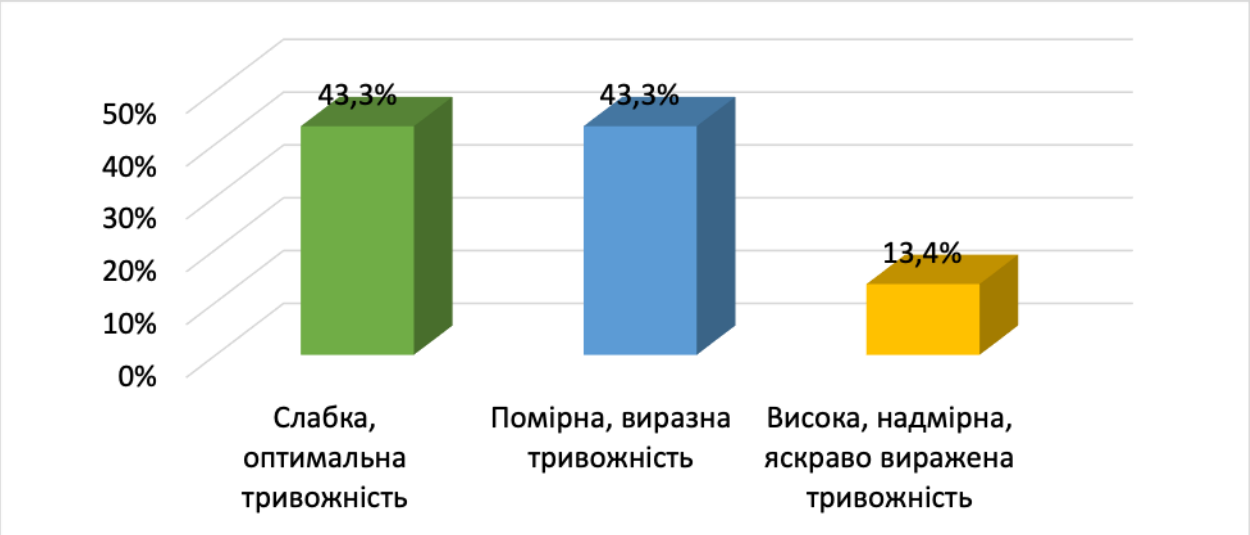


Рис. 3.1. Рівні реактивної (ситуативної) тривожності опитуваних

Відповідно до зображених даних більшість опитаних володіють низькою, оптимальною ситуативною тривожністю (43,3%). Вони не схильні

до сприйняття ситуацій як загрозливих, спокійно поводилися під час тестування, відзначили найбільш оптимальний психічний стан, який вони відчували останнім часом протягом дня. Ще для 43,3% опитаних був властивий середній рівень ситуативної тривожності, помірний її прояв. Однак у 13,4% респондентів була діагностована висока яскраво виражена ситуативна тривожність, вони вказували на фізіологічні та психологічні симптоми тривожності – тремтіння рук, значну напругу, страх тощо. Очевидно, в їх житті нещодавно трапився певний неприємний випадок, який вони хотіли б забути, складно переживають, або ж ситуація до сих пір не вирішена, і їх гнітить переживання з цього приводу.

За даними проведеної методики Ч. Спілбергера також встановлено наступний розподіл рівнів ситуативної тривожності серед студентів 3 і 4 курсів (табл. 3.1.):

Таблиця 3.1.

Рівні реактивної тривожності опитуваних студентів 3 і 4 курсів

Рівні	Всього (60 осіб)		Студенти 3 курсу (30 осіб)		Студенти 4 курсу (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Слабка, оптимальна тривожність	26	43,3%	18	60%	8	26,7%
Помірна, виразна тривожність (середній рівень вияву)	26	43,3%	10	33,3%	16	53,3%
Висока, надмірна, яскраво виражена тривожність	8	13,4%	2	6,7%	6	20%

Аналізуючи прояви тривожності опитуваних студентів, помічаємо перевагу оптимальних показників серед третьокурсників, а для студентів 4 курсу більш властиві підвищені та високі показники тривожності – як в окремих ситуаціях, так і у проявах особистісної тривожності.

Оптимальна, слабка ситуативна тривожність проявляється у 60% студентів 3 курсу і 26,7% студентів 4 курсу, саме ці опитувані відрізняться стійкістю в емоційно напружених ситуаціях, готові адекватно реагувати на проблеми, не бояться необхідності їх вирішувати. Середній рівень ситуативної тривожності, помірний її прояв характерний для 33,3% студентів

курсу та 53,3% студентів 4 курсу, а високий – більше властивий для студентів 4 курсу (20%), ніж для студентів 3 курсу (6,7%). Відповідно до вказаного – оптимальний слабкий прояв тривожності характерний для більшості студентів 3 курсу (60%), а більшість студентів 3 кусу мають помірний і високий рівень її прояву (сумарно 80%).

Представимо результати опитування респондентів за методикою Ч. Спілбергера за допомогою рис. 3.2, де вкажемо на прояви особистісної тривожності.

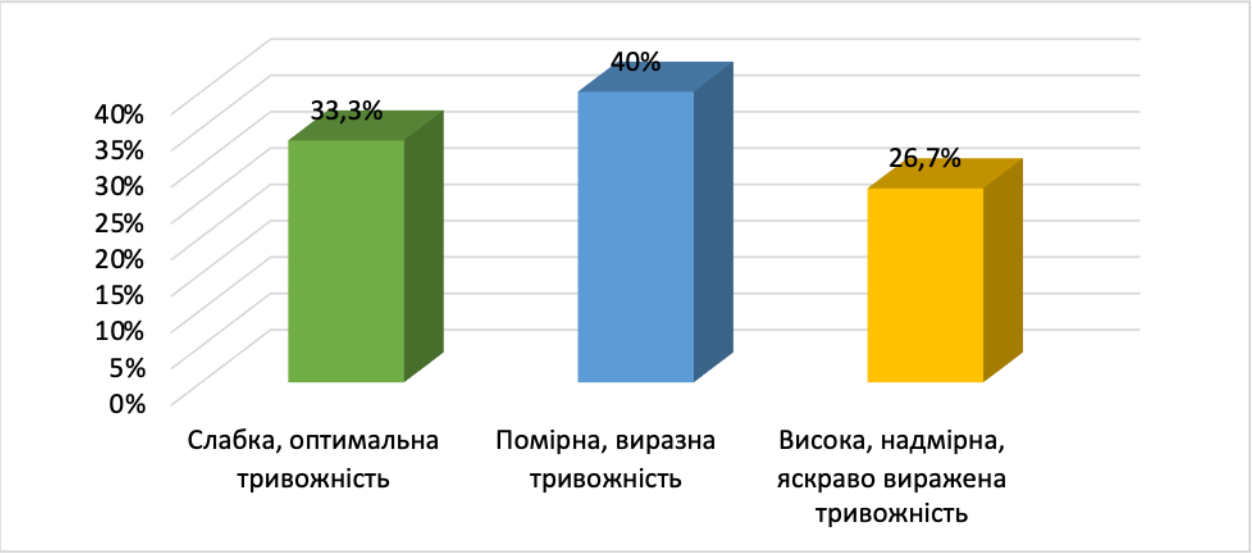


Рис. 3.2. Рівні особистісної тривожності опитуваних

Як бачимо, у більшості опитаних спостерігається помірна, виразна особистісна тривожність (40%), вони часто демонструють напруженість, тривожаться з різних приводів, визначають ситуації як загрозливі, навіть якщо вони такими не є. Ще для 33,3% респондентів властива низька особистісна тривожність, вони не схильні до надмірних проявів тривоги, адекватно реагують у проблемних ситуаціях, приділяючи увагу вирішенню труднощів і проблем, а не їх емоційному відрегуванню. Однак ще 26,7% опитаних відрізняються високою, надмірною тривожністю як особистісною властивістю. Саме у цих опитаних яскраво виражена тривожність, яка проявляється у більшості ситуацій їх життя, ці респонденти сприймають будь-яку подію як загрозливу для себе, не довіряють оточуючим людям,

бояться будь-яких подій (і хороших, і суперечливих). У випадку негативної ситуації втрачають самовладання і не здатні до адекватних способів поведінки – поводяться незрозуміло, або намагаються затаїтися, перечекати, віддаючи відповідальність за прийняття рішень іншим особам.

Представимо результати опитування студентів 3 і 4 курсів щодо прояву їх особистісної тривожності (табл. 3.2.):

Таблиця 3.2.

Рівні особистісної тривожності опитуваних студентів 3 і 4 курсів

Рівні	Всього (60 осіб)		Студенти 3 курсу (30 осіб)		Студенти 4 курсу (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Слабка, оптимальна тривожність	20	33,3%	12	40%	8	26,7%
Помірна, виразна тривожність (середній рівень вияву)	24	40%	12	40%	12	40%
Висока, надмірна, яскраво виражена тривожність	16	26,7%	6	20%	10	33,3%

Оптимальний слабкий прояв особистісної тривожності так само більш характерний для студентів 3 курсу (у 40%), ще для 40% властивий середній прояв тривожності, а висока особистісна тривожність проявляється у 20% третьокурсників.

Серед студентів 4 курсу переважають прояви середнього, помірного рівня (у 40% опитаних), і ще 33,3% респондентів мають високу особистісну тривожність. Оптимальний, низький рівень особистісної тривожності, властивий для 26,7% студентів 4 курсу. Таким чином, оптимальна низька або відсутня тривожність як особистісна властивість більше характерна для студентів 3 курсу (на 13,3%), а висока, не оптимальна, навпаки – для студентів 4 курсу (на 13,3%). Саме студенти 4 курсу більш схильні до переживань напружень, негативно-емоційного характеру, сприймають багато ситуацій як загрозливі, мають труднощі із реалізацією своїх комунікативних здібностей у спілкуванні з оточуючими. Вважаємо, що значними передумовами їх тривожності можуть бути:

- складна невизначеність сучасного світу, не розуміння, де можна влаштуватися на роботу після отримання диплому бакалавра;

- необхідність готуватися до випускних іспитів, за якими їм присвоюють кваліфікацію «бакалавр», що викликає підвищену відповідальність і напруженість, тривожні переживання;

- також складність організації навчального процесу в обмежених умовах (перебої з інтернетом при дистанційному навчанні, загроза для життя при перебуванні у зоні ведення бойових дій чи наближеній до кордону території тощо).

Застосовуючи тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), можемо представити такі дані щодо вияву психічних станів у студентів (рис. 3.3.).

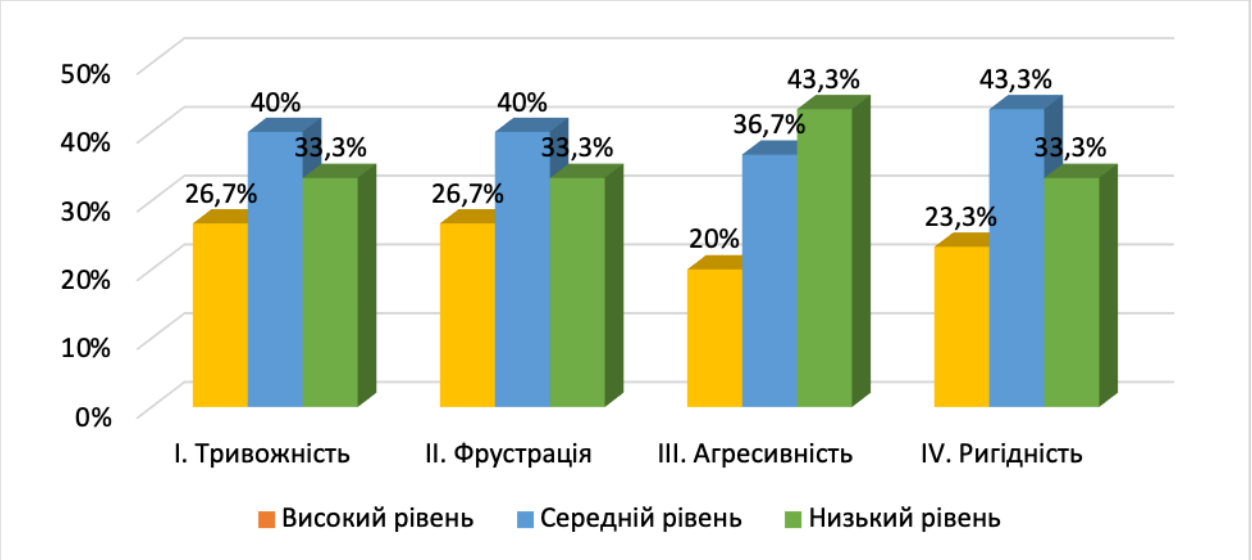


Рис. 3.3. Рівні проявів психічних станів опитуваних

Переважна більшість юнаків мають середній і низький рівні тривожності (40% і 33,3%), однак у 26,7% респондентів виявлено високу тривожність. Отримані дані вказують на не достатню оптимальність психоемоційних станів респондентів, їх напруженість, емоційний дискомфорт, що змушує нервуватися, шукати найбільш вдалі способи подолання виникаючих відчуттів, що є часто не адекватними до ситуації, які викликають тривожність.

У 40% юнаків виявлено середній рівень фрустрації, що може сполучатися із внутрішнім конфліктом суперечливих тенденцій (потягів, мотивів, бажань і норм), із переживанням неможливості досягти бажаного (конфлікт між «хочу» і «треба», між «хочу» і «можу» тощо). У третини юнаків (33,3%) встановлено низьку фрустрацію, тобто вони мають стійкий емоційний комфорт, витримку, здатні до саморегуляції емоцій успішного вирішення конфліктів. Однак у 26,7% респондентів встановлено високу фрустрацію, загострені переживання свого внутрішнього стану, що може сполучатися із низькою самооцінкою, не впевненістю в собі. Здавалося б, при високій фрустрації, людина має прагнути до задоволення своїх потреб, однак при низькій оцінці власних сил і можливостей, вона не докладає належних зусиль, тому при високій фрустрації вона може тільки переживати, виявляти негативні емоції, однак її діяльність дезорганізована. Саме ця частина юнаків потребують психологічної допомоги для зниження болісності переживань негативного стану фрустрації, що досить часто сполучається з іншими негативними переживаннями, зокрема й тривожністю.

Високу агресивність виявляють 20% респондентів, ще в 36,7% встановлено середній рівень, а решта респондентів мають низькі показники (43,3%). В юнаків з високим рівнем переживання стану агресивності виявляється схильність до надмірного емоційного реагування на різні події за допомогою вербального і фізичного впливу. Часто ці респонденти не вміють правильно відреагувати і відповісти на пропозиції однолітків і дорослих, а при не задоволенні інтересів – не вміють мирно вирішувати проблеми, застосовувати конструктивні способи поведінки. Оптимальний низький рівень агресивності у даному випадку вказує на емоційну стійкість респондентів до впливу стресів, їх здатність опиратися різним чинникам, адекватність реагування на труднощі свідомим ставленням і намаганням їх вирішити.

У 23,3% юнаків виявлено високу ригідність, що вказує на їх певну загальмованість мислення, не схильність до пошуку творчих рішень та не

можливість відійти від консервативних поглядів та переконань. Однак у 33,3% юнаків виявляється низька ригідність, що навпаки характеризує їх як здатних до швидкого та ініціативного мислення, прийняття цікавих рішень, до творчих звершень. У решти 43,3% респондентів встановлено середній рівень ригідності.

Отже, найбільш оптимальними показниками переживання психічних станів характеризуються 33,3-43,3% респондентів, які мають низьку тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Решта респондентів потребують психологічної допомоги щодо подолання тривожності як негативного психічного стану, підвищення віри у власні сили і можливості, формування позитивного самоставлення, творчої активізації ресурсів.

Аналізуючи прояви психічних станів студентів 3 і 4 курсів за тестом Г. Айзенка, виявили наступне (табл. 3.3).

Переважна більшість студентів 3 курсу мають середній та низький рівні тривожності (по 40%), ще у 20% виявлено високу тривожність. Серед студентів 4 кусу більшість мають середній рівень тривожності (40%), ще майже третина володіють низьким рівнем (26,7%, що на 13,3% більше, ніж серед студентів 3 курсу), а високий рівень виявляється у 33,3% студентів 4 курсу. Загалом серед четвертокурсників виявляється перевага середнього і високого рівнів (40% і 33,3%), а в третьокурсників – середнього і низького (по 40%).

Щодо фрустрації – високий рівень виявляється у 23,3% студентів 3 курсу та 30% студентів 4 курсу, середній рівень виявлено в однакової кількості студентів – по 40%, а низький – властивий для третини студентів (36,7% студентів 3 курсу та 30% студентів 4 курсу). Респонденти з високими проявами переживання фрустрації часто відчувають напруженість при вияві власної не можливості досягти бажаного, при значних розбіжностях між самооцінкою і домаганнями, при недостатній вмілості і здібностях, що ставлять під сумнів їх компетентність. Це також сильно впливає на виникнення і постійне підтримання тривожності у студентів.

Таблиця 3.3.

Рівні прояву психічних станів студентів 3 і 4 курсів

Психічні стани	Рівні	Всього (60 осіб)		Студенти 3 курсу (30 осіб)		Студенти 4 курсу (30 осіб)	
		n	%	n	%	n	%
I. Тривожність	Високий рівень	16	26,7%%	6	20%	10	33,3%
	Середній рівень	24	40%	12	40%	12	40%
	Низький рівень (оптимальний)	20	33,3%	12	40%	8	26,7%
II. Фрустрація	Високий рівень	16	26,7%	7	23,3%	9	30%
	Середній рівень	24	40%	12	40%	12	40%
	Низький рівень (оптимальний)	20	33,3%	11	36,7%	9	30%
III. Агресивність	Високий рівень	12	20%	4	13,3%	8	26,7%
	Середній рівень	22	36,7%	10	33,3%	12	40%
	Низький рівень (оптимальний)	26	43,3%	16	53,3%	10	33,3%
IV. Ригідність	Високий рівень	14	23,3%	8	26,7%	6	20%
	Середній рівень	26	43,3%	12	40%	14	46,7%
	Низький рівень (оптимальний)	20	33,3%	10	33,3%	10	33,3%

За проявами агресивності помічаємо перевагу студентів 4 курсу з високим рівнем (26,7%, що на 13,3% більше, ніж серед студентів 3 курсу). Студенти з високим рівнем агресивності як психічного стану схильні до фізичного і вербального насильства (бійок та погроз) у випадку, коли не можуть задовольнити своїх інтересів. Середній рівень агресивності властивий для 33,3% студентів 3 курсу та 40% студентів 4 курсу. А низький – виявляється більшою мірою у студентів 3 курсу (53,3%), ніж студентів 4 курсу (33,3%). Агресивність, виявлена в респондентів, вказує на їх емоційну не стійкість, не вміння адекватно реагувати на різні події навколишнього середовища, мирно вирішувати конфлікти у відносинах з іншими. Раніше було вказано, що при наявності складної психоемоційної не стабільності у людини часто виникають внутрішні конфлікти, що залишаючись не вирішеними, призводять до роздратування, агресивних тенденцій в поведінці, загострюють відносини з іншими, і можуть спровокувати негативні переживання.

Ригідність на високому рівні виявляється у 26,7% студентів 3 курсу і 20% студентів 4 курсу, які відрізняються консерватизмом поглядів, не здатністю до швидкого переключення між завданнями, адекватного реагування на різні проблеми. У цих респондентів не виявлено схильності до творчого пошуку рішень виникаючих труднощів. У 40% студентів 3 курсу і 646,7% студентів 4 курсу встановлено середній рівень ригідності, а оптимальний низький – властивий для 33,3% опитуваних кожної з груп.

Загалом у студентів 3 курсу виявляються негативні психічні стани фрустрації і ригідності, а в студентів 4 курсу – тривожності, фрустрації, агресивності. Зважаючи на те, що тільки у третини опитаних юнаків виявлено оптимальні показники психічних станів, із більшістю респондентів слід провести психокорекційну роботу зі зниження тривожності та оптимізації інших психічних станів.

Далі в процесі проведення дослідження було використано методику дослідження тривожності та депресії, які в клінічній картині порушень психічних станів і негативних переживань мають часті подібні прояви, вказують на песимістичний настрій, пасивність у досягненні цілей, уникання як стратегію вирішення проблем тощо. За методикою «Діагностика тривожності і депресії» (ТіД) (А. Карелін) отримано такі результати (рис. 3.4.):

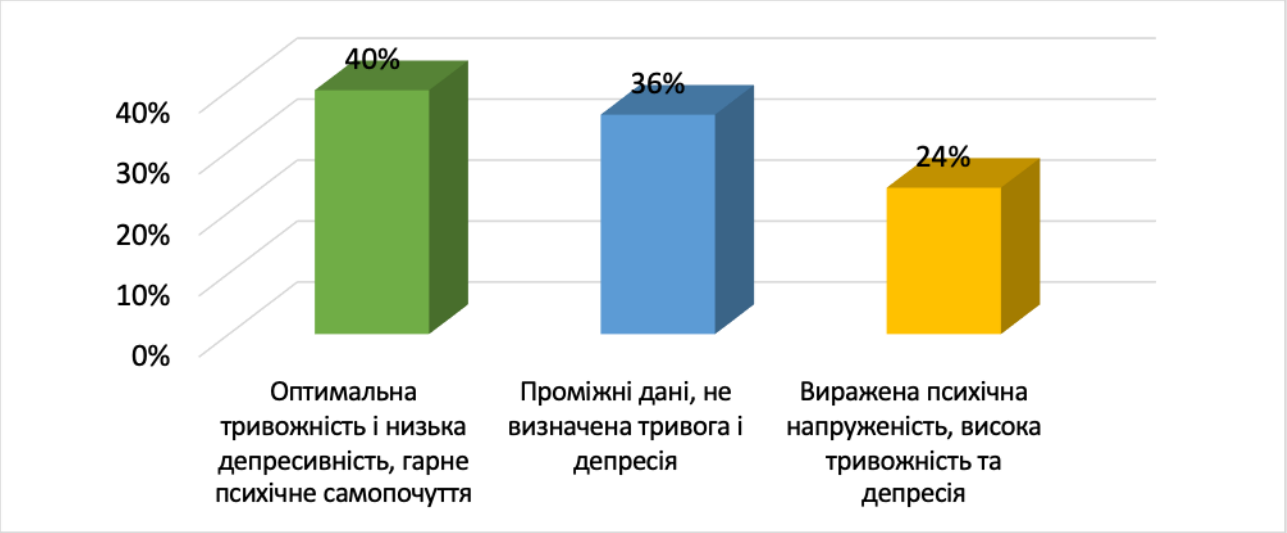


Рис. 3.4. Прояви тривожності та депресії опитуваних

Як бачимо, третина студентів мають оптимальну тривожність та низьку депресивність, що свідчить про їх гарне психічне самопочуття (36,7%), ще для 40% опитаних властиві проміжні дані щодо не визначеної тривоги і депресії, які проявляються час від часу у конкретних ситуаціях, викликають фрустрацію через неможливість досягнення результатів у певних справах, однак не впливають на закріплення стійкої особистісної риси тривожності чи депресивності.

Однак 23,3% студентів мають виражені показники психічної напруженості, високої тривожності і депресії, що перешкоджають успішності їх навчальної діяльності, накладають значний відбиток на результати їх пізнавальної роботи та комунікативної взаємодії з оточуючими – одногрупниками та викладачами.

Проаналізуємо прояви тривожності і депресії у студентів 3 і 4 курсів (табл. 3.4.). За даними опитування студентів 3 курсу – більшість з них володіють гарним психічним самопочуттям, що характеризується оптимальною тривожністю та відсутністю депресивності (40%). Ще для 40% цих опитаних властиві проміжні дані, ситуативні прояви тривоги і депресії, що не призводять до формування стійкої особистісної тривожності. І незначна кількість студентів 3 курсу мають виражену психічну напруженість, високу тривожність та симптоми депресії (20%).

Таблиця 3.4.

Прояви тривожності та депресії у студентів 3 і 4 курсів

Показники і рівні	Всього (60 осіб)		Студенти 3 курсу (30 осіб)		Студенти 4 курсу (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Оптимальна тривожність і низька депресивність, гарне психічне самопочуття	22	36,7%	12	40%	10	33,3%
Проміжні дані, не визначена тривога і депресія	24	40%	12	40%	12	40%
Виражена психічна напруженість, висока тривожність та депресія	14	23,3%	6	20%	8	26,7%

Схожі результати помічаємо і в студентів 4 курсу – третина з них мають гарне психічне самопочуття, відсутність депресії та оптимальну тривожність (33,3%), що стимулюють їх навчальну активність, допомагають досягати гарних навчальних успіхів. Ще для 40% студентів властиві не визначені показники тривожності і депресії, а 26,7% мають високу тривогу і симптоми депресії, що супроводжують навчальний процес у ЗВО, особистісне зростання студентів. Зважаючи, що значна частина студентів мають не оптимальні прояви вираженої психічної напруженості та високої тривожності і депресії, з цими опитуваними слід провести психокорекційну роботу з подолання тривожності.

Далі в процесі дослідження використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, за якою отримано такі результати опитування студентів (рис. 3.5.).

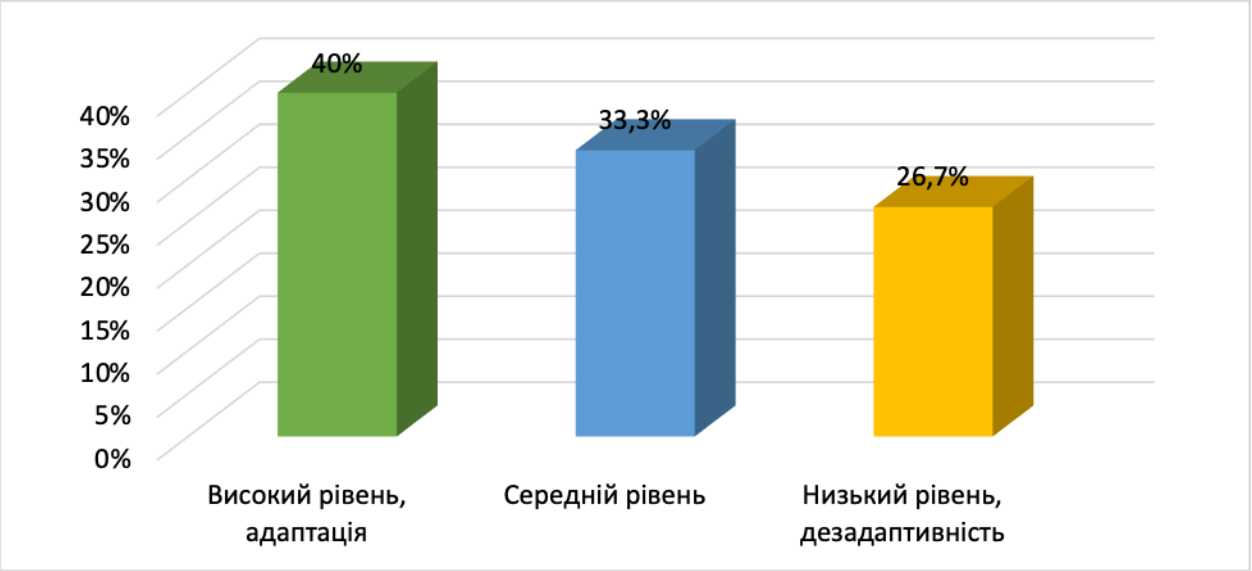


Рис. 3.5. Рівні соціально-психологічної адаптації опитуваних

Відзначимо, що тільки третина опитуваних мають високі показники соціально-психологічної адаптації (30%), вони впевнено відчувають себе у різній діяльності та відносинах з оточуючими, мають адекватну самооцінку, позитивно сприймають себе, толерантно ставляться до інших людей. За показниками психоемоційного самопочуття у них переважає емоційна комфортність, а у випадку виникаючих проблем вони здатні до внутрішнього

контролю, вольових дій та успішного вирішення різних завдань. При цьому вони не уникають проблем, а свідомо та відповідально підходять до їх розв'язання.

Більшість опитуваних (40%) мають середній рівень прояву соціально-психологічної адаптації, що полягає в позитивному сприйнятті себе, інших, адекватному ставленні до виникаючих проблем і намаганні їх вирішити, у переважно спокійному настрої та емоційному комфорті при виконанні щоденної професійної та побутової діяльності.

Однак для третини респондентів (30%) властиві низькі показники соціально-психологічної адаптації. Саме у цих опитуваних виявлено недостатньо оптимальні показники адаптованості як здатності до пристосування до змін навколишнього середовища. У них спостерігаються прояви негативного ставлення до інших людей, низьке оцінювання власних сил і можливостей, занижена самооцінка, не впевненість в собі. У них переважає відчуття емоційного дискомфорту, частина з них мають підвищену тривогу й депресії, у багатьох проявляється роздратування, знервованість, часто виявляється прагнення домінувати і утверджувати свої правила і принципи. У частини з цих опитуваних було виявлено високе прагнення до уникнення проблем.

Відповідно до проаналізованих даних опитування студентів можемо зробити висновок, що третина з них мають не оптимальні показники адаптованості, що вказує на необхідність надання їм психологічної підтримки і допомоги для зниження емоційної напруженості, тривожності, збудливості, підвищення адаптаційного потенціалу, активізації внутрішніх сил для пошуку ресурсів для адекватної адаптації до суспільного середовища.

Представимо детальніше результати опитування респондентів за різними показниками соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд (табл. 3.5.). Прийняття себе переважає в опитуваних на високому і середньому рівні (по 40%), ці респонденти добре

знають себе, власні сильні і слабкі сторони, вміють враховувати свої здібності від час розподілу видів діяльності для досягнення успіхів. У 20% респондентів виявляються низькі показники самоприйняття, що відображається у низькій самооцінці, не впевненості в собі, не розумінні своїх сильних і слабких сторін.

У третини респондентів (33,3%) виявлено високий рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними. У 43,3% респондентів виявляється середній рівень, вони адекватно сприймають особливості оточуючих людей, готові до взаємодії з ними, однак не завжди охоче йдуть їм на зустріч при вирішенні конфліктних питань. У решти (23,3%) виявлено не прийняття інших, вороже ставлення до оточуючих, агресивні тенденції в поведінці, викликані спілкуванням з оточуючими. Ці респонденти часто готові до застосування фізичної сили чи вербальної агресії щодо оточуючих, щоб виплеснути на них своє роздратування.

Таблиця 3.5.

Характеристики соціально-психологічної адаптації опитуваних

Шкали	Рівні	Всього (60 осіб)	
		n	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	24	40%
	Середній рівень	20	33,3%
	Низький рівень, дезадаптивність	16	26,7%
Прийняття себе	Високий рівень	24	40%
	Середній рівень	24	40%
	Низький рівень, не прийняття себе	12	20%
Прийняття інших	Високий рівень	20	33,3%
	Середній рівень	26	43,3%
	Низький рівень, не прийняття інших	14	23,3%
Емоційний комфорт	Високий рівень	20	33,3%
	Середній рівень	24	40%
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	16	26,7%
Внутрішній контроль	Високий рівень	30	50%
	Середній рівень	16	26,7%
	Низький рівень, зовнішній контроль	14	23,3%
Домінування	Високий рівень	28	46,7%
	Середній рівень	16	26,7%
	Низький рівень, відомість	16	26,7%

Екскапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	16	26,7%
	Середній рівень	20	33,3%
	Низький рівень, вирішення проблем	24	40%

Переважна більшість юнаків переживають емоційний комфорт (33,3% на високому рівні і 40% на середньому). Вони відчувають спокій, емоційну врівноваженість, здатні до управління власними емоціями та реакціями на стимули зовнішнього середовища. Однак у 26,7% студентів виявлено низький рівень, що вказує на емоційний дискомфорт, вони напружені, роздратовані, відрізняються емоційною не стійкістю, вразливістю.

Внутрішній контроль переважає у 50% опитаних на високому рівні, а в 26,7% на середньому рівні. Ці опитувані вважають себе господарями життя, впевнені в собі та здатні до адекватного вирішення виникаючих проблем, відповідально і наполегливо виконують поставлені завдання, досягають мети. Однак у 23,3% встановлено перевагу зовнішнього контролю, ці опитувані мають схильність до оптимістичного, доброзичливого життя, однак не готові докладати належних зусиль для виконання поставлених завдань, відповідального вирішення проблем. Вони часто вважать, що у випадку невдачі їм щось заважало – обставини, умови, інші люди, доля. Часто ці респонденти уникають проблем та необхідності їх вирішення, можуть не довести справу до логічного завершення, якщо втрачають інтерес – можуть не виконувати поставлені завдання, порушують дисципліну тощо.

Високий рівень схильності до домінування виявляють 46,7% опитаних, які готові до нав’язування своїх думок і переконань іншим людям. У позитивному прояві вони здатні до лідерства, надихання інших, готові вести за собою. Однак при гіпертрофованих виявах – ці респонденти авторитарні, навіть тиранічні у відносинах з іншими, намагаються домінувати у всьому. По 26,7% респондентів мають середній і низький рівні.

Ще встановлено, що 26,7% студентів схильні до ескапізму, тобто уникнення проблем, вони не здатні до відповідальності, не хочуть долати складні ситуації, не прагнуть до пошуку найбільш оптимального варіанту

вирішення проблем. У 33,3% студентів встановлено середній рівень, а 40% мають низький рівень, тобто відповідально і наполегливо вирішують виникаючі проблем, не уникають необхідності їх вчасно і вміло вирішувати.

Вважаємо доцільним проаналізувати прояви соціально-психологічної адаптації у студентів 3 і 4 курсів (табл. 3.6.). Високий рівень соціально-психологічної адаптації мають 46,7% студентів 3 курсу і 33,3% студентів 4 курсу, які характеризуються позитивним ставленням до себе та оточуючих людей, адекватним сприйняттям виникаючих проблем, які потрібно вирішувати. Також їм властивий стійкий емоційний комфорт, вони вміють управляти своїми емоціями, регулювати вияв психоемоційних станів, відчувають переважно спокій, впевненість, бадьорість та енергійність.

Таблиця 3.6.

Характеристики соціально-психологічної адаптації студентів 3 і 4 курсів

Шкали	Рівні	Всього (60 осіб)		Студенти 3 курсу (30 осіб)		Студенти 4 курсу (30 осіб)	
		n	%	n	%	n	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	24	40%	14	46,7%	10	33,3%
	Середній рівень	20	33,3%	9	30%	11	36,7%
	Низький рівень, дезадаптивність	16	26,7%	7	23,3%	9	30%
Прийняття себе	Високий рівень	24	40%	14	46,7%	10	33,3%
	Середній рівень	24	40%	12	40%	12	40%
	Низький рівень, не прийняття себе	12	20%	4	13,3%	8	26,7%
Прийняття інших	Високий рівень	20	33,3%	10	33,3%	10	33,3%
	Середній рівень	26	43,3%	10	33,3%	16	53,3%
	Низький рівень, не прийняття інших	14	23,3%	10	33,3%	14	46,7%
Емоційний комфорт	Високий рівень	20	33,3%	10	33,3%	10	33,3%
	Середній рівень	24	40%	13	43,3%	11	36,7%
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	16	26,7%	7	23,3%	9	30%
Внутрішній контроль	Високий рівень	30	50%	16	53,3%	14	46,7%
	Середній рівень	16	26,7%	8	26,7%	8	26,7%
	Низький рівень, зовнішній контроль	14	23,3%	6	20%	8	26,7%
Домінування	Високий рівень	28	46,7%	10	33,3%	18	60%
	Середній рівень	16	26,7%	10	33,3%	6	20%
	Низький рівень, відомість	16	26,7%	10	33,3%	6	20%
Екскапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	16	26,7%	6	20%	10	33,3%

	Середній рівень	20	33,3%	9	30%	11	36,7%
	Низький рівень, вирішення проблем	24	40%	15	50%	9	30%

Разом з цим вони володіють внутрішнім контролем, здатні опиратися на себе при вирішенні виникаючих труднощів, докладають відповідних зусиль для досягнення успіху та вважають себе господарем життя, здатним самостійно управляти собою і своєю діяльністю. Також вони прагнуть до домінування, впевненого використання своїх сил і здібностей, до займання лідерської позиції, що у випадку із військовослужбовцями вказує на прагнення до просування по службі, керівництва іншими військовими, меншими за рангом і положенням. Крім того, їм майже не властивий ескапізм, тобто уникнення проблем та перекладання відповідальності за інших за вирішення труднощів. Отже, найбільш оптимальними показниками соціально-психологічної адаптації володіють 46,7% і 33,3% опитаних.

Ще у третини опитаних виявлено середні показники адаптації (30% студентів 3 курсу та 36,7% студентів 4 курсу), вони мають переважно позитивні характеристики ставлення до себе, однак нейтральне ставлення до інших, докладають зусиль для вирішення проблем, проте іноді пускають все на самоплив, надаючи перевагу перекладанню відповідальності на інших.

Також у 23,3% студентів 3 курсу і 30% студентів 4 курсу виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, у них навпаки проявляються показники не прийняття себе та інших, зовнішній контроль, що вказує на їх прагнення до легкого і веселого життя, уникнення відповідальності за вирішення проблем. Крім того, у них виявляються емоційна не стійкість, прояви тривожності та агресивності, роздратованості, нездатність до усвідомленого управління власними емоціями і поведінкою. У складних ситуаціях вони прагнуть уникнути проблем, а тому готові підкорюватися авторитетним товаришам по службі, лідерам підрозділів.

При цьому високий рівень прийняття себе більшою мірою властивий для студентів 3 курсу (46,7%), ніж студентів 4 курсу (33,3%), високий рівень

прийняття інших мають однакова кількість студентів (по 33,3%). Так само по 33,3% студентів 3 і 4 курсів мають вияв оптимального відчуття емоційного комфорту, і в 23,3% студентів 3 курсу і 30% студентів 4 курсу встановлено емоційний дискомфорт.

Більш, ніж половина третьокурсників (53,3%) і 46,7% четвертокурсників мають високий рівень вияву внутрішнього контролю (інтернальності), вони серйозні, вдумливі, здатні до відповідального прийняття і розуміння проблем, їх вирішення. Сприймають себе як творців свого життя. Разом з цим у 20% третьокурсників і 26,7% четвертокурсників виявляється низький внутрішній контроль, вони легковажні, не здатні до самоконтролю поведінки та самостійного відповідального вирішення проблем.

Прагнення до домінування на високому рівні виявляється у 33,3% студентів 3 курсу і 60% студентів 4 курсу. Вони намагаються нав’язати власну думку та примусити інших дотримуватися затверджених ними правил, принципів. Проте у 20% студентів 3 курсу і 33,3% студентів 4 курсу також спостерігається виразне прагнення до уникнення проблем (ескапізму), свідомої втечі від конфліктних ситуацій, суперечок, переваги у відданні відповідальності за складні рішення іншим людях. Часто високе прагнення до втечі від проблем у результатах студентів сполучалося із «відомістю» як низькому рівню за шкалою прагнення до домінування.

Зважаючи на отримані результати, помічаємо, що у значної частини студентів 4 курсу виявляється емоційний дискомфорт, вони схильні до тривоги, депресії, розладів адаптації. У них виявляється низьке самоприйняття і недооцінка власних можливостей, не прийняття інших, вороже ставлення до них, перевага екстернальності (зовнішнього контролю), прагнення до втечі від проблем. Вважаємо, що на ці аспекти соціально-психологічної адаптації юнаків потрібно звернути увагу під час надання психокорекційної допомоги, спрямованої на подолання тривожності та оптимізації їх психоемоційних станів.

Також відповідно до мети констатувального етапу експерименту проаналізуємо співвідношення проявів тривожності та пов’язані з ними особистісні властивості молоді, специфіку впливу тривожності на прояви психічних станів і соціально-психологічну адаптацію опитуваної молоді.

Розглянемо особливості проявів психічних станів респондентів з різним рівнем вияву тривожності (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

Рівні прояву психічних станів респондентів з різними рівнями тривожності

Психічні стани	Рівні	Респонденти з ВТ (16 осіб)		Респонденти з СТ (24 осіб)		Респонденти з НТ (20 осіб)	
		n	%	n	%	n	%
I. Тривожність	Високий рівень	16	100%	-		-	
	Середній рівень	-		24	100%	-	
	Низький рівень (оптимальний)	-		-		20	100%
II. Фрустрація	Високий рівень	14	87,5%	2	8,3%		
	Середній рівень	2	12,5%	20	83,3%	2	10%
	Низький рівень (оптимальний)			2	8,3%	18	90%
III. Агресивність	Високий рівень	2	12,5%	2	8,3%	8	40%
	Середній рівень	4	25%	10	41,7%	8	40%
	Низький рівень (оптимальний)	10	62,5%	12	50%	4	20%
IV. Ригідність	Високий рівень	10	62,5%	4	16,7%	-	
	Середній рівень	6	37,5%	16	66,7%	4	20%
	Низький рівень (оптимальний)	-		4	16,7%	16	80%

*Респонденти з ВТ – з високою тривожністю; з СТ – з середньою тривожністю; з НТ – з низькою тривожністю.

За проаналізованими даними в юнаків з високим рівнем тривожності переважають високий рівень тривоги як психічного стану (100%), високий рівень фрустрації (87,5%), низький рівень агресивності (62,5%), високий рівень ригідності (62,5%). Відтак, помічаємо тісний зв'язок між тривожністю та проявами негативних психічних станів – тривогою, фрустрацією, ригідністю. При цьому помітно, що високо тривожні юнаки не мають агресії,

і часто не можуть відстояти свої інтереси, довести думку та хоча б спробувати дати опір іншим людям, які маніпулюють ними.

У респондентів із середнім рівнем тривожності проявляються середній рівень тривоги як психічного сану (100%), середній рівень фрустрації (83,3%), середній і низький рівні агресивності (41,7% і 50%), середній рівень ригідності (66,7%).

В опитуваних з низьким рівнем тривожності виявляються низький рівень тривоги як психічного стану (100%), низький рівень фрустрації (90%), високий і середній рівні агресивності (по 40%), низький рівень ригідності (80%). Отже, для респондентів з оптимальним проявом тривожності (низьким) властиві оптимальні низькі прояви фрустрації та ригідності, а агресивність виявляється на високому і середньому рівні. Тобто не тривожні особистості здатні до певного прояву агресії, щоб відстояти свої інтереси і погляди.

Проаналізуємо прояви тривоги і депресії в респондентів з різними рівнями тривожності (табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Прояви тривожності та депресії у респондентів з різними рівнями тривожності

Показники і рівні	Респонденти з ВТ (16 осіб)		Респонденти з СТ (24 осіб)		Респонденти з НТ (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Оптимальна тривожність і низька депресивність, гарне психічне самопочуття			2	8,3%	20	100%
Проміжні дані, не визначена тривога і депресія	2	12,5%	22	91,7%		
Виражена психічна напруженість, висока тривожність та депресія	14	87,5%				

Для юнаків з високим рівнем тривожності властиві виражена психічна напруженість, висока тривожність та депресія (87,5%). У респондентів із середнім рівнем тривожності виявляється перевага проміжних даних, що вказують на не визначену тривогу і депресію (91,7%). В опитуваних з

низьким рівнем тривожності встановлено оптимальну тривожність і низьку депресивність, гарне психічне самопочуття (100%).

Отже, для респондентів з виявом тривожності властиві й прояви депресивних симптомів, а в респондентів з низькою тривожністю переважає оптимальний настрій та відсутність симптомів тривоги і депресії.

Розглянемо характеристики соціально-психологічної адаптації респондентів з різним рівнем тривожності (табл. 3.9.).

Таблиця 3.9.

Характеристики соціально-психологічної адаптації респондентів з різними рівнями тривожності

Шкали	Рівні	Респонденти з ВТ (16 осіб)		Респонденти з СТ (24 осіб)		Респонденти з НТ (20 осіб)	
		n	%	n	%	n	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень			4	16,7%	20	100%
	Середній рівень			20	83,3%		
	Низький рівень, дезадаптивність	16	100%				
Прийняття себе	Високий рівень			4	16,7%	20	100%
	Середній рівень	4	25%	20	83,3%		
	Низький рівень, не прийняття себе	12	75%				
Прийняття інших	Високий рівень					20	100%
	Середній рівень	2	12,5%	24	100%		
	Низький рівень, не прийняття інших	14	87,5%				
Емоційний комфорт	Високий рівень					20	100%
	Середній рівень			24	100%		
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	16	100%				
Внутрішній контроль	Високий рівень			10	41,7%	20	100%
	Середній рівень	2	12,5%	14	58,3%		
	Низький рівень, зовнішній контроль	14	87,5%				
Домінування	Високий рівень			18	75%	10	50%
	Середній рівень			6	25%	10	50%
	Низький рівень, відомість	16	100%				
Екскапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	16	100%				
	Середній рівень			10	41,7%	10	50%
	Низький рівень, вирішення проблем			14	58,3%	10	50%

Як бачимо, в юнаків з високим рівнем тривожності однозначно проявляються показники низького рівня соціально-психологічної адаптації (100%), а саме: низького рівня самоприйняття (75%), прийняття інших (87,5%), низького емоційного комфорту (100%), відсутність внутрішнього контролю (87,5%), низький рівень прагнення до домінування (100%), та навпаки – високий рівень ескапізму, як прагнення уникнути проблем, уникання відповідальності за їх вирішення.

У респондентів із середнім рівнем тривожності виявляються переважно середні прояви соціально-психологічної адаптації (83,3%), зокрема середній рівень прийняття себе (83,3%), прийняття інших (100%), емоційного комфорту (100%), середній і високий рівні внутрішнього контролю (58,3% і 41,7%). Також опитувані з середнім рівнем тривожності схильні до домінування (75%), та мають низький рівень ескапізму, тобто готові до вирішення проблем (58,3%).

В опитуваних з низьким рівнем тривожності однозначно виявлено високий рівень соціально-психологічної адаптації (100%). Вони мають високий рівень прийняття себе та інших (100%), відчувають емоційний комфорт (100%), виявляють внутрішній контроль із здатні до наполегливого вирішення поставлених завдань. Ще в них спостерігається високий і середній рівні прагнення до домінування (по 50%), а також середній і низький рівні ескапізму (по 50%) як прагнення уникнути проблем. Таким чином, помічаємо тісний зв'язок тривожності із не оптимальними проявами соціально-психологічної адаптації – не прийняттям себе та оточуючих, відчуття емоційного дискомфорту, відсутністю внутрішнього контролю, і навпаки – тісний зв’язок відсутності тривожності із оптимальними показниками соціально-психологічної адаптації – прийняттям себе та інших, відчуттям емоційного комфорту, виявом внутрішнього контролю при вирішенні проблем.

На основі аналізу отриманих результатів здійснено аналіз психологічних особливостей вияву тривожності респондентів; встановлено

зв'язок між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації юнаків. Встановлено, що більшість опитаних володіють низькою, оптимальною ситуативною тривожністю (43,3%), також у 40% опитаних спостерігається помірна особистісна тривожність. При цьому особистісна тривожність на високому рівні виявлена у 26,7% юнаків. Також у 26,7% респондентів виявлено високу фрустрацію, в 23,3% – високу ригідність. Тільки третина опитуваних мають високі показники соціально-психологічної адаптації (30%).

При детальному аналізі отриманих даних виявлено, що в респондентів з високим рівнем тривожності переважають високі прояви негативних психічних станів тривоги, фрустрації, ригідності, симптоми депресивності, а також низькі показники соціально-психологічної адаптації. А в респондентів з низьким рівнем тривожності (оптимальним її рівнем) переважають позитивні прояви адаптації, відсутні симптоми тривоги і депресії, переважні низькі рівні сформованості психічних станів ригідності та фрустрації.

Зважаючи на те, що майже третина респондентів мають високий рівень тривожності, який тісно пов'язаний із проявами негативних психічних станів та показниками дезадаптованості, з цими респондентами слід провести психокорекційну роботу з подолання тривожності, оптимізації їх психоемоційних станів.

3.2. Розробка програми психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами

На формувальному етапі експерименту відповідно до виявленої потреби проведення із студентами психокорекційної роботи ми розробили програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами.

Опираючись на погляди А. Грись, Н. Черемшинської, розділяємо думку про доцільність поєднання індивідуальної та групової психокорекційної роботи з тривожними юнаками [73].

Відповідно до цього розробка психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами включає 10 занять, де перші два й останнє проводяться з кожним респондентом ЕГ в індивідуальному форматі, а з третього до дев'ятого заняття організовуються в груповому форматі. Вважаємо, що індивідуальний формат психокорекційної роботи на початковому та завершальному етапах допомагає довірливого контакту та встановленню основних переживань респондентів, а наприкінці – забезпечує контроль досягнення ними очікуваних результатів, допомагає визначити ефективність психокорекції тривожності. Груповий формат психокорекційної роботи допомагає соціалізації тривожних респондентів, які усвідомлюють приналежність до групи, відчувають її підтримку та можливість обговорення в групі своїх переживань, отримання дієвих способів адаптивної поведінки та емоційного реагування на стресові події.

Особливістю пропонованої програми психокорекційної з подолання тривожності юнаків засобами символдрами є те, що значна частина практичних вправ і технік є вправами кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами). При проведенні цих вправ і технік ми робили акцент на формуванні позитивних особистісних конструктів (самооцінки, самоставлення, підвищення віри у власні сили і наявні ресурси) та подолання стереотипів непродуктивного емоційного реагування, зниження тривожності. Це комплексно сприяло одержанню респондентами відчуття потрібного емоційного ресурсу, яке ми пропонували закріпити з допомогою психокорекційної роботи з малюнком.

В процесі практичної психокорекційної роботи ми використали такі символдраматичні мотиви, як дерево, луг, квітка, галявина у лісі; струмок і прямування вздовж струмка; підйом вгору, гора як місце сили; місце, де було добре, ресурсне джерело; уявлення себе на 5-10 років старше, мені 80 років;

уявлення себе будинком і обстеження цього будинку; отримання у володіння наділу землі та праця на цій землі; смілива птаха у небі; хмари та ін.

Під час розробки програми психокорекційної роботи скористалися напрацюваннями С. Богданова [3], В. Калошина [20], І. Середи [59], О. Пагави [62], Т. Хвостенко [67], Н. Черемшинської та А. Грись [73] та ін.

Програма психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами

Мета розробленої програми психокорекційної роботи: психокорекція емоційно-особистісної сфери та подолання тривожності респондентів.

Психокорекційна робота за програмою будується на основі використання технік символдрами та арт-терапії (для закріплення образів у зображеннях).

Програма складається з 3-х індивідуальних зустрічей (перші дві та остання) по 1,5 год. і 7-ти групових зустрічей по 2 год., загальна тривалість програми – 18,5 годин.

Повний зміст занять наведено у додатку Д.

На першій індивідуальній зустрічі встановлюється контакт з клієнтом, проводиться коротке опитування проблем, з якими стикається клієнт, які його турбують питання, обговорюються умови проведення психокорекційної роботи. Обов’язково уточнюються запити щодо психологічної роботи з фахівцем. Обговорюються критерії, за якими клієнт зможе визначити ефективність психологічної роботи (зниження тривожності, підвищення віри у свої сили, позитивне самоставлення та ін.).

Наприкінці першої зустрічі проводиться вправа із використанням символдрами, психолог зачитує текст, пропонує клієнту розслабитися і уявити себе біля гори, подумати, які виникають бажання – йти вверх чи залишися на підніжжі. Стимулює до підйому на гору, розповідає про краєвид, який розкривається перед людиною, яка насмілилася піднятися на гору, яке свіже повітря її оточує, як легко дихається, які красиві пейзажі оточують.

Після закінчення малюнка психолог задає аналітичні питання, які допомагають проаналізувати зображений образ і відчуття:

- Що Ви намалювали? Назвіть свій малюнок чи образ? Як Ви себе почуваєте зараз?

- Які емоції виникали у Вас, коли Ви піднімалися на гору? А коли досягли гори?

- Чи подобається Вам Ваш малюнок, чи може щось хочеться змінити? Що саме, яким чином?

- Що потрібно для того, щоб Ви так себе почували зараз, як наче на вершині гори? Які умови, обставини мають скластися, чи може які зусилля слід докласти, щоб досягти таких відчуттів?

На другій індивідуальній зустрічі уточнюються запити клієнта, проводяться вправи-релаксації, де клієнту пропонується уявити себе на лісовій галявині, в оточенні квітів та духмяних трав, розслабитися, уявити, як з лісу виходить добрий чарівник, який здатний виконати будь-які запити, поговорити з ним. Після закінчення вправи-релаксації клієнту пропонується намалювати свій образ на лісовій галявині, або чарівника, або успішне вирішення проблеми, з якою він звернувся до чарівника. При малюванні клієнт сам вирішує, як буде виглядати образ, якими кольорами його розфарбовувати. Після закінчення малюнка психолог задає аналітичні питання, які допомагають проаналізувати зображений образ і відчуття:

- Що Ви намалювали? Назвіть свій малюнок чи образ? Як Ви себе почуваєте зараз?

- Які емоції виникали у Вас, коли Ви вільно відпочивали на лісовій галявині? А коли зустріли чарівника?

- Чи вдалося чарівнику виконати Ваші бажання, подолати Ваші проблеми?

Далі ми запрошували учасників психокорекційної програми до групової роботи з подолання тривожності, нижче наведена структура групових занять.

Групове заняття 1. Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знизити тривожність, формувати позитивне самоставлення; стимулювати до саморозвитку, активізувати творчий підхід до сприйняття життя і виникаючих проблем.

Привітання. Вправа-знайомство «Я це Я». Мета: знайомство учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Вправа-саморефлексія «Слухаю свої емоції». Мета: налаштування на самопізнання, на усвідомлене ставлення до себе.

Прийняття правил роботи у програмі занять. Мета: прийняття правил групової роботи, регламентування зустрічей та основних видів взаємодії під час занять.

Вправа «Посмішка». Мета: формування позитивного настрою, ознайомлення із технікою саморегуляції емоцій.

Вправа «Самооцінка». Мета: дати змогу учасникам проаналізувати свою самооцінку, пов’язати рівень виникнення проблем та здатність до їх вирішення із впевненістю в собі та самооцінкою.

Релаксація «Море». Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Практична робота «Малювання / викладання морського образу». Мета: закріпити позитивні відчуття релаксації, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан учасників, надихнути на творчий вияв.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників. Завершальна вправа «Віночок побажань». Мета: формування приємного настрою, підвищення активності і бадьорості, розвиток емоційного здоров’я.

Групове заняття 2. Мета: знижувати тривожність, формувати позитивне самоставлення; сприяти усвідомленню взаємозв’язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; формувати впевненість в собі, підвищувати віру у власні сили; мотивувати на досягнення успіху.

Вправа «Привітання». Мета: для розвитку рефлексії способів привітання, налаштування на групову роботу.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої». Мета: зосередити увагу на емоціях та настрої, налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

Вправа «Рубильник». Мета: надання допомоги у відключенні від негативу, переживанні стресу, мінімізації його впливу на життя.

Релаксаційна вправа «Хмари». Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Практична робота «Малювання себе у хмарах». Мета: зняти тривожність, створити умови для розслаблення, заспокоєння.

Вправа «Ідеальна модель». Мета: допомогти створити ідеальну модель досягнення бажаного образу Я, спланувати кроки з досягнення кращого варіанту розвитку своїх якостей і рис характеру.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Групове заняття 3. Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати технікам і прийомам емоційної саморегуляції; формувати позитивне самоставлення; сприяти розвитку емоційної культури учасників.

Вправа-привітання «Не хочу хвалитися, але я …». Мета: налаштування на роботу, створення сприятливої атмосфери взаємодії в групі, формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників.

Вправа «Розминка». Мета: формування рефлексивності, відчуття свого тіла, формування навичок самопізнання і саморегуляції.

Дискусія «Ефективність відволікання». Мета: залучити учасників до обговорення тактики відволікання як способу справитися із наслідками стресу в житті.

Вправа-релаксація «Дерево». Мета: стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання тривожності.

Практична робота «Малювання свого дерева». Мета: закріпити позитивні відчуття релаксації, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан учасників, надихнути на творчу презентацію себе у метафоричній формі.

Вправа «Видихаємо страх – вдихаємо сміливість». Мета: ознайомлення учасників із технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Групове заняття 4. Мета: знижувати тривожність; оптимізувати психоемоційний стан; обговорити згубну дію негативних емоцій на психоемоційне здоров'я людини; вчити шукати альтернативні шляхи прояву негативних емоцій; формувати відру в себе, дати змогу проаналізувати свої сильні сторони; сприяти розвитку емоційної культури учасників.

Привітання. Вправа-розминка «Мені приємно, коли...». Мета: створення позитивного емоційного стану, аналіз своїх позитивних відчуттів, пошук ресурсів для створення приємних емоцій.

Вправа «Настрій». Мета: для зняття стресу і зниження напруги; усунення неприємного осаду після конфлікту; швидкого заспокоєння.

Вправа «Браслет від негативних думок». Мета: формування позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Вправа «Аутотренінг». Мета: формувати здатність до саморегуляції, напрацювання вмінь використовувати афірмації, знижувати тривожність учасників.

Релаксаційна вправа «Абажур». Мета: знайомлення учасників із технікою саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій, що можуть носити різноплановий характер:

Практична робота «Малювання лампи з абажуром». Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Вправа «Пошук альтернативи». Мета: розуміти згубну дію негативних емоцій на психоемоційне здоров'я людини; вчити шукати альтернативні шляхи прояву негативних емоцій.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Групове заняття 5. Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати прийомам емоційної саморегуляції, сприяти розвитку позитивного ставлення до себе та до інших; спрямувати до пошуку засобів підтримки, можливих шляхів подолання

Привітання. Вправа «Закінчи фразу». Мета: сприяти кращому саморозумінню, розвивати навички аналізу своїх сильних і слабких сторін.

Вправа-релаксація «Прекрасна квітка». Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення, шляхом активізації символотворення та набуття навичок саморегуляції.

Практична робота «Малювання прекрасної квітки». Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати до особистісного саморозвитку, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Релаксація «Місце, де мені було добре». Мета: можливість швидко відпочити від психологічного навантаження, розслабитися.

Практична робота «Малювання свого місця, де було добре». Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Групове заняття 6. Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати технікам і прийомам емоційної саморегуляції, сприяти розвитку позитивного самоставлення, підвищення віри у власні сили; спрямувати до пошуку засобів підтримки, можливих шляхів подолання тривожності.

Привітання. Релаксаційна вправа «Ресурсні образи». Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Практична робота «Малювання своїх ресурсних образів». Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Вправа «Відпускання каміння». Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Вправа «Ресурс». Мета: пошук засобів підтримки, можливих шляхів подолання тривожності.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Групове заняття 7. Мета: знижувати тривожність, формувати мотивацію до успіху, стимулювати прагнення до самовдосконалення, розвитку позитивних особистісних рис – впевненості в собі, відповідальності, цілеспрямованості; допомогти у пошуках ресурсів для подальшої самостійної роботи з подолання тривожності.

Привітання. Вправа «Складання пам’ятки для всіх». Мета: залучення учасників до пошуку шляхів подолання тривожності.

Вправа «Аналіз приємних видів діяльності». Мета: самоаналіз позитивних психічних станів, приємних видів діяльності, пошук ресурсів для подолання проблем та вирішення стресових ситуацій.

Вправа-релаксація «Я через 5-10 років». Мета: надати змогу відчути швидкоплинність життя, спроектувати майбутнє, зняти психічне напруження, заспокоїтися, знизити тривожність.

Малювання образу «Я майбутній». Мета: активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до суспільного середовища, зниження тривожності, мотивування до особистісного зростання.

Практична робота «Кроки на вершину». Мета: проаналізувати готовність учасників до вдосконалення, спрогнозувати кроки з досягнення очікуваного майбутнього образу Я.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

На десятій, індивідуальній зустрічі з кожним клієнтом ми пропонували виконати вправу-релаксацію з уявлянням, як він проходить вздовж струмка нагору або вниз за течією, відчуває прохолоду лісу, де протікає цей струмок. Які пташки навколо щебечуть, як клієнт наповнюється спокоєм і впевненістю, що життєдайна струмкова вода допоможе йому заспокоїтися, прийняти правильне рішення проблеми. Після закінчення вправи-релаксації клієнту пропонується намалювати свій образ біля струмка, відобразити свої емоції, відчуття. Після закінчення малюнка психолог задає аналітичні питання, які допомагають проаналізувати зображений образ і відчуття:

- Що Ви намалювали? Назвіть свій малюнок чи образ? Як Ви себе почуваєте зараз?

- Які емоції виникали у Вас, коли Ви прогулювалися вздовж струмка? А коли малювали себе і струмок? Чи виникли нові емоції?

- Чи подобається намальований образ? Чи хотіли б доповнити свій малюнок? Що саме, яким чином?

Також обов’язково проводиться обговорення, чи задоволений клієнт своєю участю в програмі психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами. Пропонується оцінити рівень тривожності на початку програми за 10-бальною системою і наприкінці та порівняти їх. А також поставити оцінку ефективності програми за такими показниками:

- задоволеність роботою психолога, чи вдалося ввійти в довіру до клієнта, допомогти знизити йому тривожні відчуття та особистісну тривожність (шкала від 0 до 10);

- насиченість занять цікавими і дієвими вправами, які здатні викликати інтерес до самих занять та бажання докладати зусиль для подолання тривожності (під час занять і надалі) (шкала від 0 до 10);

- задоволеність собою як учасником групи, докладеними зусиллями під час вправ для подолання тривожності (шкала від 0 до 10);

- рівень мотивації продовжувати виконувати окремі вправи самодопомоги для зниження рівня тривожності (шкала від 0 до 10).

Так вправа-шкалування результатів та рівнів задоволеності є інформативною не тільки для психолога, а й для клієнта, дає змогу не тільки визначити, чи скільки вдалося знизити рівень тривожності, а й виміряти рівень задоволеності клієнта. При недостатніх оцінках психолог запрошує клієнтів до продовження психокорекційної роботи, надає приклади вправ самодопомоги для самостійного опрацювання проблеми підвищеної тривожності. При бажанні клієнта може запропонувати подальшу індивідуальну роботу з ним для подолання його тривожності засобами символдрами.

Таким чином, для надання психологічної допомоги студентам ми розробили програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами, яка складається з 3-х індивідуальних зустрічей (перші дві та остання) по 1,5 год. і 7-ти групових зустрічей по 2 год. Впровадили цю програму із студентами експериментальної групи, які мали вищу потребу в отриманні психокорекційної допомоги з подолання тривожності. Отримали зворотний зв'язок від респондентів експериментальної групи щодо результативності впливу психологічної роботи за розробленою програмою занять на подолання їх тривожності.

3.3. Аналіз ефективності психокорекції тривожності особистості засобами символдрами

На контрольному етапі експерименту відповідно до мети визначення ефективності проведеної психокорекційної роботи організовано контрольне опитування, проаналізовано отримані результати респондентів та встановлено позитивну динаміку змін у показниках їх тривожності, психічних станів, соціально-психологічної адаптації. На основі отриманих даних встановлено ефективність проведеної психологічної роботи з подолання тривожності в студентів засобами символдрами.

За методикою дослідження тривожності Ч. Спілбергера «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» отримано такі результати контрольного опитування студентів щодо проявів реактивної (ситуативної) тривожності опитуваних ЕГ і КГ (табл. 3.10).

Таблиця 3.10.

Рівні реактивної тривожності опитуваних студентів ЕГ та КГ

Рівні	КГ, студенти 3 курсу (30 осіб)				ЕГ, студенти 4 курсу (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Слабка, оптимальна тривожність	18	60%	18	60%	8	26,7%	16	53,3%
Помірна, виразна тривожність (середній рівень вияву)	10	33,3%	10	33,3%	16	53,3%	12	40%
Висока, надмірна, яскраво виражена тривожність	2	6,7%	2	6,7%	6	20%	2	6,7%

Серед студентів КГ змін не виявлено, так само 60% респондентів мають слабку ситуативну (реактивну) тривожність, а в третини виявлено помірну тривожність у стресових ситуаціях.

В ЕГ встановлено підвищення кількості респондентів із оптимальним слабким рівнем ситуативної тривожності (на 26,6%), і також на 13,3% стало менше студентів із високою, надмірною тривожністю. Тобто проведена психокорекційна програма сприяла зниженню тривожності в респондентів,

забезпечила стабілізацію їх психоемоційного стану, вони стали спокійніше реагувати на поточні стресові ситуації.

Також за методикою Ч. Спілбергера було визначено рівні особистісної тривожності студентів ЕГ і КГ, що дало змогу порівняти їх прояви на контрольному і констатувальному етапах експерименту (табл. 3.11.).

Таблиця 3.11.

Рівні особистісної тривожності опитуваних студентів ЕГ та КГ

Рівні	КГ, студенти 3 курсу (30 осіб)				ЕГ, студенти 4 курсу (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Слабка, оптимальна тривожність	12	40%	13	43,3%	8	26,7%	14	46,7%
Помірна, виразна тривожність (середній рівень вияву)	12	40%	12	40%	12	40%	13	43,3%
Висока, надмірна, яскраво виражена тривожність	6	20%	5	16,7%	10	33,3%	3	10%

Як бачимо, в КГ на 3,3% стало більше студентів оптимальним низьким рівнем особистісної тривожності, її слабкими виявами, і на стільки ж стало менше осіб із високою, яскраво вираженою тривожністю.

В ЕГ на 20% стало більше студентів із слабкою, оптимальною тривожністю, і на 23,3% зменшилась їх кількість із високою, яскраво вираженою особистісною тривожністю. Загалом студенти ЕГ стали спокійніше реагувати на різні події свого життя, вказували на покращення настрою, менше напруження при вирішенні нагальних проблем. Вважаємо ці результати про позитивну динаміку змін в проявах тривожності студентів ЕГ підтвердженням ефективності проведеної психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами.

Використовуючи при повторному опитуванні студентів тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), отримали такі дані (табл. 3.12).

Таблиця 3.12.

Рівні прояву психічних станів студентів ЕГ та КГ

Психічні стани		КГ, студенти 3 курсу (30 осіб)		ЕГ, студенти 4 курсу (30 осіб)	
	Рівні	До	після	До	Після

		n	%	n	%	n	%		
І. Тривожність	В	6	20%	5	16,7%	10	33,3%	3	10%
	С	12	40%	12	40%	12	40%	14	46,7%
	Н	12	40%	13	43,3%	8	26,7%	13	43,3%
ІІ. Фрустрація	В	7	23,3%	7	23,3%	9	30%	4	13,3%
	С	12	40%	12	40%	12	40%	10	33,3%
	Н	11	36,7%	11	36,7%	9	30%	16	53,3%
ІІІ. Агресивність	В	4	13,3%	4	13,3%	8	26,7%	5	16,7%
	С	10	33,3%	14	46,7%	12	40%	11	36,7%
	Н	16	53,3%	12	40%	10	33,3%	14	46,7%
ІV. Ригідність	В	8	26,7%	7	23,3%	6	20%	4	13,3%
	С	12	40%	12	40%	14	46,7%	10	33,3%
	Н	10	33,3%	11	36,7%	10	33,3%	16	53,3%

Примітка: В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень (оптимальний).

За проявами тривожності в КГ на 3,3% стало менше студентів з високим рівнем, і на стільки ж збільшилась їх кількість із низьким. А в ЕГ на 23,3% стало менше студентів, які мали високий рівень тривожності, та на 16,6% підвищилась їх частка із оптимальним низьким рівнем. Це вказує на позитивний вплив проведеної психокорекційної роботи з ними щодо подолання тривожності засобами символдрами.

Фрустрація не має виразних змін у відповідях респондентів КГ, так само 23,3% мають високий рівень, а в 36,7% встановлено низький. А серед студентів ЕГ на 16,7% стало менше осіб із високим рівнем фрустрації, і на 23,3% стало більше студентів із оптимальним, низьким рівнем.

Агресивність в КГ стала проявлятися частіше, однак її прояви стосуються середнього рівня, зокрема на 13,4% стало більше студентів із середнім рівнем, і на 13,3% стало менше студентів із оптимальним, низьким рівнем. Щодо прояву агресивності в ЕГ, то на 10% стало менше студентів із високим рівнем, і на 13,3% стало більше респондентів із оптимальним, низьким рівнем агресивності.

Ригідність стала проявлятися рідше в КГ – на 3,3% стало менше студентів із високим рівнем і на стільки ж стало більше осіб із низьким рівнем. За її проявами в ЕГ помітні виразніші зміни, зокрема, на 6,7% стало

менше студентів із високим рівнем, і на 20% збільшилась частка респондентів із низьким, оптимальним рівнем ригідності.

Таким чином, щодо проявів психічних станів у КГ зміни не значні, більшість студентів володіють середніми і оптимальними низькими рівнями тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. А серед студентів ЕГ встановлено підвищення кількості респондентів з оптимальними низькими рівнями тривожності (на 16,6%), фрустрації (на 23,3%), агресивності (на 13,3%), ригідності (на 20%). Оскільки нас цікавить стан прояву тривожності, то за проявами її зниження (на 23,3% стало менше студентів, які мали високий рівень тривожності) можемо підтвердити високу ефективність проведеної психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами.

Далі в процесі контрольного опитування було застосовано методику «Діагностика тривожності і депресії» (ТіД) (А. Карелін), за якою отримано наступні результати (табл. 3.13). В КГ змін не виявлено, так само 40% мають оптимальні прояви тривожності і низької депресивності, гарне психічне самопочуття, ще в 40% встановлено проміжні дані, і тільки 20% володіють проявами психічного напруження, тривоги і депресії.

Таблиця 3.13.

Прояви тривожності та депресії у студентів ЕГ та КГ

Показники і рівні	КГ, студенти 3 курсу (30 осіб)				ЕГ, студенти 4 курсу (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%		
Оптимальна тривожність і низька депресивність, гарне психічне самопочуття	12	40%	12	40%	10	33,3%	18	60%
Проміжні дані, не визначена тривога і депресія	12	40%	12	40%	12	40%	10	33,3%
Виражена психічна напруженість, висока тривожність та депресія	6	20%	6	20%	8	26,7%	2	6,7%

В ЕГ на 26,7% стало більше студентів із оптимальною тривожністю і низькою депресивністю, гарним самопочуттям, на 20% зменшилися прояви вираженої психічної напруженості, високої тривожності та депресії. Це дає змогу підтвердити ефективність проведеної психокорекційної роботи з ними з подолання тривожності засобами символдрами.

При проведенні опитування студентів за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда отримано такі результати (табл. 3.14). В КГ на 3,3% стало більше студентів із високим рівнем адаптивності, на 6,6% стало менше респондентів із низьким рівнем, що вказував на дезадаптованість. Загалом на 6,7% стало більше студентів КГ із високим рівнем прийняття інших, на 10% збільшилась кількість студентів із відчуття емоційного комфорту (високий рівень). Незмінними залишилися прояви прийняття себе, ескапізму, а за проявами внутрішнього контролю та домінування – на 3,3% стало менше респондентів з низьким рівнем.

В ЕГ зміни більш виразні – на 26,7% стало більше студентів із високим рівнем соціально-психологічної адаптації, на 23,3% зменшилась їх частка із низьким рівнем. При цьому в експериментальній групі стало більше студентів із високим рівнем самоприйняття (на 20%), прийняття інших (на 16,7%), емоційного комфорту (на 26,7%), внутрішнього контролю (на 6,6%). Також оптимальними показниками вважаємо зниження кількості студентів із низьким рівнем прийняття себе (на 16,7%), прийняття інших (на 36,7%),

емоційного комфорту (було 30%), внутрішнього контролю (на 20%). Оптимальним є й зростання кількості студентів із середнім рівнем прагнення до домінування (на 26,7%), а також екскапізму (на 20%).

Таблиця 3.14.

Характеристики соціально-психологічної адаптації студентів ЕГ та КГ

Шкали	Рівні	КГ, студенти 3 курсу (30 осіб)				ЕГ, студенти 4 курсу (30 осіб)			
		До		Після		До		Після	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	14	46,7%	15	50%	10	33,3%	18	60%
	Середній рівень	9	30%	10	33,3%	11	36,7%	10	33,3%
	Низький рівень, дезадаптивність	7	23,3%	5	16,7%	9	30%	2	6,7%
Прийняття себе	Високий рівень	14	46,7%	14	46,7%	10	33,3%	16	53,3%
	Середній рівень	12	40%	12	40%	12	40%	11	36,7%
	Низький рівень	4	13,3%	4	13,3%	8	26,7%	3	10%
Прийняття інших	Високий рівень	10	33,3%	12	40%	10	33,3%	15	50%
	Середній рівень	10	33,3%	10	33,3%	16	53,3%	12	40%
	Низький рівень	10	33,3%	8	26,7%	14	46,7%	3	10%
Емоційний комфорт	Високий рівень	10	33,3%	13	43,3%	10	33,3%	18	60%
	Середній рівень	13	43,3%	12	40%	11	36,7%	12	40%
	Низький рівень	7	23,3%	5	16,7%	9	30%	-	-
Внутрішній контроль	Високий рівень	16	53,3%	16	53,3%	14	46,7%	16	53,3%
	Середній рівень	8	26,7%	9	30%	8	26,7%	12	40%
	Низький рівень	6	20%	5	16,7%	8	26,7%	2	6,7%
Домінування	Високий рівень	10	33,3%	10	33,3%	18	60%	9	30%
	Середній рівень	10	33,3%	11	36,7%	6	20%	14	46,7%
	Низький рівень	10	33,3%	9	30%	6	20%	7	23,3%
Екскапізм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	6	20%	6	20%	10	33,3%	6	20%
	Середній рівень	9	30%	9	30%	11	36,7%	17	56,7%
	Низький рівень, вирішення проблем	15	50%	15	50%	9	30%	7	23,3%

Загалом після проведення із студентами ЕГ психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами в цій групі респондентів переважно встановлено оптимальні показники соціально-психологічної адаптації – прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та ін. Майже на третину стало більше респондентів з високим рівнем соціально-психологічної адаптованості (на 26,7%), що тісно пов’язана

з позитивним психічним самопочуттям, оптимальними психоемоційними станами.

За результатами проведеного психологічного дослідження встановлено, що внаслідок проведення із студентами програми психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами в ЕГ збільшилась кількість респондентів з оптимальними проявами психічних станів та соціально-психологічною адаптивністю. Також в ЕГ зменшилась кількість респондентів з високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, тривоги і депресії, проявами агресії, фрустрації, ригідності, соціально-психологічної дезадаптації. Відповідно до вищевказаного підтверджуємо високу ефективність розробленої і впровадженої програми психокорекційної роботи з подолання тривожності юнаків засобами символдрами. Рекомендуємо апробовану програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами до використання практичними психологами закладів освіти для надання допомоги клієнтам юнацького віку в напрямі зниження і подолання їх тривожності, оптимізації психічних станів та підвищенні впевненості в собі, мотивуванні до особистісного зростання.

Висновки до третього розділу

За проаналізованими результатами констатувального етапу експерименту більшість опитаних володіють низькою, оптимальною ситуативною тривожністю (43,3%), і ще 13,4% респондентів мають високу яскраво виражену ситуативну тривожність.

У 40% опитаних спостерігається помірна особистісна тривожність, у 26,7% – висока, вони тривожаться з різних приводів, визначають ситуації як загрозливі. Ще для 33,3% респондентів властива низька особистісна тривожність.

Також проаналізовано прояви психічних станів юнаків, встановлено, що у 26,7% респондентів виявляється висока тривожність, також у 26,7%

респондентів виявлено високу фрустрацію. Високу агресивність мають 20% респондентів, і в 23,3% юнаків виявлено високу ригідність. При цьому найбільш оптимальними показниками переживання психічних станів характеризуються 33,3-43,3% респондентів, які мають низьку тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

Також за результатами опитування визначено, що третина студентів мають оптимальну тривожність та низьку депресивність, що свідчить про їх гарне психічне самопочуття (36,7%), ще для 40% опитаних властиві проміжні дані. І 23,3% студентів мають виражені показники психічної напруженості, високої тривожності і депресії. При цьому тільки третина опитуваних мають високі показники соціально-психологічної адаптації (30%), вони впевнено відчувають себе у різній діяльності та відносинах з оточуючими, мають адекватну самооцінку, толерантно ставляться до інших людей. І для 30% студентів властиві низькі показники соціально-психологічної адаптації, що вказують на їх дезадаптованість та низькі показники самоставлення, ставлення до інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю тощо.

За проаналізованими даними в юнаків з високим рівнем тривожності виразно проявляються негативні характеристики психічних станів тривожності, ригідності, фрустрації, високі прояви тривожності і депресивності, низькі показники соціально-психологічної адаптації. А в опитуваних з низьким рівнем тривожності, навпаки, спостерігаються оптимальні низькі прояви психічних станів тривожності, ригідності, фрустрації, відсутні симптоми депресії і тривоги, високі показники соціально-психологічної адаптації, особливо щодо прийняття себе та інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю.

Відповідно до того, що майже третина респондентів мають високий рівень особистісної тривожності та пов’язаних з нею негативних психічних станів, соціально-психологічної дезадаптації, з ними варто провести психокорекційну роботу з подолання тривожності та оптимізації психоемоційних станів, стимулювання до особистісного зростання.

Для надання психологічної допомоги студентам була розроблена програма психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами. Метою програми є психокорекція емоційно-особистісної сфери та подолання тривожності респондентів. Програма складається з 3-х індивідуальних зустрічей (перші дві та остання) по 1,5 год. і 7-ти групових зустрічей по 2 години, загальна тривалість програми – 18,5 годин. Психокорекційна робота за програмою будується на основі використання технік символдрами та арт-терапії (для закріплення образів у зображеннях).

Результативність проведеної психокорекційної роботи з подолання тривожності юнаків засобами символдрами визначалася за допомогою контрольного опитування студентів. За отриманими результатами в ЕГ підвищення кількості респондентів із оптимальним слабким рівнем ситуативної тривожності (на 26,6%), та особистісної тривожності (на 20%). Крім того, серед студентів ЕГ встановлено підвищення кількості респондентів з оптимальними низькими проявами психічних станів тривожності (на 16,6%), фрустрації (на 23,3%), агресивності (на 13,3%), ригідності (на 20%).

Ще в ЕГ на 26,7% стало більше студентів із високим рівнем соціально-психологічної адаптації, зокрема, підвищилась кількість студентів із високим рівнем самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту тощо. За цими даними підтверджено ефективність проведеної психологічної роботи та доведено високу результативність апробованої програми психокорекційної діяльності з подолання тривожності юнаків засобами символдрами.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та практичного вивчення особливостей використання символдрами як засобу корекції тривожності особистості зроблено наступні висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність поняття тривожності, її причин та особливостей виникнення.

У психологічній науці переважним є визначення тривожності як індивідуальної психологічної особливості, що виявляється в схильності людини часто переживати значну тривогу щодо незначних приводів. З'ясовано, що прояви тривожності мають яскраво виражений індивідуальний характер та бувають двох видів: мобілізуюча і демобілізуюча тривожність. Також встановлено існування різних видів тривожності, наприклад З. Фрейд виділив три види: реальна тривожність і реальний страх; невротична тривожність; моральна (совість). Також тривожність буває ситуативна та особистісна; навчальна, трудова, професійна; міжособистісна і комунікативна; адекватна і неадекватна тривожність.

Причинами виникнення особистісної тривожності, насамперед, є тривала стресова ситуація, яка виникла внаслідок частого переживання станів тривоги; а також внутрішні чинники – психологічні чи психофізіологічні. В юнацькому віці частими причинами тривожності виступають уявлення про себе, міжособистісні стосунки (спілкування з батьками та дорослими, від яких юнак залежить в тій чи іншій мірі).

2. Розкрито специфіку корекційної роботи з подолання тривожності особистості засобами символдрами.

Психокорекція тривожності розглядається як різновид корекції емоційно-вольової сфери, що спрямований на зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції в діяльності людини.

Розглянуто різні підходи до організації корекції: психоаналітичний, поведінковий, контробумовлення, соціобіхевіоризм, когнітивний, екзистенційно-гуманістичний підходи. Серед ефективних методів корекції тривожності особистості виділено арт-терапію, казкотерапію, тілесно-орієнтовану терапію, символдраму та ін., які покликані допомогти людині позбавитися високої тривожності в процесі психологічної роботи.

Одним з ефективних методів корекції тривожності виступає символдрама, психотерапевтична суть якої базується на вільному фантазуванні клієнтів на задану тему. Головним у процесі психотерапевтичної взаємодії з клієнтом засобами символдрами є робота з образною сферою. Серед переваг використання символдрами є те, що вона має чітко розроблену схему для формування уявлень образів, є системно структурованим методом. Основними мотивами символдрами є луг, підйом у гору, проходження вздовж струмка, обстеження будинку, спостереження узлісся.

Символдрама включає роботу клієнта з уявою для демонстрації фантазій, несвідомих бажань, внутрішніх конфліктів і механізмів захисту. Значення терапевтичного впливу методу символдрами полягає у глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх несвідомих проблем і конфліктів. Символдрама ефективна як в індивідуальній, так і в груповій роботі з подолання тривожності особистості.

3. Проведено емпіричне дослідження, проаналізовано психологічні особливості вияву тривожності в юнаків; встановлено зв'язки між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації респондентів.

За результатами дослідження більшість респондентів володіли оптимальною низькою ситуативною тривожністю (43,3%). В 40% опитаних виявлено помірну особистісну тривожність, майже у третини (у 26,7%) – високу, ці респонденти мали стійку тривожність, що виникали від будь-якого

приводу. Ще третина (33,3% респондентів) мали низьку особистісну тривожність.

За проявами психічних станів юнаків встановлено, що майже третина респондентів (26,7%) мали високу тривожність і високу фрустрацію. Високу агресивність мали 20% респондентів, і в 23,3% юнаків виявлено високу ригідність. Оптимальні низькі показники переживання психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) мали 33,3-43,3% респондентів.

Третина студентів мали оптимальну тривожність та низьку депресивність, що вказувало на їх гарне психічне самопочуття. Більшість (40% опитаних) мали проміжні дані. І 23,3% студентів мали виражені показники психічної напруженості, високої тривожності і депресії. Ще встановлено, що високі показники соціально-психологічної адаптації виявляються у третини студентів (30%), які впевнено відчувають себе у різній діяльності та відносинах з оточуючими, мають адекватну самооцінку, толерантно ставляться до інших людей. І 30% респондентів мали низькі показники адаптації, що вказувало на їх низькі показники самоставлення, ставлення до інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю тощо.

Встановлено зв’язки між тривожністю, психічними станами, показниками соціально-психологічної адаптації респондентів. За проаналізованими результатами у студентів з високим рівнем тривожності виразно проявлялися негативні характеристики психічних станів тривожності, ригідності, фрустрації, високі прояви тривожності і депресивності, низькі показники соціально-психологічної адаптації. А в респондентів з низьким рівнем тривожності, навпаки, переважали оптимальні низькі прояви психічних станів тривожності, ригідності, фрустрації, відсутні симптоми депресії і тривоги, високі показники соціально-психологічної адаптації, особливо щодо прийняття себе та інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю.

4. Розроблено та впроваджено програму психокорекційної роботи з подолання тривожності особистості засобами символдрами, перевірено її ефективність.

Для психокорекційної роботи із студентами розроблено програму психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами. Метою програми була психокорекція емоційно-особистісної сфери та подолання тривожності респондентів. Програма складалася з 3-х індивідуальних зустрічей (перші дві та остання) по 1,5 год. і 7-ти групових зустрічей по 2 годині, загальна тривалість програми – 18,5 годин. Психокорекційна робота за програмою будувалася на основі використання технік символдрами та арт-терапії (для закріплення образів у зображеннях).

Під час проведення психокорекційної роботи ми провели вправи-релаксації з використанням образів підйому в гору, відпочинку на лісовій галявині і спілкування з добрим чарівником, подорожі вздовж струмка, відпочинку на природі – біля моря, поміж хмар. Також були використані образи дерева, лампи з абажуром, прекрасної квітки, місця сили («місце, де мені було добре»), образів себе через 5-10 років із обов'язковим малюванням всіх уявлених образів та аналітичними питаннями після цих відображень образів.

Перевірка ефективності проведеної роботи довела зростання кількості студентів з оптимальними низькими проявами психічних станів тривожності, агресивності, фрустрації та ін. Зокрема, за результатами контрольного опитування в ЕГ підвищилася кількість респондентів із слабким рівнем ситуативної тривожності (на 26,6%), та особистісної тривожності (на 20%). Стало більше студентів ЕГ з оптимальними низькими проявами психічних станів тривожності (на 16,6%), фрустрації (на 23,3%), агресивності (на 13,3%), ригідності (на 20%).

Ще в ЕГ на 26,7% стало більше студентів із високим рівнем соціально-психологічної адаптації, зокрема, підвищилась кількість студентів із високим рівнем самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту тощо. За

цими даними підтверджено ефективність проведеної психологічної роботи та доведено високу результативність апробованої програми психокорекційної діяльності з подолання тривожності юнаків засобами символдрами.

Рекомендуємо розроблену та впроваджену програму психокорекційної діяльності з подолання тривожності юнаків засобами символдрами до використання в роботі практичних психологів, які працюють з клієнтами в напрямі зниження і подолання їх тривожності, оптимізації проявів психоемоційних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В. Особливості символдрами (кататимно-імагінативної психотерапії) та її прикладні методики / Астремська І. В. Супервізія в соціальній роботі. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 74-89.

2. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 5. Т. 2. С. 25-28.

3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : мєтодичний посібник для педагогічних працівників. Київ: Пульсари, 2018. 76 с.

4. Боєв І. В., Обухов Я. Л. Символдрама: корекція особистісних і поведінкових порушень. С. Сервісшкола, 2009. 167 с.

5. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. *Humanitarium.* 2018. Том 41, Вип. 1. С. 43-51.

6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К_ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.

7. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

8. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. Вип. 6. С. 107-111.

9. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Проблема батьківсько-дитячих стосунків у психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. Том 2. С. 12-16.

10. Гнатенко Н. А. Обґрунтування застосування методу символдрами для оптимізації психічних станів у хворих на неврози. URL: https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7496/7497.

11. Гребінь Л. О. Кататимно-імагінативна психотерапія як структурно-психодинамічний метод. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/14.pdf.

12. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи: Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дрогобич, 15 – 16 травня 2009 року*). Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272-276.

13. Грись А. М., Мажиріна Н. Ф. Особливості профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка.* 2017. Том. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 10. Ч. 54-65.

14. Дробот О.В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: Специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72) № 3. С. 59-64.

15. Єрмакова Г. О. Метод символдрами у психології – робота з образами. URL: https://anima-clinic.ru/article/simvoldrama-chto-eto/.

16. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 256 с.

17. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2008. 192 с.

18. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості // Вісник університету ім. А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

19. Кихтюк О. Особливості психологічної підтримки населення в період військових дій методом символдрами (імагінативної психотерапії) в роботі клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal.* 2022. Вип. 39. С. 178-187.

20. Кісарчук З. Г. Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах. *Актуальні проблеми психології [Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія] : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка*. Київ : Логос, 2014. Вип. 10. С. 5-20.

21. Кісарчук З. Г., Гребінь Л. О. Метод кататимно-імагінативної психотерапії в контексті особливостей його викладання. *Актуальні проблеми психології.* 2017. Вип. 3. С. 203-255.

22. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології. Том ІІІ. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д.* Київ: Видавець Лисенко М.М., 2013. Вип. 9. С. 5-33.

23. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу. URL: http://www.kip-ukraine.org/biblioteka/model-korektsii-negativnih-perejivan-pidlitkiv-zasobami-kip/.

24. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П. Кататимно-імагінативна психотерапія: теоретичні та технологічні аспекти застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Теорії і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія.* Київ; Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. С. 8-37.

25. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *«Молодий вчений».* 2016. № 7. С. 317–321.

26. Кравченко Н. М., Мельничук І. В. Символдрама як засіб корекції під час конфлікту. «Наука і освіта». 2015. №1. С. 98-104.

27. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 1999. 20 с.

28. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19-23.

29. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 384 с.

30. Лазос Г. П. Соціокультурні особливості застосування кататимно-імагінативної психотерапії в психокорекційній роботі з підлітками. *Актуальні проблеми психології [Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія] : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка*. Київ: Логос, 2014. Вип. 10. С. 20-42.

31. Лазос Г. П. Технології застосування групової кататимно-імагінативної психотерапії (ГКІП) у роботі з підлітками. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 99-108.

32. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *«Молодий вчений».* 2022. № 1 (101). С. 57-60.

33. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

34. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.0 К., 2006. 22 с.

35. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.

36. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2015. Вип. 1. С. 151-153.

37. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2013. Вип. 42. С. 174-180.

38. Петрова А.С. Психокорекційна робота із соціальними страхами осіб студентського віку. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 25. С. 367-279.

39. Петрова А.С. Психокорекційна робота із соціальними страхами осіб студентського віку. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 25. С. 367-279.

40. Пляка Л. В. Теоретичні основи психокорекційної роботи як виду психологічної допомоги студентам вищого навчального закладу. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія».* 2013. № 1065. С. 97–100.

41. Савінова О. В., Бердник Г. Б. Психологічні особливості прояву особистісної тривожності дітей. URL: http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic.php?t=1377.

42. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоефективності: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з вивчення курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с

43. Стахова О. О. Тривожність та її вплив на психічне здоров’я студентів. URL: http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-

visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-jiji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv.

44. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєвєродонецьк : СПД Рєзніков В. С., 2015. 124 с.

45. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 266-272.

46. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Київ : Імекс-ЛТД, 2014. 268 с.

47. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

48. Хвостенко Т. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. *Територія бізнесу. Тренінги та семінари. 2020.* URL: http://business-territory.com/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti.

49. Царькова О.В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

50. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. пос. К. : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

51. Черемшинська Н. М. Оцінка ефективності програми корекції віктимної поведінки жінок методом символдрама. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені*

Г. С. Костюка. 2017. Том. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 10. С. 260-270.

52. Черемшинська Н. М. Особливості корекції віктимної поведінки жінок методом кататимно-імагінатвної психотерапії. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць інституту психології ім. Г.С. Костюка.* 2017. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 584-595.

53. Черемшинська Н. М., Грись А. М. Особливості подолання віктимної поведінки жінок методом символдрама. URL: http://medpsyhology.pp.ua/viktymna-povedinka-zhinok.

54. Шебанова В. І. Психотерапевтичні підходи до корекції порушень харчової поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2012. Вип. 18. С. 831-841.

55. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога хронічно соматичним хворим: досвід використання методу символдрами. *Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПНУ / За ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук.* Ніжин: МІЛАНІК, 2007. Вип. 4. С. 194-202.

56. Шестопал І. А. Символдрама як ефективний метод психокорекційної роботи. *«Теорія і практика актуальних наукових досліджень» (Дніпро, 28-29 лютого 2020 р.).* Дніпро, 2020. С. 43-47.

57. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Вип. 6. С. 165–170.

58. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2014. № 1 (22). С. 173–180.

59. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: автореф.дис. … канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.

60. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження тривожності «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» (опитувальник Ч.Спілбергера)

Бланк шкали самооцінки Спілбергера, що включає інструкції та 40 питань, 20 із яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ).

Послідовність роботи. Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в колективі. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на питання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі, і нагадує, що респонденти повинні працювати самостійно. На кожне питання існує 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

Обробка результатів

Визначення показників ситуаційної та особистісної тривожності за допомогою ключа. На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки респондента. Визначення середньогрупових показників СТ, ОТ та їх порівняльний аналіз у залежності, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

При аналізі результатів самооцінки потрібно мати на увазі, що сукупний кінцевий результат за кожною із шкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий кінцевий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька,
31-44 – помірна,
45 і більше – висока.

Бланк шкал самооцінки Спілбергера

П.І.Б. _____

Стать _____ Вік _____ Освіта _____

Шкала ситуаційної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Висловлювання	Відповіді			
	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
	1	2	3	4
1 Я спокійний	1	2	3	4
2 Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3 Я напружений	1	2	3	4
4 Я внутрішньо замкнутий	1	2	3	4
5 Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6 Я в розпачі	1	2	3	4
7 Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8 Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9 Я стурбований	1	2	3	4

10 Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11 Я впевнений у собі	1	2	3	4
12 Я нервуюся	1	2	3	4
13 Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14 Я роздратований	1	2	3	4
15 Я не відчуваю напруженості та замкнутості	1	2	3	4
16 Я задоволений	1	2	3	4
17 Я стурбований	1	2	3	4
18 Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19 Мені радісно	1	2	3	4
20 Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Причитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Висловлювання	Відповіді			
	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
21 У мене буває веселий настрій	1	2	3	4
22 Я буваю роздратований	1	2	3	4
23 Я часто буваю в розпачі	1	2	3	4
24 Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим	1	2	3	4
25 Я сильно хвилююсь через неприємності	1	2	3	4
26 Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
27 Я спокійний та холоднокровний	1	2	3	4
28 Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4
29 Мене занадто хвилюють дрібниці	1	2	3	4
30 Я буваю досить щасливим	1	2	3	4
31 Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
32 Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33 Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34 Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35 У мене буває «хандра»	1	2	3	4
36 Я буваю задоволеним	1	2	3	4
37 Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38 Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
39 Я врівноважена людина	1	2	3	4
40 Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи	1	2	3	4

Ключі

№	Відповіді (СТ)

№	Відповіді (ОТ)

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

Додаток Б

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція: Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але рідко – поставте 1 бал. Якщо зовсім Вам не підходить – 0 балів.

I

Не відчуваю у собі впевненості.
Часто через дрібниці червоніють.
Мій сон неспокійний.
Легко впадаю в смуток.
Турбуюся про тільки уявні ще неприємності.
Мене лякають труднощі.
Люблю копатися у своїх недоліках.
Мене легко переконати.
Я недовірливий.
Я важко переношу час очікування.

II

Нерідко мені здаються безвихідними становища, у тому числі можна знайти вихід.
Неприємності мене дуже засмучують, я падаю духом.
При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.
Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
Я нерідко почуваюся беззахисним.
Іноді я маю стан відчаю.
Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
У важкі хвилини життя іноді поводжусь по-дитячому, хочу, щоб пошкодували.
Вважаю вади свого характеру невиправними.

III

Залишаю за собою останнє слово.
Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника.
Мене легко розсердити.
Люблю робити зауваження іншим.
Хочу бути авторитетом для інших.
Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
Коли розгніваюся, погано стримую себе.
Вважаю за краще краще керувати, ніж підкорятися.
У мене різка, грубувата жестикуляція.
Я мстивий.

IV

Мені важко міняти звички.
Нелегко перемикати увагу.
Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
Мене важко переконати.
Нерідко в мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
Нелегко наближаюся з людьми.
Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
Нерідко я виявляю впертість.
Неохоче йду на ризик.
Різко переживаю відхилення від ухваленого мною режиму дня.

Обробка результатів. Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I. 1 ... 10 питання - тривожність;

II. 11 ... 20 питання - фрустрація;

III. 21 ... 30 питання - агресивність;

IV. 31 ... 40 питання - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів.

I. Тривожність:

0 ... 7 - не тривожні; 8 ... 14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15 ... 20 балів - дуже тривожні.

II. фрустрація:

0 ... 7 балів - не маєте високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів; 8 ... 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15 ... 20 балів - у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, фрустрировать.

III. агресивність:

0 ... 7 балів - ви спокійні, витримані; 8 ... 14 балів - середній рівень агресивності; 15 ... 20 балів - ви агресивні, що не витримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. ригідність:

0 ... 7 балів - ригідності немає, легка переключення, 8 ... 14 балів - середній рівень; 15 ... 20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться не відповідають реальній обстановці, життя. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Діагностика тривожності і депресії (ТіД) (А. Карелін)

Шкали: рівень тривожності, рівень депресії.

Призначення тесту: визначення станів тривожності і депресії, що обумовлюються неврівноваженістю нервових процесів.

Інструкція до тесту. Респонденту пропонується відповісти на питання анкети, яка супроводжується такою інструкцією: «Просимо Вас відповісти на серію питань, які допоможуть нам з'ясувати Ваше самопочуття. Відповідайте, будь ласка, щиро. Якщо станів, зазначених в питанні, у Вас:

• ніколи не було, поставте 5 балів;
• якщо зустрічаються дуже рідко – 4 бали;
• якщо бувають часом (іноді) – 3 бали;
• якщо вони бувають часто – 2 бали;
• якщо майже постійно або завжди – 1 бал.

Якщо питання Вам не зрозуміле – зверніться за роз'ясненням».

Тест

1. Чи помічаєте Ви, що стали повільніші і мляві, що немає колишньої енергійності?
2. Вам важко буває заснути, якщо Вас щось турбує?
3. Чи відчуваєте себе пригніченим і пригніченим?
4. Чи буває у Вас відчуття якогось занепокоєння (наче щось має статися), хоча особливих причин немає?
5. Чи помічаєте Ви, що зараз відчуваєте меншу потребу в дружбі та ласці, ніж раніше?
6. Чи приходить Вам думка, що у Вашому житті мало радості та щастя?
7. Чи помічаєте Ви, що стали якимось байдужим, немає колишніх інтересів та захоплень?
8. У Вас бувають періоди такого занепокоєння, що Ви навіть не можете всидіти на місці?
9. Очікування Вас турбує та нервує?
10. У Вас бувають кошмарні сновидіння?
11. Ви відчуваєте тривогу і занепокоєння за когось чи за щось?
12. Чи буває у Вас почуття, що до Вас ставляться байдуже, ніхто не прагне Вас зрозуміти та поспівчувати Вам і Ви відчуваєте себе самотнім (самотнім)?
13. Ви звертали увагу на те, що руки чи ноги часто перебувають у Вас у неспокійному русі?
14. Чи відчуваєте Ви у себе нетерплячість, непосидючість чи метушливість?
15. Вам часто хочеться побути одному?
16. Ви помічаєте, що ваші близькі ставляться до вас байдужі чи навіть неприязно?
17. Ви почуваєтеся скуто і невпевнено у суспільстві?
18. Чи приходять Вам думки, що Ваші подруги (друзі) чи близькі щасливіші за Вас?
19. Перш ніж прийняти рішення, Ви довго вагаєтесь?
20. У Вас виникає відчуття, що у багатьох неприємностях ви самі ви?

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Значення діагностичних коефіцієнтів тривожності

Питання	Бали 1 2 3 4 5
2	-1,38 -0,44 1,18 1,31 0,87
4	-1,08 -1,3 -0,6 0,37 1,44
8	-1,6 -1,34 -0,4 0,6 0,88
9	-1,11 0 0,54 1,22 0,47
10	-0,9 -1,32 -0,41 -0,41 1,2
11	-1,19 -0,2 1,04 1,03 0,4
13	-0,78 -1,48 -1,38 0,11 0,48
14	-1,26 -0,93 -0,4 0,34 1,24
17	-1,23 -0,74 0 0,37 0,63
19	-1,92 -0,36 0,28 0,56 0,1

Значення діагностичних коефіцієнтів депресії

Питання	Бали 1 2 3 4 5
1	-1,58 -1,45 -0,41 0,7 1,46
3	-1,51 -1,53 -0,34 0,58 1,4
5	-1,45 -0,26 -1 0 0,83
6	1,38 -0,62 -0,22 0,32 0,75
7	-1,3 -0,5 -0,15 0,8 1,22
12	-1,34 -0,34 -0,5 0,3 0,72
15	-1,2 -0,23 -0,36 0,56 0,2
16	-1,08 -0,08 -1,18 0 0,46
18	-1,2 -0,26 -0,37 0,21 0,42
20	-1,08 -0,54 -0,4 0,25 0,32

Інтерпретація результатів тесту

Проставлені респондентом бали приймають певні числові значення, які вказані в таблицях. За значеннями, вказаними в таблицях, бал самопочуття замінюється діагностичним коефіцієнтом. Далі після перекодування підраховують алгебраїчну суму (з урахуванням позитивного або негативного знаку) діагностичних коефіцієнтів для кожної шкали окремо.

- Алгебраїчна сума коефіцієнтів, що перевищує +1,28, свідчить про хороший психічний стан.

- Сума, менша за -1,28, говорить про виражену психічну напруженість, тривожність, депресію.

- Проміжні значення (від -1,28 до + 1,28) говорять про невизначеність даних.

- Зазвичай граничні значення характеризуються коефіцієнтами в межах від -5,6 до-1,28.

Межовий стан тривожності проявляється в зниженні порога збудження щодо різних стимулів, у не рішучості, не терпимості, не послідовності дій. Невротична реакція тривожності як занепокоєння за власне здоров'я, за здоров'я своїх близьких, в спілкуванні проявляється в тому, що людина поводиться невпевнено. Депресія проявляється в невротичних реакціях – в ослабленні тонусу життя і енергії, у зниженні фону настрою, звуженні і обмеженні контактів з оточуючими, наявності почуття безрадісності і самотності.

Додаток Г
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд

Інструкція. «В опитувальнику пропонуються висловлення про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлення опитувальника, примірте його до своїх звичок, своєму способу життя й оцініть: якою мірою це висловлення може бути віднесене до Вас. Для того, щоб позначити ваша відповідь у бланку, виберете один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене зовсім не відноситься; «1» - це до мене не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не зважуюся віднести це до себе;	«4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в рядку, що відповідає порядковому номеру висловлення».

Зміст матеріал.

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь у розмову.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто почуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь із осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з навколишніми.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Почуває, що не має сил хоч що-небудь змінити, всі зусилля даремні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яким слід підкорятися
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти – іноді прямо вдень. Важко повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту й навіть нападу: «застрягає» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою й власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує зневіра, нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення народу буває самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.
26. З навколишніми звичайно ладить.
27. Складніше всього боротися із самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення навколишніх.
29. У душі – оптиміст, вірить у краще.
30. Людина непіддатлива, уперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Звичайно почуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити й діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього відноситься, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина із привабливою зовнішністю.
36. Почуває себе безпомічним, має потребу в комусь, хто був би поруч.
37. Приймає рішення, що потрібні тільки йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Випробовує почуття провини, навіть коли винити себе начебто ні в чому.
40. Почуває ворожість до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Почуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало раптом байдужним.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто почуває себе скривдженим.
47. Людина рвучка, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумывать зайве...
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Уважає себе цікавою людиною – привабливою особистістю, помітним.
56. Людина соромлива, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі почуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвал: у тому, що для нього важливо, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої в даний момент багато чого гідно презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повна ініціатив.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. По натурі ватажок і вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо – якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, усе поплуталося, усе змішалося в нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, приваблива до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі, не зв'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом – не впораюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б тривожило.
79. Уміє завзято працювати.
80. Почуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, у чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як варто наполягти, і тоді він поступиться.
85. Вічуває непевність у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдуватися й обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина розумна, любить міркувати.
89. Інший раз любить прихвастнути.
90. Приймає рішення й відразу їх міняє; нехтує себе за безвільність, а зробити із собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили й здатності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зі всім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; у найкращому разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає гарними.

Ключ

Алгоритм обробки даних і інтерпретація

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самосприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1,2\ a}{1,2\ a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1,4\ b} \times 100\%$	«Прагнення до домінування» $D = \frac{2\ a}{2\ a+b} \times 100\%$

Ключ

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

Коротка інтерпретація.

У стовпці «норми» приводиться зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Додаток Д
Програма психокорекційної роботи з подолання тривожності засобами символдрами

Мета розробленої програми психокорекційної роботи: психокорекція емоційно-особистісної сфери та подолання тривожності респондентів.

Психокорекційна робота за програмою будується на основі використання технік символдрами та арт-терапії (для закріплення образів у зображеннях).

Програма складається з 3-х індивідуальних зустрічей (перші дві та остання) по 1,5 год. і 7-ти групових зустрічей по 2 год., загальна тривалість програми – 18,5 годин.

Групове заняття 1

Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знизити тривожність, формувати позитивне самоставлення; стимулювати до саморозвитку, активізувати творчий підхід до сприйняття життя і виникаючих проблем.

Хід заняття

Привітання

Вправа-знайомство «Я це Я»

Мета: знайомство учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Кожен учасник групи називає своє ім'я та три свої найкращі риси. Та оформлює свою візитку, щоб було видно всім учасникам, як до нього звертатися.

Вправа-саморефлексія «Слухаю свої емоції»

Мета: налаштування на самопізнання, на усвідомлене ставлення до себе.

Для початку, щоб визначити ваші емоції, вам потрібно виділити час і місце для цього, і почути їх.

Інструкція: «Сядьте спокійно і, якщо можливо, закрийте очі. Задайте собі кілька питань, і не забудьте відповісти на них чесно. Немає правильних або неправильних відповідей. Просто слухайте ваші відповіді. Дайте відповіді на такі питання: «Як я себе почуваю? Що я відчуваю? Як довго я відчував себе таким чином? Як ці почуття проявляються на моєму тілі? Чи відчуваю я себе напружено, втомленим, у мене є головний біль або біль у шлунку?».

Прийняття правил роботи у програмі занять

Мета: прийняття правил групової роботи, регламентування зустрічей та основних видів взаємодії під час занять.

Зміст основних домовленостей:

- стежити за своїми диханням;
- виявляти активність у виконанні вправ;
- перебувати у стані «тут і зараз»;
- дотримуватися конфіденційності;
- поважати права інших на висловлювання і на власну думку;
- безоцінне ставлення до інших учасників групи.

Вправа «Посмішка» (за О. Пагавою, С. Гарькавець)

Мета: формування позитивного настрою, ознайомлення із технікою саморегуляції емоцій.

Ведучий: «Коли нам добре, то що ми робимо? Правильно, посміхаємося. Психологами доведено, що це діє й у зворотному напряму. Якщо вам погано, душу охоплюють негативні емоції, змусьте себе посміхнутися, затримайте посмішку на обличчі на 3-4 хвилини, і відчуєте – стане краще! Виконуємо цю вправу. Які ваші відчування після цієї вправи?».

Вправа «Самооцінка»

Мета: дати змогу учасникам проаналізувати свою самооцінку, пов'язати рівень виникнення проблем та здатність до їх вирішення із впевненістю в собі та самооцінкою.

Психолог: - Давайте займіться самооцінкою. Результати двох наступних завдань ви повинні проаналізувати самі.

1. Нижче ви бачите п’ять ліній і п’ять характеристик. Якщо уявити, що зліва направо значення характеристики зростає, то де, на вашу думку, ви знаходитеся зараз? (Відзначте це на кожній лінії знаком «Х».) А місце, де ви хотіли б знаходитися, – знаком «!».

Розум ……
Успіх в справах ……
Дружба ……..
Любов ……
Зовнішність ……...

2. У наступних реченнях виберіть одну із запропонованих відповідей. Отже:

Мій успіх залежить від:
- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Мій настрій залежить від:
- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежить.

Мої страхи і побоювання залежать від:
- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежать.

Коли у мене з кимось псуються відносини, це залежить від:
- мене самого;
- інших людей;
- обставин;
- ні від чого не залежить.

Більшість подій мого життя залежить від:
- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Після виконання цих завдань ваш портрет вийде точнішим. А це допоможе вам краще знати свої «+» і «–», й намітити шляхи самовдосконалення: Якщо ви захочете при цьому уточнити певні свої риси, то доцільно скористатися тестами.

Релаксація «Море»

Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями…Ви чуєте шум прибою, і вам стає спокійно і затишно…А повітря на морі прохолодне і свіже… вдихнемо його повільно через ніс…а потім повільно видихнемо…і ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові – ясні думки, а в тілі – нова енергія та життєрадісність.

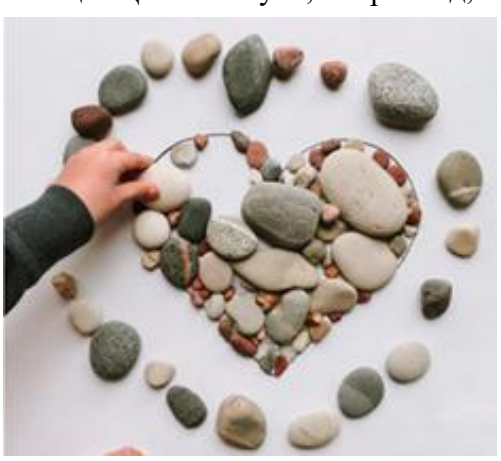
Уявіть, як всі Ваші проблеми і важкі думки покидають вашу голову, як вам легко і свіжо дихається, як ви відпочиваєте. Можливо, до Вас у такому розслабленому стані прийде якийсь образ, чи хтось дорогий, хто може підтримати Вас, допомогти, підказати? Хто це буде, який він? Можливо це людина чи тварина, а може й просто якась невідома раніше форма, світла і добра до Вас. Що б вона вам сказала?

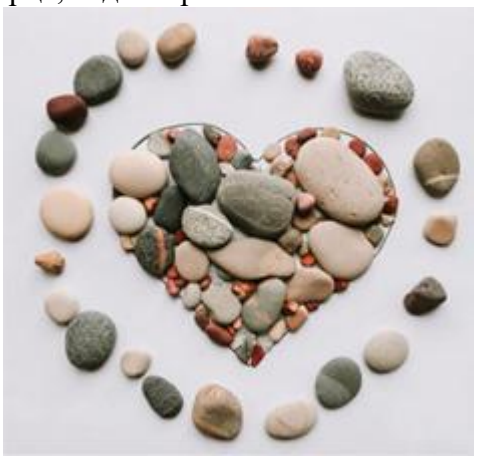
Прислухайтесь до її слів чи енергії, яка ллється з неї, спробуйте відчути, як відзиваються ці слова і дії у Вашому серці. Побудьте деякий час із цими словами та енергією, відчуйте, як вони розливаються по Вашому тілу. Глибоко вдихніть, видихніть, м’яко відкривайте очі і повертайтеся до нас.

Практична робота «Малювання / викладання морського образу»

Мета: закріпити позитивні відчуття релаксації, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан учасників, надихнути на творчий вияв.

Після «прогулянки на морському побережжі» психолог пропонує учасникам скласти із природного матеріалу (камінців) символ-зображення, яке у них утворилося під час релаксації. Це може бути, наприклад, серце, тоді зображення можна викласти так.





Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, відзначити, що запам'яталось, що сподобалося.

Завершальна вправа «Віночок побажань»

Мета: формування приємного настрою, підвищення активності і бадьорості, розвиток емоційного здоров'я.

Психолог пропонує побажати один одному що-небудь гарне і приємне. Починати слід із фрази «Я бажаю тобі…».

Групове заняття 2

Мета: знижувати тривожність, формувати позитивне самоставлення; сприяти усвідомленню взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій; формувати впевненість в собі, підвищувати віру у власні сили; мотивувати на досягнення успіху.

Хід заняття

Вправа «Привітання» (за О. Пагавою, С. Гарькавець)

Мета: для розвитку рефлексії способів привітання, налаштування на групову роботу.

Учасникам пропонується звернутись один до одного з привітанням: «Привіт, (ім'я), як справи? Що нового в твоєму житті? Які зміни трапилися?».

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета: зосередити увагу на емоціях та настрої, налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

Інструкція: Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Гарний, поганий, середній, веселий, сумний, піднятий? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадаєте радісні події вашого життя.

Вправа «Рубильник»

Мета: надання допомоги у відключенні від негативу, переживанні стресу, мінімізації його впливу на життя.

Психолог звертається до учасників: «При культивуванні і накручуванні страшних думок, а також зациклености на негативних образах добре допомагає техніка «Рубильник». Не можете позбутися обтяжливої думки, яка вселяє у вас страх і переживання? Уявіть цю

думку, що перемагає вас, у вигляді великого рубильника, потягніться до нього і різко смикніть вниз. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку».

Спробуйте зараз виконати цю вправу, для цього виділяємо час на 2-3 хвилини. Кому складно уявляти, як він вимикає уявний рубильник, можете допомагати собі руками.

Обговорення: Як ви себе почуваєте? Чи вдалося припинити потім негативних думок та емоцій?

Релаксаційна вправа «Хмари»

Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Практична робота «Малювання себе у хмарах»

Мета: зняти тривожність, створити умови для розслаблення, заспокоєння.

Психолог пропонує намалювати портрет себе у хмарах, використовуючи надублені кольори олівців. Після закінчення – презентувати свої малюнки групі, розповісти про них. Якщо вийшли темні і напружені зображення – замислитися, що хотілося б змінити, взяти світлі олівців і перемалювати свій образ у хмарах на бажаний.

Вправа «Ідеальна модель» (за В. Калошиним)

Мета: допомогти створити ідеальну модель досягнення бажаного образу Я, спланувати кроки з досягнення кращого варіанту розвитку своїх якостей і рис характеру.

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.

2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатим, розмитим, з’являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.

3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле – ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожну клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.

4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, відзначити, що запам'яталось, що сподобалось. Чим будуть користуватися на практиці в житті?

Групове заняття 3

Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати технікам і прийомам емоційної саморегуляції; формувати позитивне самоставлення; сприяти розвитку емоційної культури учасників.

Хід заняття

Вправа-привітання «Не хочу хвалитися, але я …»

Мета: налаштування на роботу, створення сприятливої атмосфери взаємодії в групі, формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників.

Ведучий пропонує учасникам по колу висловитися з допомогою привітання і наступної фрази: «Не хочу хвалитися, але я …» і далі кожен має сказати своє вміння, здібність, особисту рису тощо.

Вправа «Розминка»

Мета: формування рефлексивності, відчуття свого тіла, формування навичок самопізнання і саморегуляції.

1. Стоячи закрий очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш краще за все. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.

2. Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніми руки, зроби оберти тазом по кругу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби «бр-р-р-р-р-р» А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

3. Закрий очі, прислухайся до свого тіла. Постарайся не блокувати дихання.

4. Розплющ очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайся вперед-назад-вбік, визнач, що тобі легше і приємніше. Спробуй покачатися по кругу, якщо ти відчув напругу в стегнах, це добре. Розгойдуйся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Дискусія «Ефективність відволікання»

Мета: залучити учасників до обговорення тактики відволікання як способу справитися із наслідками стресу в житті.

Психолог повідомляє учасникам інформацію про відволікання і просить поділившись на дві групи, назвати аргументи «за» і «проти» використання вказаного способу справлятися із наслідками стречу в житті.

Інформація: «Одним із найпоширеніших методів подолання негативних наслідків стресу є ***відмова від детального обмірковування ситуації*** (саме обдумування цих деталей і породжує тривогу) і миттєве включення для подолання перешкод за принципом: «вовка боятися у ліс не ходити».

Вправа-релаксація «Дерево»

Мета: стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання тривожності.

Психолог: «Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю.

Важливо відчути поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як,

вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі».

Практична робота «Малювання свого дерева»

Мета: закріпити позитивні відчуття релаксації, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан учасників, надихнути на творчу презентацію себе у метафоричній формі.

Психолог пропонує учасникам намалювати своє дерево, і розповісти про нього, які в нього позитивні риси, наскільки сильне, де росте, що його оточує. Далі запитує: - Які риси зображеного дерева Вам подобаються найбільше? А що потрібно розвинути краще? Як Ви можете цього досягти?

Вправа «Видихаємо страх – вдихаємо сміливість»

Мета: ознайомлення учасників із технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність.

«Техніка нормалізування дихання – це ваша перша допомога. Збираємо весь страх і шумно, із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі в грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, яка проникає всередину, наповнює нас рішучістю. Підкріпіть видих візуальними образами (темні плями, клуби диму, обривки тощо), а вдих – світлими образами себе як успішної, сильної людини. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість. Змінивши дихання, характерне для страху, на будь-яке інше, ви однозначно відчуєте себе спокійніше і зможете тверезо оцінювати ситуацію. Дихання відновлює внутрішню гармонію і цілісність, а страх не владний над гармонійною особистістю».

Дихання – не тільки найважливіша функція життєзабезпечення організму, але й ефективний засіб впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м’язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активізація психічного тонусу, а при видиху він знижується. Змінюючи вид, ритм, дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на психічні функції.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Учасники висловлюються про те, що цінного отримали на занятті, що було цікавим, чи легко вдалося виконувати пропоновані вправи. Висловлюють очікування на наступні заняття.

Групове заняття 4

Мета: знижувати тривожність; оптимізувати психоемоційний стан; обговорити згубну дію негативних емоцій на психоемоційне здоров'я людини; вчити шукати альтернативні шляхи прояву негативних емоцій; формувати відру в себе, дати змогу проаналізувати свої сильні сторони; сприяти розвитку емоційної культури учасників.

Хід заняття

Привітання

Вправа-розминка «Мені приємно, коли...»

Мета: створення позитивного емоційного стану, аналіз своїх позитивних відчуттів, пошук ресурсів для створення приємних емоцій.

Кожен учасник по черзі проговорює запропонований вислів «Мені приємно, коли...» зі своїм закінченням. Можна урізноманітнити роботу, запропонувавши промовити кілька речень, змінюючи перше слово. Наприклад, «Удома мені приємно, коли...», «В університеті мені приємно, коли...», «Взагалі в житті мені приємно, коли...».

Вправа «Настрій» (за О. Пагавою, С. Гарькавець)

Мета: для зняття стресу і зниження напруги; усунення неприємного осаду після конфлікту; швидкого заспокоєння.

Тренер звертається до учасників: «Візьміть кольорові олівці. Розслабленою лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: лінії, кольорові плями, фігури. Повністю занурюючись у свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам хочеться, відповідно до вашого настрою. Ви ніби переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його. Після того, як ви змалювали весь аркуш паперу, перегорніть його і на зворотному боці напишіть 8–10 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишіть ті слова, які відразу ж приходять в голову. Ще раз подивіться на малюнок, знову переживаючи свій стан, і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок. Зімніть шматочки паперу і викиньте їх. Покінчивши з малюнком, ви позбудетеся поганого настрою і заспокоїтеся».

Вправа «Браслет від негативних думок»

Мета: формування позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Ведучий промовляє до учасників: «Чи буває так, що ви ловите себе на тривожній думці «А що, якщо?». Гнітючі думки – передвісники емоційної бурі, яка насувається. Від негативних думок потрібно позбавлятися з метою профілактики стресу. «Але як? – запитаєте ви. – Вони повністю мною заволодівають, я не можу ні про що інше думати». Вихід є. Будемо виробляти позитивні рефлекси.

Виготовте собі браслет із гумки, підійде м’яка гумка для волосся або звичайна білизняна. Надіньте браслет на зап’ястя і, як тільки у вашій голові почне пульсувати тривожна думка, відтягніть гумку і, відпускаючи, скажіть: «Не бувати цьому!». Не знімайте браслет відразу, нехай він вам нагадує про вашу перемогу над власними страхами».

Після закінчення вправи тренер пропонує обмінятися враженнями, поділитися емоціями.

Вправа «Аутотренінг» (за І. Середою)

Мета: формувати здатність до саморегуляції, напрацювання вмінь використовувати афірмації, знижувати тривожність учасників.

Вступна частина. Здатність людини програмувати себе та налаштовувати на успіх залежить від її внутрішнього стану, мотивації до цього успіху. Для цього використовуються афірмації – вислови, що сприяють заспокоєнню людини, підвищенню її віри у власні сили.

Основна частина.

Учасникам пропонується повільно проговорити про себе по 5-7 разів наступні афірмації, зробивши паузу у 2 хв. між кожним наступним повторенням:

- я спокійний;
- я впевнений в собі та своїх силах;
- я відчуваю свою цінність та значимість;
- я маю гарне здоров’я;
- я готовий до звершень та успіху.

Підведення підсумків. Учасники висловлюють свої емоції та почуття, які виникали у них після промовляння кожної афірмації. Чи достатньо було 2 хв., щоб усвідомити вплив кожної афірмації на психіку та внутрішній стан людини?

Релаксаційна вправа «Абажур»

Мета: знайомлення учасників із технікою саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій, що можуть носити різноплановий характер:

Психолог зачитує інструкцію, учасники виконують. «Сядьте, розслабтесь і закрийте очі. «Уявіть, що у вас всередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, вкрита абажуром. Коли світло падає вниз, вам тепло, спокійно і комфортно... Але іноді, коли ми починаємо нервувати, абажур підіймає лампу вгору... Різке світло б’є в очі, сліпить нас, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію ... Але в наших силах її виправити.

Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення... Сліпуче світло зникає, вам знову стає тепло, затишно і комфортно... ».

Таку техніку можна використовувати для експрес-регуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресу.

Практична робота «Малювання лампи з абажуром»

Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Психолог пропонує учасникам: - Намалюйте свою лампу із красивим абажуром, уявіть, як саме вона буде виглядати, як ви зможете опускати цей абажур на лампі, щоб заспокоювати себе».

Після того, як учасники намалюють свою лампу з абажуром, вони представляють малюнок, розповідають про нього.

Вправа «Пошук альтернативи»

Мета: розуміти згубну дію негативних емоцій на психоемоційне здоров'я людини; вчити шукати альтернативні шляхи прояву негативних емоцій.

Слово психолога: «У складних випадках потрібно вчитися відреаговувати негативні емоції, зусиллям волі переводити увагу на щось інше».

Разом із учасниками психолог записує список можливих дій, які допомагають відволіктися від тривожної ситуації та зберегти самоконтроль:

1. Потрібно порахувати до 10 (до 100).
2. Глибоко вдихнути. Видихаючи, сильно стискувати кулаки до напруження всього тіла (10 разів).
3. Оглянутися навколо, помітити що-небудь маленьке. Розглядати це дуже уважно, до дрібних деталей.
4. Спробувати посміхнутися, подумати про щось приємне. Негативна емоція буде зменшуватися, тому що наше тіло не може посміхатися й, наприклад, злитися одночасно.
5. Послухати заспокійливу музику.
6. Сходити до лісу, поспілкуватися з природою.
7. Подивитися, як тече вода в річці, як горить полум’я свічки тощо.

Наприкінці учасники обговорюють успішність застосування зазначених способів зняття тривожності.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Учасники дають зворотний зв'язок про проведене заняття, вказують, що було цікавим, цінним, складним. Чи будуть використовувати отримані знання у своєму житті.

Групове заняття 5

Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати прийомам емоційної саморегуляції, сприяти розвитку позитивного ставлення до себе та до інших; спрямувати до пошуку засобів підтримки, можливих шляхів подолання

Хід заняття

Привітання

Вправа «Закінчи фразу» (за С. Богдановим)

Мета: сприяти кращому саморозумінню, розвивати навички аналізу своїх сильних і слабких сторін.

Психолог кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення:

• «Коли мені страшно, я... • Коли я серджуся, я... • Якщо мене ображають, я...

• Коли на мене кричать, я... • Я відчуваю злість, коли... • Мені буває страшно, коли...

• Я щасливий(-а), якщо... • Я стрибаю від радості, коли... • Я заздрю, коли...

• Я дуже люблю... • Я злюся, якщо... • Я спантеличений(-а), коли...

• Я засмучуюсь, якщо... • Я сміюся, коли... • Я спокійний(-а), навіть якщо...

• Мені подобається, коли...».

Інструкція для учасників: «Зараз я по черзі буду називати початок фрази. А ви маєте закінчити цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли...» Учасник № 1 закінчує: «...мені роблять подарунки».

Обговорення: Що дала вам ця вправа? Чи вдалося краще пізнати себе і товаришів? Які несподівані відкриття ви змогли зробити почувши відповіді інших учасників?

Вправа-релаксація «Прекрасна квітка»

Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення, шляхом активізації символотворення та набуття навичок саморегуляції.

Інструкція: - Прийміть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Спробуйте уявити собі, що ви – прекрасна квітка...

Ви – прекрасна квітка і ростете назустріч сонцю...

Ви – прекрасна квітка...

Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло; відчуйте своє листя.

Відчуйте, як ваше листя ворушиться під подихом вітру.

Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла.

Відчуйте, як у вашому листі енергія сонця перетворюється в енергію життя. Відчуйте свій хлорофіл. Відчуйте, як енергія життя розтікається по листю, по жилах, по стеблу, по коренях.

Відчуйте свої корені. Які у вас корені? Якої глибини сягають ваші корені? На яку ширину вони простягаються?

Відчуйте самі кінчики своїх корінців: якого вони кольору?

Відчуйте, як вони розсувають грудки землі, продовжуючи рости.

Відчуйте, як ваші корені вбирають вологу, мінеральні елементи, поживні речовини.

Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини підіймаються по коренях, по жилах – у стебло, в листя.

Ви – прекрасна квітка...

Відчуйте, як всередині вас енергія землі з'єднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Відчуйте те місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі.

Запам'ятайте цей стан – він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан; візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно відкривайте очі...

По виході з образу:

– Торкніться того місця в своєму тілі, де у вас поєднувалися різні енергії.

– Що це за місце вашого тіла?

Зворотній зв'язок. Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

Практична робота «Малювання прекрасної квітки»

Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати до особистісного саморозвитку, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Психолог пропонує намалювати свою прекрасну квітку, з якою асоціюють себе учасники, розфарбувати її так, що вона надихала їх на зміни, особистісне вдосконалення.

Запитує: - Якщо квітка це ви, то які риси найбільше виявляються? Які сильні сторони переважають? Назвіть свої позитивні якості, які допомагають вам успішно крокувати по життю? А може, чогось не вистачає? Чого, якими рисами ви б доповнили свій опис прекрасної квітки?

Релаксація «Місце, де мені було добре»

Мета: можливість швидко відпочити від психологічного навантаження, розслабитися.

Психолог пропонує учасникам: «Сядьте зручніше на своїх стільцях, покладіть руки на коліна, притуліться своєю спиною до спинки стільця. Заплющте очі. Перенесіться думками туди, де вам буде гарно. Можливо, це звичне для вас місце, де ви любите бувати і відпочивати. Можливо, це місце вашої мрії. Побудьте там... Робіть те, що вам звично там робити. Або нічого не робіть, як хочете. Побудьте там, де вам гарно, дві-три хвилини…»

Обговорення: «Як ви себе почуваєте?».

Практична робота «Малювання свого місця, де було добре»

Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Психолог пропонує учасникам намалювати те місце, де вони були, як себе почували, і розповісти про це місце іншим учасникам. Обов’язково вказати, які почуття та емоції відчували, коли перебували у тих місцях, і коли малювали їх. Про що можуть говорити ці внутрішні відчуття та емоції?

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, відзначити, що запам’яталось, що сподобалось. Як вони себе почувають наприкінці заняття, чи вдалося розслабитися? Чи задоволені створеними образами на папері?

Групове заняття 6

Мета: оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність; навчати технікам і прийомам емоційної саморегуляції, сприяти розвитку позитивного самоставлення, підвищення віри у власні сили; спрямувати до пошуку засобів підтримки, можливих шляхів подолання тривожності.

Хід заняття

Привітання

Релаксаційна вправа «Ресурсні образи»

Мета: створити умови для заспокоєння, розслаблення, відновлення, аналізу власних переживань та формування образів, здатних підтримати, допомогти у вирішення проблем, подоланні тривожності.

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім

сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Практична робота «Малювання своїх ресурсних образів»

Мета: зафіксувати позитивні емоції, активізувати спогади, занурити у відчуття комфорту та емоційного задоволення.

Психолог пропонує учасникам намалювати ті образи, які вони згадали, де перебували, які ресурсні місця відвідали. Якщо таких образів було декілька – слід вибрати 1-2 і намалювавши, представити їх у групі. Розповісти про ці місця іншим учасникам, обов'язково вказавши, які почуття та емоції відчували, коли перебували у тих місцях, і коли малювали їх. Про що можуть говорити ці внутрішні відчуття та емоції?

Вправа «Відпускання каміння» (за Т. Хвостенко)

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Інструкція: сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку, відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте, яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь — схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча

У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь.

Вправа «Ресурс»

Мета: пошук засобів підтримки, можливих шляхів подолання тривожності.

Учасникам пропонується скласти список якостей, ситуацій та людей, які можуть допомогти у випадку ситуації, яка викликає тривогу. Насамперед, варто записати внутрішні якості і властивості характеру особистості.

Далі відбувається обговорення, як можна досягти вказаних якостей, де взяти зазначені засоби допомоги і підтримки, в кого попросити допомоги і якого саме виду ця допомога має бути. Тобто відбувається обговорення ресурсів, які сприяють вирішенню тривожної ситуації – як в буквальному змісті, так і допомагають подолати негативні емоції та відчуття, щоб людина сама могла вирішити свої проблеми.

Обговорення. Учасники можуть висловити свої думки щодо можливих засобів підтримки – як самостійної, так і допомоги один одному у складних випадках.

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Учасники відповідають на запитання психолога: «Що нового ви дізналися сьогодні на занятті? Що вам сподобалося найбільше? Як ви себе зараз почуваєте?».

Групове заняття 7

Мета: знижувати тривожність, формувати мотивацію до успіху, стимулювати прагнення до самовдосконалення, розвитку позитивних особистісних рис – впевненості в собі, відповідальності, цілеспрямованості; допомогти у пошуках ресурсів для подальшої самостійної роботи з подолання тривожності.

Хід заняття

Привітання

Вправа «Складання пам'ятки для всіх»

Мета: залучення учасників до пошуку шляхів подолання тривожності.

Психолог пропонує учасникам скласти колективну пам'ятку про способи подолання тривожності, яку можна буде використовувати як індивідуально, так і в груповому варіанті.

Всі ідеї записуються на великому аркуші, за бажанням учасники можуть доповнювати чи змінювати написане. Після закінчення переліку способів учасники обговорюють, що з написаного можна втілити найближчим часом, а для чого потрібні ресурси.

Вправа «Аналіз приємних видів діяльності» (за О. Пагавою, С. Гарькавець)

Мета: самоаналіз позитивних психічних станів, приємних видів діяльності, пошук ресурсів для подолання проблем та вирішення стресових ситуацій.

Ведучий пропонує: «Попрацюємо в парах. Але спочатку запишіть 3-5 видів діяльності, під час виконання яких ви гарно почуваєтеся. Потім необхідно спробувати відповісти на запитання партнера по кожному з записаних видів діяльності:

1) чи виконується ця діяльність разом з іншими людьми або вона здійснюється наодинці?

2) де виконується ця діяльність, які чинники допомагають вам, а які заважають здійснювати цю діяльність?

3) чи має ця діяльність зовнішній або внутрішній фокус (тобто чи вимагає вона більше уваги за зовнішніми подіями або передбачає внутрішнє зосередження)?

4) чи є вона переважно візуальною (зоровою), аудіальною (звуковою) або кінестетичною (пов'язаною з тілесними відчуттями, відчуттями руху, м'язової напруги, дихання, серцебиття і т. ін.)?

5) чи вимагає ця діяльність яких-небудь матеріальних умов, засобів, реквізитів?

6) які з ваших органів чуття отримують переважний відпочинок під час цієї діяльності?

7) які аргументи і контакти з іншими людьми вам потрібні, щоб зайнятися цією діяльністю?

Відповівши на ці запитання, знайдіть значимі компоненти, що надають вам задоволення від заняття даною діяльністю.

Запишіть їх, порівняйте з компонентами, що надають задоволення в інших видах діяльності».

Далі тренер пропонує продовжити: «Тепер запишіть компоненти задоволення й користі, що ви отримуєте у видах діяльності, які для вас звичайно начебто нейтральні. Можливо, ви зумієте знайти елементи задоволення навіть у тих видах діяльності, що ви не любите?!»

Після виконання вправи тренер пропонує обговорити результати: з'ясувати, що можна отримувати задоволення не лише від одного-двох видів улюбленої діяльності. Можливостей і ресурсів для відновлення своїх сил значно більше, ніж здається на перший погляд.

Вправа-релаксація «Я через 5-10 років»

Мета: надати змогу відчути швидкоплинність життя, спроектувати майбутнє, зняти психічне напруження, заспокоїтися, знизити тривожність.

Психолог: «Сядьте зручно, розслабтеся, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, м'яко закрийте очі, і спробуйте уявити себе старшими. Уявіть себе через декілька років, наприклад через 5 або через 10, як Вам захочеться.

Подивіться з погляду того, майбутнього Я, який шлях ви вже пройшли, скільки життя прожили, які були моменти в житті – успішні й не дуже, як ви впоралися із проблемами, що вас оточували і наздоганяли. Якими ви були, коли вам було 5-7 років, у дитинстві? Хто оточував вас, допомагав, наставляв?

Які ви були у підлітковому віці, коли хотілося спілкуватися з друзями, якими здавалися вам ваші батьки? Як ви ладили з ними? Чи допомагали вони вам вирішувати ті проблеми, які здавалося вам важливими тоді?

Гляньте далі, на момент навчання в університеті, які ви були? Юні, яскраві, натхненні, бадьорі. Які проблеми вам доводилося вирішувати в той час, через які події ви переживали? Як намагалися вирішувати поточні важливі справи?

І ось зараз Вам стільки років, як ви уявили – у когось 30, у когось 35-40, а може й більше. Якими здаються вам події і важливі справи, які ви вирішували у дитинстві, у підлітковому віці, у юності? А можливо ви хотіли б пригадати себе того, маленького чи юного з позиції своїх найкращих рис характеру? Це все ви, у вас завжди були ці риси, і якщо ви захочете їх пригадати – просто погляньте на себе у люстерко і подивіться в свої очі, вони нагадають вам себе.

І перебуваючи у поточному віці, який на 5-10 чи й навіть більше старший від сьогоднішнього Я, подумайте, як би Ви хотіли виглядати, почуватися, якими рисами і якостями володіти, чого досягти? Чи навчилися б долати різні стресові ситуації, і як саме, чи виглядали б більш упевненим, довіряли б своїм силам і здібностям? Яким Ви себе уявляєте?»

Далі психолог пропонує відобразити свій образ майбутнього Я на папері – намалювати його.

Малювання образу «Я майбутній»

Мета: активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до суспільного середовища, зниження тривожності, мотивування до особистісного зростання.

Психолог пропонує учасникам намалювати образ себе у майбутньому – кожен обирає для себе свій проміжок часу, через скільки він хоче бути таким – 5 років, 10 років чи може більше. Цей образ вони намагалися уявити в попередній вправі-релаксації.

Кожен учасник малює свій образ майбутнього Я, після закінчення малювання кожен представляє свій малюнок.

Психолог запитує: - Як саме Ви зараз почуваєтеся? Які емоції приходили до Вас, коли Ви уявляли себе майбутнього, а коли малювали? Чи було бажання щось змінити, вдосконалити? Які якості Ви приписали собі майбутньому, але у поточному стані їх ще не достатньо для Вашого успішного життя і відчуття себе щасливим і задоволеним?

Практична робота «Кроки на вершину»

Мета: проаналізувати готовність учасників до вдосконалення, спрогнозувати кроки з досягнення очікуваного майбутнього образу Я.

Психолог: - Чи знаєте ви, як досягти поставлених цілей, щоб втілити бажаний образ майбутнього? Ось наприклад, якщо ви вказали якість риси чи вміння, чи знаєте, як їх досягти?

Психолог пропонує перевернути малюнок і на зворотній стороні написати кроки, поділивши їх на етапи – від 1 дня до 1 року, відповідно до обраного проміжку часу кожного учасника.

Наприкінці запитує: «Які кроки з досягнення бажаного майбутнього образу Я ви можете зробити сьогодні, на найближчому тижні? У цьому місяці? Не відкладайте втілення своєї мрії, адже мрії створені для того, щоб збуватися!».

Підведення підсумків. Рефлексія учасників.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від заняття, відзначити, що запам'яталось, що сподобалось. Чим будуть користуватися на практиці в житті? Як вони себе почувають наприкінці заняття, чи вдалося розслабитися? Чи задоволені створеними образами?