

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧІНИ**

Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «магістр»

на тему:

**«ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ АРТ-
ТЕРАПЕВТИЧНИМИ МЕТОДАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»**

Виконала: студентка 2 курсу, 265 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Леопара Ірина Миколаївна

Керівник: доктор психологічних наук,
професор Сафін О.Д.

Рецензент: доктор педагогічних наук,
професор Кравченко О.О.

Умань – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ	8
1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності в психологічних дослідженнях	8
1.2. Причини виникнення та особливості переживання тривожності в підлітковому віці	17
1.3. Малюнка терапія як метод подолання тривожності підлітків	25
Висновки з першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	33
2.1 Організація дослідження та психодіагностичні методики вивчення тривожності підлітків	33
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	35
2.3. Теоретичне обґрунтування і зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків	51
Висновки з другого розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

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

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

Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Г. Айзенка, Ф. Астапова, Т. Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І.Павлова, Г. Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю. Ханіна, К.Хорні та ін.

Стан тривожності - це один із наслідків підліткової кризи, який пов'язаний з цим періодом онтогенетичного розвитку, що дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення і

закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням), пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують відповідний характер. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли вона підліток сприймає установка – її сповненим загроз і небезпек. Невпевнений, тривожний підліток завжди недовірливий до інших. Це сприяє виникненню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших.

Емоційне благополуччя підростаючого покоління – одне з актуальних питань сучасної психолого-педагогічної науки.

Психологічна підтримка дітей, профілактика, своєчасна і якісна діагностика подібного неблагополуччя, адекватні корекційні заходи можуть зменшити ризик виникнення небажаних тенденцій в розвитку особистості. Одним з таких сучасних психокорекційних методів вважається арт-терапія та малюнкова терапія як її різновид, зокрема малюнкова терапія як її різновид.

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

У сучасному психологічному просторі малюнкова терапія вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів психологічної корекції, що використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. У психокорекційній практиці цей різновид психологічного впливу являє собою сукупність методик, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо творчих проявів особистості, а саме, малювання, у символічній формі здійснювати корекцію порушень психоемоційних процесів чи

відхилень в особистісному розвитку, зокрема тривожності.

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

Актуальність проблеми, перспективи її розвитку, потреби практичного використання зумовили вибір теми: «Подолання підвищеної тривожності дітей арт-терапевтичними методами психокорекції».

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

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

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та її подолання у підлітків. Актуалізувати сутність поняття «тривожність» та особливості її прояву. Обґрунтувати значущість малюнкової терапії у формуванні емоційного благополуччя підлітків;

2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності підлітків та провести емпіричне дослідження;

3. Обґрунтувати психокорекційну програму щодо зниження рівня тривожності підлітків з використанням методів малюнкової терапії.

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

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

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

Емпіричні методи: методики для дослідження рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації підлітків: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі ЗЗСО №6 м. Білгород-Дністровський, Одеської області. У дослідженні брали участь 43 учні восьмих класів віком 13-15 років.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що систематизовано сучасні уявлення науковців про тривожність як психічне явище та особливості її прояву у підлітків; розкрито особливості використання методів малюнкової терапії з метою зниження рівня тривожності підлітків; зниження рівня тривожності підлітків з використанням методів малюнкової терапії.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з підлітками з метою зниження рівня їхньої

тривожності, а також викладачами закладів вищої освіти у процесі викладання навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Практикум з групової психокорекції», «Арт-терапія», «Психологія особистості».

Апробація результатів дослідження здійснювалась на таких науково-практичних конференціях і семінарах: Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи», 25 квітня 2023 р., м. Житомир; III Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни», 31 жовтня 2023 р., м. Умань; II Всеукраїнська студентська науково-практична онлайн-конференція «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни», 2 березня 2023 р., м. Умань, XII Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика», 11-12 жовтня 2023 р., м. Умань.

Публікації:

Леопара І.М., Шеленкова Н.Л. Малюнкova терапія як метод подолання тривожності підлітків. *«Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни»: матеріали III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції* (Умань, 9 листопада 2023 рік) / ред. кол.: Коляда Н.М., Кравченко О.О., Албул І.В., Матрос О.О., Лисенко А. О. Умань: УДПУ, 2023. С. 27-30.

Леопара І.М. Причини виникнення та особливості переживання тривожності в підлітковому віці. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції*, 11–12 жовтня 2023 р. / гол. ред. Перепелюк Т.Д. Умань. С. 86-87.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 64 найменування, 4 додатки. Основний зміст викладено на 68 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ МЕТОДАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми тривожності у психологічних дослідженнях

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

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

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

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

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

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

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

Проведений аналіз основних підходів до розуміння тривожності у

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

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

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

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

Дослідження причин людської тривожності активно велися у рамках когнітивної та гуманістичної психології [30; 38]. Відомий представник когнітивної психології Дж.Келлі вважав, що причиною тривожності людини виступає її неможливість прогнозувати майбутнє, яке викликає почуття незахищеності, беспорядності. Відомий американський психолог А.Маслоу, представник гуманістичної психології, визначив, що відсутність самоактуалізації, зосередження на первинних потребах та дріб'язкових проблемах, егоїзм роблять людину тривожною, сірою, середньостатистичною. Втрата щирості та відповідності у міжособистісних відносинах, на думку ще одного представника гуманістичної психології К.Роджерса, виступає важливим чинником виникнення тривожності особистості. Тривожність розглядається ним як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я реальним та Я ідеальним [30].

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

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

Варто зазначити, що часто відсутня чітка узгодженість у визначенні та використанні понять, які стосуються явищ тривожного ряду. Науковці наголошують на необхідності відрізнити тривогу від тривожності. Так, О. Галієва у ході проведеного дослідження встановила відмінності між поняттями «тривога» та «тривожність», які дуже часто вживаються у психологічній літературі. У результаті здійсненого аналізу було встановлено, що поняття «тривога» найчастіше використовується для

опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний із певним об'єктом, рідше — для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. Поняття «тривожність» більшістю авторів використовується для характеристики особистісної якості та властивості особистості (А. Адлер, Г. Габдрєєва, Р. Немов, Г. Прихожан, М. Скворцова); незначна кількість дослідників використовує його для опису емоційного дискомфорту (О. Захаров, М. Кричфалушій, Г. Льодокова, О.Царькова та ін.), як почуття страху (М.Кордуелл) або як комбінації стану страху з однією або декількома іншими емоціями (К.Ізард) [7].

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

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

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

Г. Прихожан розглядає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки. Тривожність - стійке особистісне

утворення, яке зберігається впродовж тривалого періоду часу. Виникнення і закріплення тривожності пов'язані з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характер [27].

Дослідження американського психолога Ч.Спілбергера [38] визначають концептуальне розходження між тривогою як перехідним емоційним станом і як стійкою рисою особистості. Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з фізіологічної боку - активацією автономної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Термін «тривога» використовується і для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у здатності індивіда до відчуття цього стану.

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

У сучасній науці існують не лише різні підходи до розуміння сутності та причин виникнення тривожності, але і розрізняють різні її види. Так, Ч.Спілбергер, Ю.Ханін виділяють ситуативну та особистісну тривожність, Л.Божович пропонує розрізняти адекватну та неадекватну

тривожність, у основі розрізнення яких лежить адекватність переживання загрози, яка її викликає. М.Левітов розрізняв мобілізуючу та розслаблюючу тривожність.[38].Н.Шевченко вважає, що варто розрізняти «адаптивну тривожність» та «дезадаптивну тривожність, які різняться «за критерієм відповідності почуття занепокоєння й хвилювання силі подразника, а також доречності переживання у певних умовах. І, не зважаючи на те, що на рівні суб'єктивного відчуття тривога переживається як негативний стан, саме вона певною мірою виконує захисну функцію щодо психічного здоров'я особистості» [48].

Г. Прихожан описує два види тривожності:

- безпредметну тривожність людина не може детермінувати поява тривоги і пояснити її механізми;
- предметну тривожність людина в очікуванні певного події відчуває тривожність, так як очікує неблагополучний результат ситуації.

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

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

Крім того Г. Прихожан пропонує ще розрізняти і певні форми тривоги. На її думку, на увагу заслуговують: відкрита тривожність - свідомо і гостро переживається людиною; прихована тривожність - неусвідомлене

переживання, частіше навіть приховуване людиною. Вона може заперечувати свою тривогу або стверджувати, що все в порядку і її нічого не хвилює в даній ситуації [27].

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

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

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

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

(загальна тривожність), емоційному (особистісна тривожність) та поведінковому (ситуативна тривожність) рівнях.

Авторка розглядає тривожність як багатопланове системне явище та емоційноособистісне утворення, яке виявляється на всіх рівнях психічної активності особистості. На фізіологічному рівні реакції тривожності виявляються у посиленні серцебиття, зростанні частоти дихання, збільшенні хвилиного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниження порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного зафарбування. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруження, стурбованість, нервозність, і переживається у вигляді почуття невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення та ін. До поведінкових ознак прояву тривоги можна віднести – надмірну балакучість, сміх і плач, уникнення, пошук фантазій, формування залежності від інших, пошук можливих способів, щоб відволіктися, підозрілість, агресія, а також ситуації, коли людина гризе нігті, катання на стільці, перебирання волосся, крутіння в руках різних предметів та ін. Частіше за все тривожність розвивається тоді, коли людина знаходиться у стані внутрішнього конфлікту [45].

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

походженням, так і за тривалістю, що виявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

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

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

Як відомо, підставою для виокремлення певного вікового етапу психічного розвитку є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні та психологічні зміни в організмі, які дозволяють переходити з нижчого щабля розвитку на вищий. Саме підлітковий вік супроводжується суттєвими анатомо-фізіологічними та фізичними змінами (збільшення зросту, маси тіла, розвиток вторинних статевих ознак, гормональна активність тощо), пов'язаними зі статевим дозрівання організму.

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку вважається формування почуття дорослості, яке виявляється у ставленні до себе, до інших, до світу в цілому. Соціальна зрілість виражається у новій життєвій позиції, яка проявляється у спрямованості та змісті активності підлітка, його прагненнях, бажаннях та переживаннях. Д.Ельконін розуміє почуття дорослості як новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з однолітками або дорослими, знаходить зразки поведінки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [49]. Такі анатомо-фізіологічні, фізичні та психологічні зміни

зумовлюють те, що підлітковий вік є дуже складним не лише для батьків, вчителів та іншого оточення, але і для самої дитини.

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

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

На думку Д. Ельконіна, підлітковий вік як етап в психічному розвитку характеризується виходом дитини на якісну, нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком власного місця в суспільстві. Його претензії завищені і він сам не завжди має адекватні уявлення про те, які його

можливості. Все це призводить до численних конфліктів підлітка з батьками і вчителями, до протестної поведінки [49]. Навіть якщо в цілому підлітковий період протікає спокійно, то все одно такому розвитку властиві асинхронність, стрибкуватість, дисгармонійність. Спостерігається як інтеріндивідуальна нерівномірність (розбіжність часу розвитку різних сторін психіки у підлітків одного хронологічного віку), так і інтраіндивідуальна (наприклад, інтелектуальна сторона розвитку може досягати високого рівня, а рівень довільності порівняно низький) [40]. Зміни відбуваються у всіх сферах психічного життя

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

Емоційно-вольова сфера впродовж підліткового періоду також зазнає значних змін. Підлітковий період характеризується відчутним розвитком вольових рис характеру, а саме: наполегливість, завзятість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі. Підліток здатний не лише до окремих вольових дій, а й до вольової діяльності: виявляючи наполегливість в одному виді діяльності, може не виявляти її в інших видах. Поряд з цим підлітковий вік характеризується певною імпульсивністю [34].

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

до рефлексії, яка формується у процесі навчання з молодшого шкільного віку, спрямована, перш за все, на самого себе.

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

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

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

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

У протиріччях підліткового віку важливим є таке протиріччя як бажання дитини самореалізуватися і невміння це зробити [40]. Дуже часто підлітку не вистачає дорослих людей, які б могли вислухати його і дати потрібну пораду, оскільки саме дорослі не завжди розуміють його намірів

щодо спілкування з ними. Саме таким нерозумінням науковці пояснюють прагнення підлітка до «зовнішньої дорослості»: адиктивна поведінка (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), використання косметики та мода, копіювання способів розваг і залицяння.

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

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

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

дорослим. Саме тому на розвиток самооцінки підлітка впливають взаємини з однолітками, з класом.

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

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

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

Чуйко О., Іванова І. на основі аналізу наукових джерел прийшли до

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

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

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

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

Коць Є., Засєкіна Л. досліджували соціальну тривожність,

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

Аналіз наукової літератури з проблеми дозволяє виділити наступні причини виникнення тривожності в підлітковому віці: неправильне виховання і несприятливі дитячо-батьківські відносини; неблагополучні взаємини з однолітками; фрустрація потреби сталого задовільного ставлення до себе, найчастіше пов'язана з порушеннями відносин зі значимими іншими; низький рівень самооцінки; успішність / неуспішність в школі; формування психастенічної акцентуації характеру, основною особливістю якої є тривожно-недовірливі риси [17]. Джерелом підвищеної тривожності в підлітковому віці виступає внутрішній конфлікт, обумовлений зовнішніми і внутрішніми факторами. До зовнішніх відносяться прагнення відповідати вимогам та очікуванням значимих для підлітка людей. До внутрішніх – його особистісні особливості.

Прихожан Г., спираючись на результати емпіричного дослідження Лебедевої Є., констатує, що рівень самооцінки підлітка впливає на формування його тривожності. Основними причинами підвищеного і високого рівня тривожності підлітків є автономність матері. У дівчаток - високий рівень позитивного інтересу і ворожості з боку матері, а також низька директивність, автономність і непослідовність. У хлопців - низька ворожість, позитивний інтерес, автономність і висока непослідовність матері, а також слабо виражені гіпертимні та циклотимні риси характеру [27].

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

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

1.3. Малюнкova терапія як метод подолання тривожності підлітків

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

Проблема подолання тривожності, як свідчить аналіз наукової літератури, по суті, розпадається на дві: проблему оволодіння станом тривожності, зняття його негативних наслідків і проблему усунення тривожності як відносно стійкого особистісного утворення. Робота щодо подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: навчання підлітка прийомам і методам оволодіння своїм

хвилюванням, підвищеною тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей підлітка, формування у нього необхідних навичок, умінь, знань тощо, що веде до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»; перебудова особливостей особистості підлітка, перш за все, його самооцінки і мотивації. Одночасно необхідно проводити роботу з сім'єю школяра і його вчителями з тим, щоб вони могли виконувати свою частину корекційної роботи.

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

Особливе місце у системі психологічних засобів корекції займає арт-терапія (О.Копитін, О.Вознесенська, В.Назаревич, О. Тараріна, О. Дацун, Л.Підлипишина, Д.Селіванова, Л.Фірсова та ін.).Сьогодні арт-терапію все частіше розглядають як інструмент прогресивної психологічної допомоги, який сприяє формуванню здорової та творчої особистості, та реалізації на практиці ряду функцій соціалізації особистості (адаптаційна, корекційна, мобілізаційна, регулятивна, реабілітаційна та профілактична) [13]. За своїм походженням арт-терапія – міждисциплінарна. Вона виникла шляхом поєднання мистецтва і психологічної науки, медицини і педагогіки, культурології, соціології та інших дисциплін. Її методи універсальні і можуть бути адаптовані для виконання різних завдань, починаючи з проблем соціальної та психологічної дезадаптації і закінчуючи розвитком особистісного потенціалу, психічного та психологічного здоров'я. Арт-терапія передбачає використання різних форм зображувальної діяльності для передачі клієнтом свого психічного стану: малюнок, танець, музика, слово, гра, фотографія і т.д. [15]

Універсальність методу арт-терапії, на думку Л.Підлипишиної,

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

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

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

На сучасному етапі розвитку малюнкova терапія використовується для психолого-педагогічної корекції стану дітей та підлітків з невротичними, психосоматичними порушеннями, у яких наявні труднощі в навчанні й соціальній адаптації, в умовах внутрішньо-сімейних конфліктів. Варто зазначити, що малюнкova терапія є одним з найрезультативніших засобів психокорекційної роботи, спрямованих на

зниження рівня тривожності у підлітків.

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

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

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

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

не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страх і дають великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості учасників арт-терапевтичного процесу [15]. Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги» [23, с. 28].

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

Малюнкova терапія як різновид арт-терапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани. «Малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емоціям. Це особливо важливо для дітей, які не вміють або не можуть висловитися, тим більше що намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти. Фантазії, будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань» [5, с. 12].

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

терапевтичному процесі [2, с. 91].

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

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

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

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

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

Висновки до першого розділу

Теоретичне вивчення проблеми нашого дослідження дозволяє зробити певне узагальнення.

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

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

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

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

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження та психодіагностичні методики вивчення тривожності підлітків

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

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

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

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

Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша. Особливості впливу тривожності на рівень соціально-психологічної адаптації підлітка досліджувалися за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда.

Дослідницько-експериментальна робота по вивченню тривожності підлітків передбачала три етапи. У дослідженні брали участь 43 учні восьмих класів віком 13-15 років.

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

На другому етапі проведено експериментальне дослідження на базі ЗЗСО №6 м. Білгород-Дністровський, Одеської області з метою виявлення впливу тривожності на розвиток соціально-психологічної адаптації підлітків.

На третьому етапі здійснювалося опрацювання, аналіз та узагальнення отриманих результатів, на основі яких була підібрана психокорекційна програма зниження рівня тривожності підлітків, складена на основі використання методу малюнкової терапії.

2.2. Діагностика тривожності підлітків

З метою вивчення особливостей прояву тривожності у підлітків було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали учні ЗЗСО №6 м. Білгород-Дністровський, Одеської області віком 13-15 років. Вибірка становила 43 респонденти.

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

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

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

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

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

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда призначена для виявлення особливостей адаптаційного періоду особистості через інтегральні показники, яких автори виділяються шість: «Адаптація»; «Прийняття себе»; «Прийняття інших»; «Емоційна комфортність»; «Інтернальність»; «Прагнення до

домінування». Кожна із цих шкал вміщує у собі два показники: адаптивність – дезадаптивність, прийняття себе – неприйняття себе, прийняття інших – неприйняття інших, емоційний комфорт – емоційний дискомфорт, внутрішній контроль – зовнішній контроль, домінування – підлеглість та дві додаткові шкали: ескапізм та брехливість (Додаток Д).

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

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

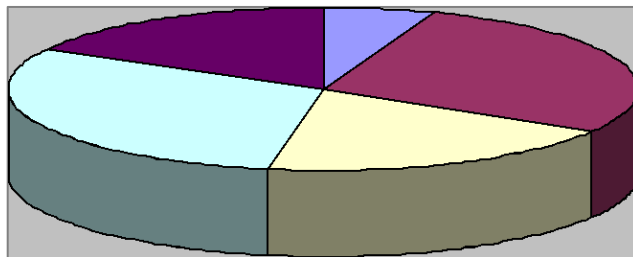
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

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

Таблиця 2.3.1

Рівень тривожності підлітків

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



- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ■ Дуже високий | ■ Високий |
| ■ Середній (з тенденцією до високого) | ■ Середній (з тенденцією до низького) |
| ■ Низький | |

Як видно з табл. 2.3.1, рис. 2.3.1, для 5,7 % підлітків характерний дуже високий рівень особистісної тривожності. У 15 осіб 28,3% рівень тривожності високий. Висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у підлітків в ситуаціях оцінки її компетентності. Діти з високим рівнем тривожності знаходяться у постійному неспокої, турбуються через або з приводу будь-яких дрібниць. Вони чуттєвіші, ніж інші люди, перебувають у постійній напрузі. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність підлітків сприймати будь-які ситуації як загрозові. Здебільшого на всі ситуації вони реагують станами тривоги.

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

Рівень тривожності 17% підлітків можна охарактеризувати як низький. Діти з низьким рівнем особистісної тривожності схильні ніколи не турбуватися через невдачі і через дрібниці. Проте в окремих випадках діти з низьким рівнем особистісної тривожності схильні до підвищеного почуття відповідальності. Особистість прагне скласти оманливе враження на оточуючих з метою витіснити свою високу тривожність низькою. Такі підлітки здебільшого зовні не виявляють тривожності, проте насправді внутрішньовони набагато важче переживають дану ситуацію.

Таким чином, рівень тривожності по-різному проявляється у

кожного респондента. Найчисельнішою виявилась група респондентів з середнім рівнем тривожності, а найменшою – з низьким рівнем переживання цього емоційного стану.

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

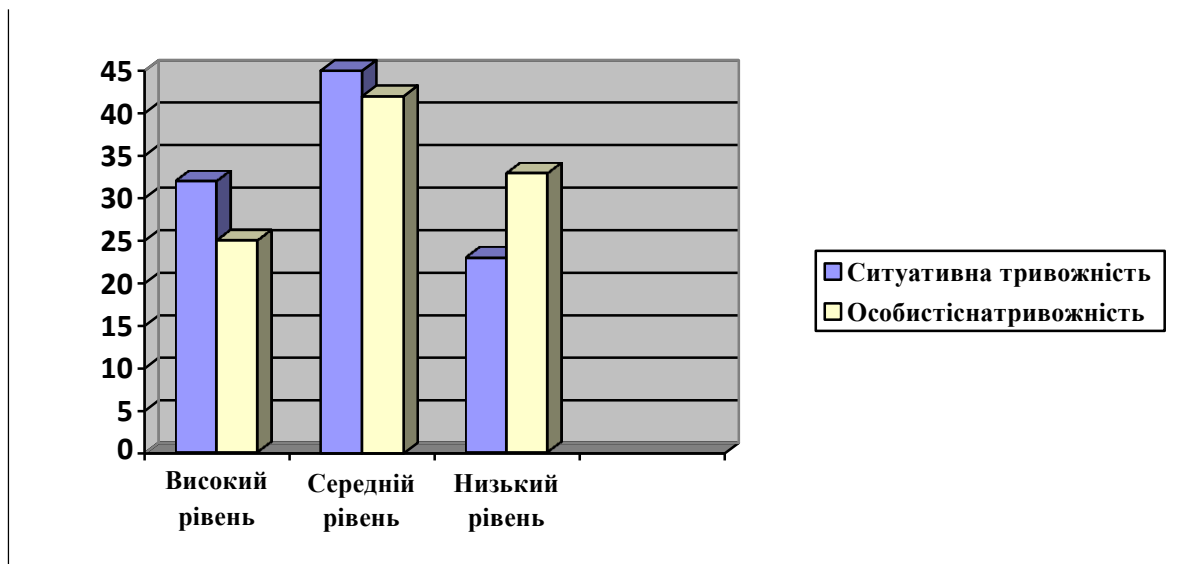
Таблиця 2.3.2

Рівні розвитку особистісної та ситуативної тривожності підлітків,
%

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

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

Рис. 2.3.2. Рівні особистісної та ситуативної тривожності, %



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

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

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

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

Таблиця 2.3.3

Рівні соціально-ситуаційної тривожності підлітків, %

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

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

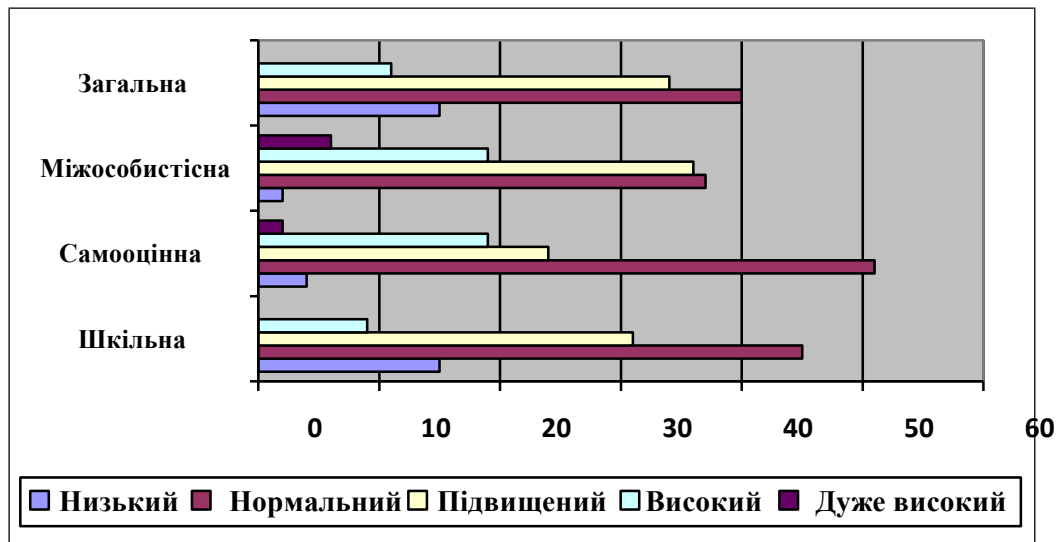


Рис. 2.3.3. Рівні соціально-ситуаційної тривожності, %

Такий стан справ ще більше підсилює емоційне неблагополуччя підлітка й веде до росту непевності в собі, своїх силах. Нормальний рівень тривожності, діагностований у 45 % респондентів, вказує на те, що шкільні проблеми турбують не завжди, а лише у певних випадках. 31 % респондентів характеризується підвищеним рівнем шкільної тривожності, яка виявляється у тому, що більшість шкільних ситуацій є достатньо неприємною для підлітків і вони б із задоволенням уникнули її. Низький рівень тривожності діагностовано у 15 % підлітків. Шкільні проблеми сприймаються ними без особливих хвилювань, можна сказати, байдуже.

До цієї групи можуть належати діти, які навчаються або дуже добре, або дуже погано. Перші впевнені у своїх знаннях, а інші їх зовсім не мають і тому не турбуються.

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

Дещо інші показники отримано у ході діагностичної роботи за шкалою «Самооцінна тривожність», яка включає ситуації, що актуалізують уявлення підлітка про себе. Найчисельнішою є група школярів з середнім рівнем самооцінної тривожності (51%). 24 % респондентів мають підвищений рівень самооцінної тривожності, а у 19 % зафіксовано високий рівень цього виду тривожності. Майже однаково малочисельні групи школярів з дуже високим (2%) та низьким (4%) рівнем цього виду тривожності. Особливості самооцінної тривожності можна пояснити формуванням самосвідомості підлітків. Саме в цьому віці у підлітків формується усвідомлене відношення до своїх потреб і здатностей, переживанням і думкам, потягам і мотивам поведінки. Самосвідомість виражається також в емоційно-значеннєвій оцінці своїх суб'єктивних можливостей, які, у свою чергу, виступають як обґрунтовані доцільності дій і вчинків. Підлітки здатні оцінювати свої успіхи не тільки по оцінці й думці старших або ровесників, але й за власними оцінками й власними успіхами, як у навчальній, так і в позашкільній діяльності. Саме відношення до своєї життєдіяльності сприяє формуванню певного уявлення про себе самого, про свої здатності й можливості.

Міжособистісна тривожність характеризується майже рівним розподілом показників нормального (37%) та підвищеного (36%) рівнів. Нерівномірні за наповненістю групи школярів з високим (19%), дуже високим (6%) та низьким рівнем тривожності. Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що

впливає на формування особистості, а спілкування ровесників - це специфічна форма взаємодії й комунікації підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на ровесників і впливаючи на них, підліток виховує у собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками.

Загальна тривожність досліджуваних підлітків розподілилася наступним чином: нормальний рівень – 40%, підвищений – 34 %, високий – 11 %, низький – 15 %. Отримані результати вказують на те, що можна пояснити тим, що у підлітків тривожність трохи вища, ніж в інші вікові періоди. Це пов'язано із тим, що у школярів виникає багато внутрішніх конфліктів і протиріч, і сама ситуація їх розвитку має в собі протиріччя – вони вже відчують себе дорослими, в той час як самі дорослі ще сприймають їх як дітей. Всі ці протиріччя за несприятливих умов, а це може бути базальна тривожність, конфлікт в класному колективі, незрозуміння з боку дорослих, роблять старшокласників більш вразливим до різних психотравм, порушень у значимій для них сфері, що призводить до підвищеної тривожності.

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

Таблиця 2.3.4

Результати дослідження особливостей соціально-психологічної
адаптації
підлітків, %

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

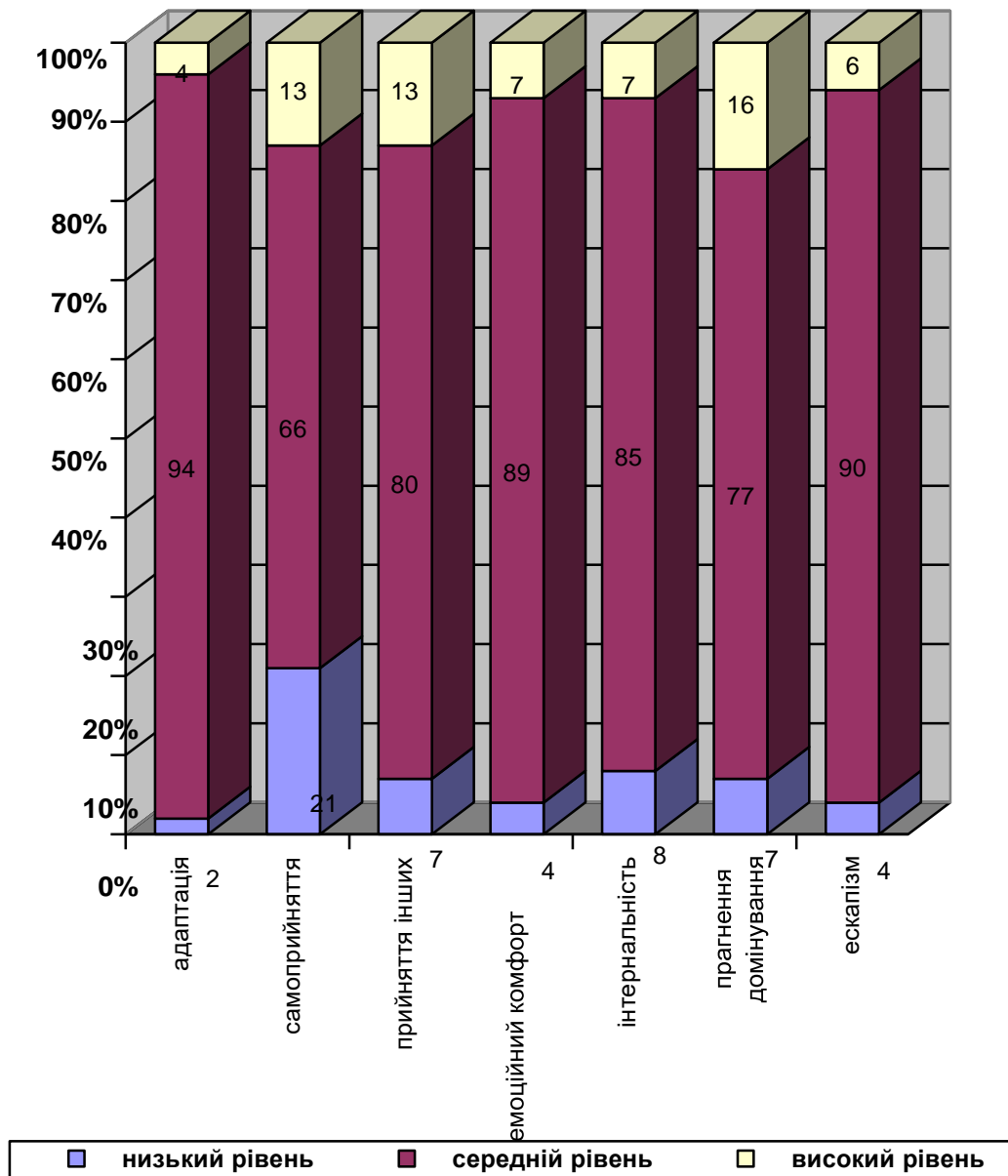


Рис. 2.3.4. Рівні соціально-психологічної адаптації підлітків, %

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

Аналізуючи результати за шкалою «Самоприйняття», ми констатуємо, що 21% школярів мають низький рівень самонеприйняття себе на фізичному, емоційному і фізіологічному рівні, тобто не прийняття себе такими, якими є насправді, присутність високої критичності до своїх недоліків; 66%

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

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

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

мають високий рівень показника, що відображає перебування в стані зручності, відчуття задоволеності від життя, відсутності надмірних стресів, тривоги.

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

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

3.1. Теоретичнеобґрунтування і зміст психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків

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

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

максимально забезпечити підлітку можливість вибору різних способів діяльності, емоційно привабливих, особистісно та соціально значимих для нього, а також задовольняти потреби в новизні вражень, творчій самореалізації, спілкуванні та самодіяльності.

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

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

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

Пошуки ефективних шляхів зниження високого рівня тривожності у підлітків представлені у наукових доробках Є. Калюжної, М.Кисельової, Г. Мамадалієвої, В. Петренко, Г. Прихожан, Є. Рогова, О. Хухлаєвої, І.Чиньона, Н. Шевченко, І. Ясточкіна та ін. Так, Г.Мамадалієва вважає, що для подолання тривожності в підлітковому віці на відміну від більш ранніх вікових груп

потрібна безпосередня робота з самим школярем, перш за все з його уявленням про себе і ставленням до себе, хоча і «терапія середовищем» залишається людям будь-якого віку достатньо значимим фактором.

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

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

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

Досягнення мети передбачало вирішення таких завдань:

1. Розробити психокорекційну програму з використанням методів

малюнкової терапії, яка сприятиме оптимальному розвитку рівня тривожності у підлітків.

2. Апробувати ефективність психокорекційної програми зниження рівня тривожності підлітків.

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

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

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

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

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

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

Психокорекційна програма зниження рівня тривожності підлітків методами малюнкової терапії

ЗАНЯТТЯ № 1 «Знайомство»

Вправа «Привітання. Мій смайл»

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої

атмосфери, емоційне розрядження, встановлення довіри між підлітками.

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

Вправа «Малюнок по колу»

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

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

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

Ритуал прощання: Вправа «Посмішка» Мета: уміння усвідомити власні емоції і подарувати їх оточуючим.

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

ЗАНЯТТЯ № 2

«Я – творець свого світу»

Привітання. Вправа «Мій символ позитиву»

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

Хід вправи: Учасники групи по колу вітаються демонструючи групі намальований на стікері символ позитиву, хорошого настрою, радості, приємних емоцій. Привітавшись, кожен учасник підводиться і клеїть свій стікер у будь-яку локацію приміщення. По завершенню – кожен забирає свій

позитивний символ із собою, обіцяючи зберегти його до наступної зустрічі. Психолог просить принести з собою стікер на наступний раз.

Вправа «Малюємо символами»

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

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

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

Ритуал прощання. Посмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 3. «Боремося зі страхами»

Привітання «Обмін позитивом»

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

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

Вправа «Чужі малюнки» *Мета:* зниження рівня тривожності через усунення страхів.

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

Вправа «Розмалюй страх» *Мета:* зниження рівня тривожності підлітків, емоційна розрядка.

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

яскравих кольорів, зображення посмішок.

Рефлексія. Обговорення кожного малюнка окремо.

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

ЗАНЯТТЯ № 4

«Keercalm»

Привітання

Вправа «Намалюй мелодію»

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

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

Вправа «Розкажи про свій малюнок »

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

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

Ритуал прощання: Усмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 5

«Шукаємо ресурси»

Привітання

Вправа «Намалюй свою тривожність»

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

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

Вправа: «Шукаємо ресурси»

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

Хід вправи: Намалювати 4 речі (це може бути абсолютно будь що), які допомагають Вам долати тривожність, або допомагають розслабитись та душевно відпочивати. Об'єднати ці 4 речі в одну композицію (в один сюжетний малюнок). Зберігати у себе вдома як постійне нагадування про свої сили (ресурси) у боротьбі зі станом тривожності або напруження.

Ритуал прощання: Усмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 6

«Маски. Уява і реальність»

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

Вправа «Створи маску»

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

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

Далі: Надягти цю маску, від імені маски проговорити власні емоції та

думки. Потім зняти (відділити від себе тривожність у символічній формі) та проговорити: як тепер відчуття? Без маски.

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

Ритуал прощання: Побаження учасникам: як подолати тривожність від імені маски.

ЗАНЯТТЯ № 7. Позбуваймося тривожності

Привітання

Вправа: «Прощаємось з тривожністю».

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

✓ пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати;

✓ дати вихід негативним емоціям і почуттям;

✓ трансформувати негативний стан в позитивне.

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

Основна частина Інструкція до дії.

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

2. Потім, що є сили, зімніть цей лист, занурте його в воду, намочіть повністю, «скупайте»

гарненько.

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

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

5. Потім кожен може подивитися, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємним і проаналізувати три

останніх. Часто це витіснення почуття, які не дозволяють клієнту «прожити» і відпустити проблемну ситуацію.

6. Підліткам пропонується відповісти на питання:

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

Ритуал прощання: Усмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 8 «Опановуємо малювання маслом»

Привітання

Вправа «Малювання маслом»

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

Хід вправи:

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

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

3. Попросіть учасників налаштуватися і зосередитися на заданій темі.

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

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

6. Далі запропонуйте учасникам відповісти на наступні питання:

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

для роздумів?

- Який новий досвід Ви отримали, проживаючи малювання олією?

Ритуал прощання:

Вправа «Подаруй гарний настрій»

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

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

ЗАНЯТТЯ № 9. «Тут і тепер»

Привітання.

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

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

Хід вправи:

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

Основна частина Інструкція до дії.

1. Прислухайтесь до себе і відчуйте свій стан, емоції.
2. Зручно розташуйте своє тіло на стільці.
3. Зверніть увагу на колір акварелі: який колір «кличе», до того кольору і торкайтеся пензлем.
4. Повільно починайте залишати точки на воді і спостерігайте за тим, що відбувається з фарбою. Спостерігайте за собою. Будьте в процесі.

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

Ритуал прощання, рефлексія: Усмішка по колу.

ЗАНЯТТЯ № 10. «Спільна справа»

Привітання

Вправа «Острів задоволення»

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

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

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

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

Рефлексія. Учасники розповідають про свої враження від вправи.

Ритуал прощання: Посмішка по колу.

Після проведення корекційної роботи були розроблені практичні

рекомендації щодо профілактики та зниження інтенсивності тривожності у підлітків.

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

- Намалюй своє хвилювання;
- Перетвори хвилювання в якийсь образ. Тепер домалюй його так, щоб перетворити хвилювання в спокій. Який тепер це образ? Що в них відмінного, а що подібного? Що спокій може порадити хвилюванню?
- Використання техніки розмальовування мандал;
- Намалюй картину: "Як перестати хвилюватися" Запропонуй ще варіанти. Опиши свої ресурси (способи), як ти справляєшся з хвилюванням. Що допомагає тобі найбільше? Зобрази це.
- Важливо використовувати допоміжні засоби під час малювання: сприятливі умови (пастельні кольори приміщення, релаксаційна музика, невеликі групи людей), створити атмосферу довіри та прийняття. Обов'язково проговорення малюнків з підлітками.
- Використання арт-терапевтичних методик спрямоване на регуляцію емоційно-вольової сфери, а саме емоційне вираження за допомогою малюнків;
- Часто причиною тривожності у підлітків можуть бути особливості дитячо-батьківських відносин. Робота з батьками спрямована на корекцію ставлення батьків до дитини; корекційна робота з дитиною спрямована на

підвищення психологічного комфорту, зниження рівня тривожності, підвищення рівня довіри та зниження рівня агресивності.

– Малювання тривожних станів. «Намалюйте те, що змушує Вас тривожитись, хвилюватися. Зобразіть моторошне місце. Що не будь моторошне. Останній раз коли Ви плакали. Місце, що робить Вас щасливим. Намалюйте тих, на кого ображаєтеся чи злитеся. Домалюйте цим героям усмішку. Розмалюйте їх яскравими світлими кольорами. Опишіть Ваші відчуття. Розкажіть чи щось змінилося з початку малювання». Таким чином відбувається відпрацювання негативних емоцій підлітком, а саме: емоцій страху, злості, роздратування. Підліток звільняється від негативних емоційних переживань. Деструктивні прояви тривожності послаблюються за допомогою малювання образів, які спричинюють її виникнення.

У ході використання методу експертних оцінок, тобто проведення бесід з вчителями, та на основі аналізу гендерних відмінностей у рівнях проявів тривожності, рекомендовано застосування різних форм корекційної роботи у хлопців та дівчат. Психокорекційний вплив щодо зниження тривожності у хлопців буде ефективнішим, якщо передбачатиме використання художніх засобів для зображення образів бажаного вираження накопиченої негативної енергії. Для дівчат-підлітків основний акцент варто зробити на вербалізації емоцій та почуттів у процесі та після створення арт-об'єкту.

– «Намалюйте, як Ви привертаєте до себе увагу. Намалюйте, що ви робите для того, щоб отримати бажане. Намалюйте, як Ви відчуваєте сум, тривогу, злість, роздратування, розчарування. Намалюйте тих, з ким у Вас пов'язані ці відчуття. Зобразіть те, що дратує Вас у близьких людях, Вас самих, Ваших друзях та однолітках. Опишіть це». Усвідомлення об'єктів власної тривожності нейтралізує негативні емоції та почуття. Малюнкові техніки візуалізації об'єктів тривоги знижують ризик перетворення ситуаційної тривожності у особистісну, її негативну трансляцію у соціальне середовище розвитку підлітка;

– «Намалюйте Ваші враження від спілкування з батьками, вчителями,

друзями. Намалюйте те, що Вам приємно, те, що робить Вас щасливими».

– «Зобразіть те, що Вам подобається, і те, що Вам не подобається на різних аркушах паперу. На першому малюнку домалюйте щось таке, що Вам подобається. Опишіть власні відчуття. Спробуйте поєднати два малюнки». Відбувається мінімізація негативних почуттів: емоцій, переживань, зниження схвильованості, шляхом впровадження позитивного реагування, перетворення негативних емоцій в позитивне. Після виконання малюнкових технік, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків важливе значення має обговорення з ними емоцій та почуттів, які у них викликав як процес малювання, так і його результат. У ході корекційної роботи важливим є обговорення підлітками власних малюнків та малюнків інших дітей, що сприятиме кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. У ході цієї діяльності відбувається формування емоційного інтелекту особистості, нейтралізація її власних негативних емоцій та трансляція у творчість. За умови злагодженого корекційного впливу з боку батьків, вчителів та психолога згодом відбувається поступова мінімізація тривожності.

Висновки до другого розділу

Для експериментального дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків та її впливу на соціально психологічну адаптацію на констатувальному етапі було дібрано комплекс методик, до складу якого увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і Р.Даймонда. Результати діагностичної роботи дозволяють стверджувати, що найчисельнішою групою є група підлітків з середнім рівнем тривожності. Загальний рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних перебуває

у межах норми. Більш детальний аналіз видів тривожності показує, що показники ситуативної тривожності перевищують показники особистісної тривожності. Такі результати цілком обґрунтовані віковими особливостями онтогенетичного розвитку підлітка.

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

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети випускної кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності як психологічного феномену, її різновидів та причин, основний акцент теоретичного дослідження був зроблений на прояв тривожності в підлітковому віці, а також експериментальне вивчення особливостей впливу малюнкової терапії на зниження рівня тривожності підлітків засобами впровадження психокорекційної програми. У ході теоретичного аналізу наукової літератури та поглядів сучасних практичних психологів і психотерапевтів на проблему подолання тривожності, зниження її рівня було з'ясовано, що тривога – емоційний стан, часте переживання якого може зумовити появу тривожності – індивідуально-психологічної характеристики особистості, яка суттєво впливає на усі структури психіки особистості, її поведінку.

Встановлено, що тривожність розглядається не тільки як деструктивна властивість, спричинена стрес-факторами, тобто є їх наслідком, а також як і своєрідний захисний механізм психіки людини, що активізує її сенсорно-моторну діяльність в умовах загрозливих ситуацій, які вимагають активних та рішучих дій, спрямованих на їх подолання. Проаналізовано особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Підліткова тривожність є складним психічним явищем, яке у більшості випадків справляє деструктивний вплив на особистісний розвиток підлітка, його міжособистісну взаємодію та спілкування, які відображаються на рівні його соціально-психологічної адаптації. Здійснено аналіз ефективності використання методів малюнкової терапії у роботі по зниженню рівня тривожності. Описано метод малюнкової терапії як один з найбільш ефективних психодіагностичних, а також психокорекційних засобів арт-терапії. В основу малюнкової терапії покладені різні методи образотворчого мистецтва, прийоми графіки, живопису. Наголошено, що малюнкова терапія як метод психологічної корекції допомагає гармонізувати емоції людини, адаптує її до навчання,

спілкування та соціальної діяльності, сприяє розвитку творчих здібностей, а також зниженню тривожності у підлітків.

Обґрунтовано, що малюнок терапія виступає продуктивним методом діагностики та психологічної корекції особливостей прояву тривожності в підлітковому віці. Сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження, підібрано надійний та валідний методологічний інструментарій.

Для експериментального виявлення особливостей прояву тривожності у підлітків та її впливу на соціально психологічну адаптацію було дібрано комплекс методик, до складу якого увійшли: «Методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе), «Шкали самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда. Емпірично доведено, що рівень тривожності досліджуваних підлітків суттєво впливає на показники соціально-психологічної адаптації особистості, пов'язані з її самооцінкою (самоприйняття), сприйняттям інших, емоційним комфортом та особливостями міжособистісної взаємодії, прагненні до домінування. Емпірично доведено, що у підлітків переважає ситуативна тривожність над особистісною, що є нормою, зважаючи на біологічно-обумовлені особливості розвитку організму, зокрема психіки в підлітковому віці. До того ж, на основі індивідуальних бесід зі школярами, а також у ході групових дискусій було уточнено, що основними соціальними ситуаціями, які викликають у них почуття тривоги та занепокоєння є навчання, міжособистісні та інтимні стосунки, а також взаємодія в колективі.

З метою психологічної корекції тривожності підлітків було розроблено та апробовано психокорекційну програму, що побудовану з використанням методик та психологічних технік малюнкової терапії, спрямованих на супровід даного процесу і врегулювання емоційного стану в підлітковому віці через подолання таких вад особистісного розвитку, як тривожність, гнів, злість, замкнутість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейчин С. Р. Система впровадження арт-методів у роботі практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. 5.-С. 13-18.
2. Антипова К. Тістопластика та казкотерапія: робота з дітьми дошкільного віку. *Психолог*. 2012. № 13-14. С.13-14.
3. Бернацька О. Виховання самостійної особистості засобами філіо-арттерапії. *Психолог*. 2010. № 6. С. 6-7.
4. Бондар Л. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогічний пошук*. 2014. № 1. С. 54-57.
5. Валуйська А. Історія і види арт-терапії. Заняття з педагогами *Психолог*. 2020. № 13-14. С. 66-67.
6. Ветко Г. Арт-терапия в работе психолога детского лагеря отдыха. *Психолог*. 2014. Вып 7. С. 52-55.
7. Вознесенська О. Шляхом арт-терапії у пошуку натхнення. *Психолог*. 2020. № 17. С. 3-5.
8. Войлова Н. Історія в картинках. Техніки арт-терапії. *Психолог*. 2012 № 13-14. С. 47-52.
9. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М., 1991. 480 с.
5. Голінська Т. Зміст, форми і методи арт терапевтичного впливу на особистість дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. С. 13- 16.
10. Грицюк І. Арт-терапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вып.8. С. 67-71.
11. Гридюшко І. Казкотерапія в роботі практичного психолога. *Психолог*. 2013. № 7. С. 56-57.
12. Деркач О. Феномен арт-педагогіки та її місце в сучасній школі. *Початкова освіта*. 2011. № 5. С. 10-12.
13. Денисенко, Н.Ф. Від гармонії кольорів до здоров'я дитини: [Колір і здоров'я дитини]. *Початкове навчання та виховання*. 2006. №31. С. 41-47
14. Денисенко, Н. Колір у нашому житті: [ігри з кольоротерапії]. *Дошкільне*

виховання. 2006. -№11. С. 16-19.

15. Зінченко, Я. Метод пісочної терапії. *Розкажіть онуку*. 2017. №5. С. 46 - 47.
16. Дмитрієва В. Лабіринт із дзеркалом. Модифікована арт-терапевтична методика для роботи з підлітками 15-17 років. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 25-29.
17. Дмитрієва В. Моє ім'я у світі. Арт-терапевтична техніка для дітей 5-6 років. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 9-11.
18. Дмитрієва В. Пластилінові острови. Авторська арт-терапевтична . методика. *Психолог*. 2012. №13-14. С. 45-46.
19. Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників . *Психолог дошкілля*. 2014. №10. С. 12- 13.
20. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. 2- ге видання. К. : Центр учбової літератури, 2009. 392 с.
21. Жильцова В. Арт-терапія у роботі із замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 73-76.
22. Жильцова В. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога . *Психолог*. 2012. № 13.14. С. 73-76.
23. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд.І. Молодушкіна. Харків вид. група «Основа», 2010. 207 с.
24. Зборюк Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. *Дошкільному психологу. Усе для роботи* 2010. № 4. С. 23-31.
25. Ісаєва Т. Лабіринт душі. Казкотерапія . *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 77-79.
26. Іванюк М. "Кольорові казки" лікують, розвивають, розважають. *Дошкільне виховання*. 2012. №2. С. 16 - 19.
27. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / упоряд. О. Рудик. Харків: вид. група «Основа», 2011. 240с.
28. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.
29. Карамушка Л.М., Т.М. Канівець Т.М. Когнітивний компонент

- психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: рівень та чинники розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами*. Київ, 2012. № 4. С.3-13.
30. Квілінська М. Цілюща мова казки: психотерапевтичне використання казки. *Психолог*. 2013. № 22. С. 20-21.
31. Колісник О. Знайома незнайомка - арт-терапія. *Психолог*. 2013. № 22. С. 22-25.
32. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2002. № 5. С. 42.
33. Лютко, Л. Арт - терапевтичний вплив дитячого ранку. *Музичний керівник*. 2012. №3.С. 12- 15.
34. Максимчук, В. Арт-терапія кольором, кольорографія в роботі з образотворчої діяльності. *Бібліотечка вихователя дитячого садка*. 2012. № 3. С. 79 - 97.
35. Михайлова І. В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 40-43.
36. Одинцова В. М. Використання символ драми й арт-терапії у подоланні дитячих страхів. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 13-22.
37. Одинцова В. Арт-терапія у реабілітації дітей-інвалідів. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 92-101.
38. Павелків Р.В. Дитяча психологія: Навч. посіб. К.: Акадсмвидав, 2007. 432 с.
- 41, Підлинна Л. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога. *Психолог*. 2012. № 20. С. 43-46.
43. Подоляк, Н. Казка, що лікує душі: [Казка - як вид арт-терапії]. *Дошкільне виховання*. 2009. № 9.- С.21-23.
44. Поніманська Т. Дитина в соціумі: робота за освітньою лінією. *Дошкільне виховання*, 2012. № 9. С. 8-11.
45. Практичний психолог радить: [Організація арт-терапевтичного

- супроводу дошкільників]. *Бібліотечка вихователя дитячого садка*. 2013. № 21- 22. С. 17-24.
46. Психологія особистості: Словник-довідник /За ред. Горностая П.П., Титаренко Т.М. К.: Рута, 2004. 320с.
47. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.
48. Славіна Н.С. Основні закономірності розвитку емоційної сфери як складова особистісного становлення дошкільника. *Науковий вісник. Миколаїв, держ. ун-ту. Біологічні та психологічні науки.*- Миколаїв, 2006. Вип.13. С. 193- 197.
49. Славіна Н.С. Розвиток у дошкільників здатності розуміти емоційний стан і однолітків. *Вісник Київ, міжнар. ун-т. Серія : Психологічні науки*. К., 2006. Вип. 8. С. 134-140.
50. Славіна Н.С. Основні характеристики прояву емоцій і почуттів дітей дошкільного віку. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П.Драгоманова. Серія №12, Психологічні науки : зб. наукових праць*. К.:НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. №15(39). С.76-83.
51. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод, рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. К.: МЖПЦ «Ла Страда -Україна», 2014. 84 с.
52. Стахневич А. Глиняний амулет і маска. Арт-терапевтичні тренінгові заняття з учнями 11 класу. *Психолог*. 2012. № 13- 14. С. 39-41.
53. Сухомлинський В.О. Моральні заповіді дитинства і юності. К.,1966.
54. Сухомлинський В.О. Чиста криниця: Казки, оповідання, етюди: Для сімейного читання / Упоряд. О.В.Сухомлинської. К.: Веселка, 1993. 287 с.
55. Тараріна О. Арт-терапія - джерело натхнення і саморегуляції. *Психолог*.2012. № 13-14. С. 4.
56. Тараріна Е. Песочная терапия: практический старт. Библиотека арт-терапевта : науч.-метод. Пособ. / Елена Тараріна. К. : АСТАМИР-В, 2017. 120 с.
57. Тараріна Е. Человек звучащий: практикум по музыкальной терапии.

Библиотека арт-терапевта : науч.-метод. Пособ. / Елена Тарарина. К. : АСТАМИР-В, 2017.104 с.

58. Тарарина Е. Практикум з арт-терапії: шкатулка майстра. Библиотека арт-терапевта : науков.-метод. посіб. / Елена Тарарина; пер. з рос. Т. Щегольської К.: АСТАМИР-В, 2018. 224 с.

59. Татарин Н. Казкотерапія - шлях до пізнання себе. *Психолог*. 2013. № 22. С. 31-32.

60. Тіунова О. В. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арттерапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 10. С. 19-31.

61. Торовик А. Мотиваційна діяльність колективу. Активізація елементами арт-терапії. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 63-65.

62. Туріщева Л. В. Функції і форми використання психологічних казок. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2010. № 4. С. 32- 34.

63. Шеніхова Ж. Фарби і манка в арт-терапевтичній роботі. *Психолог*. 2012. № 13-14. С. 107-109.

64. Шпонтан, І.М. Долаємо дитячі страхи спільними зусиллями фахівців і батьків. Казкотерапія. Арт-терапія. Психодрама. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 4. С. 23-25.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим .
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші .
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

Діагностика в психосоматики

21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше виграти, ніж програти.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання .36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнаюся на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервовий і збуджується.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. В 1 бал оцінюються:- відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18,21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42,44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 - і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19,22, 39, 43, 52, 57, 58.Брехливими вважаються відповіді «так» до пунктів 2, 10, 55 і «ні» до пунктів 16, 20, 27, 29,41, 51, 59.Сумарна оцінка: 40 - 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги; 25 - 40 балів свідчить про високий рівень тривоги; 15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівень та 0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

Додаток Б

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

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почувате в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	завжди
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	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

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток В

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтесь в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожну пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас у край неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”. Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожну ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Методика включає ситуації трьох типів:

- А) ситуації, пов’язані зі школою, спілкуванням з учителем;
- Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30 3 5 12
Самооціночна	14 19 22 23 27 28 29 2 7 8 11 15 17 18
Міжособистісна	21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Текст методики

1. Відповідати біля дошки	01234
2. Піти в будинок до незнайомих людей	01234
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	01234
4. Розмовляти з директором школи	01234
5. Думати про своє майбутнє	01234
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати	01234
7. Тебе критикують, за щось дорікають	01234
8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).	01234
9. Пишеш контрольну роботу.	01234
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.	01234
11. На тебе не звертають уваги.	01234
12. У тебе щось не виходить.	01234
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.	01234
14. Тобі загрожує невдача, провал.	01234
15. Чуєш за своєю спиною сміх.	01234
16. Здаєш іспити в школі.	01234
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому).	01234
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією.	01234
19. Має бути важлива вирішальна справа.	01234
20. Не розумієш пояснення вчителя.	01234
21. З тобою не згодні, суперечать тобі.	01234
22. Порівнюєш себе з іншими.	01234
23. Перевіряються твої здібності.	01234
24. На тебе дивляться як на маленького.	01234
25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання.	01234
26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).	01234
27. Оцінюється твоя робота.	01234
28. Думаєш про свої справи.	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	01234
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	01234

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36
		М				

Додаток Г

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

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся 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 у ??клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

питання:

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: наочує смуток, нудьга.
21. Все, 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 великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймаючи рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають 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 напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вмів впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'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 турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Обробка і інтерпретація результатів.

інтегральні показники

ключі:

№		показники	номери висловлювань	норми
	A B	адаптивність дезадаптивної	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 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	(68-170) 68-136 (68-170) 68-136
	A B	Лжівість- +	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
	A B	Прийняття себе Неприйняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(22-52) 22-42 (14-35) 14-28
	A B	Прийняття інших Неприйняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28

	А В	Емоційний комфорт емоційний дискомфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28 (14- 35) 14-28
	А В	Внутрішній контроль Зовнішній контроль	4,5, 11, 12, 13, 19,27,37,51,63, 68, 79, 91, 98 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(26-65) 26-52 (18- 45) 18-36
	А В	домінування Відомість	58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87	(6-15) 6- 12 (12-30) 12-24
		Ескапізм (відхід від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.