

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

УДК 159.98:159.949.5-057.875]:7.02

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Мусоріна Наталія Володимирівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

Яблонський Андрій Іванович

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 - Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Мусоріної Наталії Володимирівни**

1. Тема роботи: «Корекція тривожності у студентської молоді засобами арт-терапії» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від «10» листопада 2022 року № 206.
2. Об'єкт дослідження – тривожність студентської молоді.
3. Предмет дослідження – дослідження корекції тривожності у студентської молоді засобами арт-терапії.
4. Завдання дослідження:
 1. визначити сутність поняття «тривога», «тривожність» в класичній та сучасній психологічній науці;
 2. обґрунтувати використання арт-терапевтичних методик для корекції тривожності у підлітковому віці;
 3. провести та експериментально перевірити діагностику корекції тривожності студентської молоді засобами арт-терапії.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Яблонський Петро Андрійович доктор психологічних наук, доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів роботи магістра (РМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження тривожності у юнацькому віці засобами арт-терапії	20.10.2022 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження корекції тривожності студентки молоді засобами арт-терапії	25.11.2022 р.
3.3.	Розділ 3. Розробка і застосування програми корекції тривожності засобами арт-терапії студентської молоді	08.12.2022 р.
4	Висновки	15.12.2022 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	21.02.2023 р.

Студент _____ Наталія МУСОРИНА

Науковий керівник _____ Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	8
1.1. Поняття «тривога» та «тривожність» у психології.....	8
1.2. Особливості прояву тривожності у юнацькому віці.....	14
1.3. Використання арт-терапії у корекції тривожності у юнацькому віці.....	23
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	33
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	33
2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження тривожності студентської молоді.....	35
Висновки до другого розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	41
3.1. Розробка та реалізація програми корекції тривожності засобами арт-терапії у студентської молоді.....	41
3.2. Практичні рекомендації щодо корекції тривожності студентської молоді.....	54
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються у світі, є підґрунтям для дестабілізації соціальних умов розвитку особистості. Зміна звичних умов життя, збільшення негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють виникненню та розвитку почуття незахищеності. Такий стан вимагає великих зусиль для адаптації до нової реальності існування і часто призводить до розчарування та депресії. З огляду на вищезазначене, автор зосереджує свою увагу у вивченні на проблеми дослідження та подолання тривожності у юнацькому віці.

Коли під загрозою опиняється життя людини і суспільства, зростає соціальна напруженість, тривога, екзистенційний страх, стрес і депресія. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенційних страхів, які негативно впливають на психічний стан особистості. Так, особистісна тривожність часто спостерігається в юнацькому віці. У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка компетентних фахівців зазнає суттєвих змін і потребує випускників з вищою освітою, здатних швидко адаптуватися до реальних життєвих ситуацій, самонавчатися, саморозвиватися, самоуправлятися та толерантно ставитися до невизначених ситуацій.

Категорія «тривожність» має багато тлумачень у психологічній літературі і часто використовується як синонім понять «страх» і «тривога». Вивченню цих питань присвячені репрезентативні праці в різних галузях психологічної науки, починаючи з класичного психоаналізу. Питання психологічного захисту досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема К. Хорні та З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, Ю. Ханін, А. Прихожан, Г. Салівен, В. Суворов, Ж. Зав'ялова, Е. Сидоренко, В. Астапов, К. Лебединський та інші.

У вітчизняних та зарубіжних психологічних теоріях і концепціях висвітлюється проблема феномену тривожності Т. Артюхова, В. Астапов, Ф. Василюк, В. Вилюнас, А. Прихожан та підхід до видів, рівнів та індикаторів

тривожності В. Мухіна, І. Кулагіна, Е. Еріксон, В. Коллюцкий, що дозволяють виявити юнацькі проблеми, визначити підходи до визначення студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії, а також Б. Ананьєв, І. Демідова, І. Лисовська, виділено групу діагностичних методик для визначення рівня тривожності та індивідуальних соціально-психологічних особливостей, а також розглянуто індивідуально-особистісні характеристики як критерії, що сприяють модифікації тривожності.

Емпіричні дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та академічною успішністю в студентському середовищі проводили О. Видра, О. Волошок, М. Паламарчук, Л. Сердюк, І. Маруненко, Є. Неведомська, Ю. Ханін, К. Хорні, Т. Циганчук, І. Ясточкіна та ін. І. Городецька, Н. Коневалова, В. Захаревич вивчали розвиток ситуативної та особистісної тривожності в студентському середовищі [9]. Натомість А. Курчатова, А. Скурідіна вивчали тривожність як стан психічного напруження студентів під час сесій [12] тощо. Незважаючи на численні наукові публікації, наразі не існує єдиного підходу до розуміння природи тривоги. Це пов'язано зі структурною складністю досліджуваного явища.

Разом з тим, вивчення психологічних наукових праць з проблем особистості засвідчило недостатній рівень дослідження особливостей психологічної тривожності у підлітків, які є важливими для успішної соціалізації та професіоналізації студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити тривожність студентської молоді засобами арт-терапії.

Завдання дослідження:

- 1) визначити сутність поняття «тривога», «тривожність» в класичній та сучасній психологічній науці;
- 2) окреслити проблеми виникнення тривожності у юнацькому віку;
- 3) описати використання арт-терапевтичних методик для корекції тривожності у юнацькому віці;

4) провести емпіричне дослідження з метою діагностики корекції тривожності студентської молоді засобами арт-терапії;

5) розробити практичні рекомендації щодо профілактики тривожності у студентської молоді засобами арт-терапії.

Об'єкт дослідження – тривожність студентської молоді.

Предмет дослідження – дослідження корекції тривожності у студентської молоді засобами арт-терапії.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності у студентської молоді.

Емпіричні – спостереження, тестування за допомогою комплексу методик для дослідження механізмів прояву тривожності за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор в модифікації В. Г. Норахідзе), методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), дослідження депресії за методикою «Шкала депресії» (Е. Бек).

Теоретична та практична значущість. Теоретична цінність полягає у структуруванні, узагальненні та систематизуванні теоретичних даних які можуть бути використані під час наукових досліджень, у процесі професійної підготовки практичних психологів та викладання навчальних дисциплін із згурпової психокорекції, вікової психології, а також під час проведення лекційних та практичних занять при викладанні навчальних курсів: «Психологія особистості», «Групова психокорекція», та ін.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Одеського національного медичного університету, медичного факультету-2 (м. Одеса) протягом квітня 2022 р. – листопада 2022 р. У емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів денної та заочної форм навчання, не старше 24 років.

Апробація результатів дослідження. На основі результатів були сформовані тези доповіді для науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний,

національний та регіональний аспекти» XXV Всеукраїнська науково-практична конференція, а також стаття у фаховому виданні (категорії Б) з психологічних наук у науковому журналі «Габітус».

Публікації.

1. Мусоріна Н. В. Соціально-психологічний портрет сучасної української молоді сім'ї. Могилянські читання – 2022 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXV Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості, Миколаїв, 7–11 листоп. 2022 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. – С. 31-33.

2. Мусоріна Н. В. Підходи та концепції арт-терапії в контексті роботи з відхиленнями у розвитку. Науковий журнал «Габітус». Випуск 43. – Одеса, 2022.– С. 45 – 48. (Фахове видання категорія Б).

Структура магістерської роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 91 сторінка. Робота містить 4 таблиці, 7 додатків. Список використаних джерел включає 41 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКЛМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Поняття «тривога» та «тривожності» у психології

Феномен тривожності у психологічній науці, будучи параметром індивідуальних відмінностей людини, до сьогодні залишається остаточно не вивченим. Навколо нього виникає постійна суперечка про належність тривоги до тієї чи іншої психічної складової людини.

Довгий час поняття «тривога» та «тривожність» були синонімічні. Сьогодні дослідники диференціюють ці поняття, що сприяє проведенню відповідного аналізу цього явища з двох позицій: психічний стан та психічна властивість.

Об'ємність і смислова слоxність поняття «тривога» підтверджена низкою психологічних досліджень, де його використовують у різних значеннях. В. М. Астапов наголошує на тому, що цим терміном позначають і гіпотетичну «промишальну змінну», і тимчасовий стан психіки, що є наслідком стресових факторів, і неможливість задоволення особистих потреб, і властивість особистості [2].

Відповідно до В. Н. Карандашеву і Ч. Спілбергеру, термін «тривога» використовується дослідниками у двох сенсах, у чомусь взаємопов'язаних, але в той же час абсолютно різних – це співвідношення тривоги зі станом психічного здоров'я та з якостями індивіда. Перше пояснює неприємний емоційний стан, що відноситься до суб'єктивних відчуттів напруженості, і пов'язаний із загрозою, невизначеністю, небезпекою. Друге характеризує схвильованість людини сприймати загрозу своєму «Я» і реагувати на неї наростаючою тривогою [10].

Отже, поняття «тривоги» пов'язує безпосередньо зі станом психіки, «тривога» - з психічним властивістю, спричиненою генетичними факторами

або певними травмуючими ситуаціями.

У зв'язку з вище зламаним мохом сказати, що тривога спряжена з емоційною складовою, це сильне внутрішнє переживання, що виявляється у повторенні монотонних дій, несприятливого передчуття, яке у свідомості людини прогнозується небезпекою. Тривога має взаємозв'язок з особистісними якостями, які вираховуються невпевненістю в собі, безсиллям перед впливом зовнішніх факторів.

Для глибшого розуміння розглянемо докладніше два аналізованих нами поняття «тривога» і «тривожність».

Тривога, будучи психічним переживанням, має безпосередній зв'язок із потребами і мотиваційної сферою особистості, її завданням входить регулювання поведінки індивіда в небезпечній йому ситуації. Слід зазначити, що джерелами тривоги може бути різні чинники. Тривога, зазвичай, співвідноситься з негативним переживанням, проте її впливом геть поведінкову сферу особистості недостатньо вивчено. У цьому розглядається такі види тривоги: мобілізує всі сили та ресурси організму і розслаблююча (дезорганізуюча). Перша слухає закликом до дії, друга знімає діяльність з подальшою її дезорганізацією та небажання діяти. Отже, тривога мохет виступати стимулятором діяльності, проте вийшовши за межі прийнятного функціонування, вона стає дезорганізуючою. Саме дезорганізуюча тривога викликає інтерес у психологів, т.к. саме вона стає «проблемною», яка несе негативні наслідки для людини [45].

Тривога мохет виявлятися на різних рівнях:

- фізіологічному (почастішання серцебиття та дихання, потовиділення, хутрянні роздратування, задишка та ін.);
- поведінковому (похитування на стільці, ходіння взад і вперед, схоплення кулаків, покусування губ і нігтів, смикування одягу, закручування пальцем волосся та ін.);
- емоційно-когнітивному (перехилення безпорадності, безсилля, незахищеності, амбівалентності почуттів та ін.) [21].

А. К. Кенхегалі посилається на дві великі групи характерних рис тривоги, першу він пов'язує з фізіологічною основою, яка протікає як соматичний симптом і відчуття; другу співвідносить із реакціями психічної сфери. Кажда людина відчувала на собі обидві групи тривоги. Автор зазначає, що соматичні прояви мають зв'язок з частотою дихання, що збільшується, і серцебиттям, зростаючою загальною збудженістю, порогами чутливості, що зніжаються, а так же, до особливостей тривоги можна віднести припливи тепла, холодні руки, влахние долоні та ін [11].

Описів психологічних та поведінкових проявів тривоги досить багато, часом вони відрізняються своєю химерністю та непереборністю. Тривога призводить до слухностей у прийнятті рішень, порушень координації тіла, при сильному хвилюючому обходженні збільшується напруження, при якому людина здатна мимоволі даху завдати собі шкоди.

Тривога індивідуальна, тому стійкість освіти тривожності вирахується через різні емоційні характеристики.

У сучасних умовах розуміння впливу тривожності на людину має не лише негативне забарвлення, частка тривожності може бути корисною, оскільки мобілізує ресурси організму і допомагає діяти в критичних ситуаціях або робочих авралах. Так же необхідно розуміти, що рівень тривожності індивідуальний для каждой окремої особистості через слухотність психофізіологічної будови та способів реакції людини на події. На думку Н. Н. Халикової, тривожність належить до узагальненої характеристики психічної діяльності, що має зв'язок із нервовими процесами, тобто із властивістю темпераменту [41].

Для А. М. Прихохан тривожність - це стан, який відчуває людина при небезпеці, що насувається, на її думку, тривожність є особистісний розвиток, що супроводжує людину тривалий час або все життя[30].

У своїх дослідженнях Т. Я. Решетова дійшла висновку, що тривога – це властивість у структурі особистості. На її думку, тривожність на різних відрізках часу, обумовлена навколишнім середовищем, має не фіксовану точку,

а область, яка може бути вивчена як риса або стан [31].

На думку Р. М. Грановської тривожність є реакція на ситуацію, що склалася, що загрожує життю і здоров'ю людини. Автор порівнює тривогу з почуттям голоду, коли людина виявляє хоробрість і активність перед суттєвою небезпекою, але відчуває беззахисність у стані тривоги [7].

Також остаточно не вивчені механізми формування тривожності. Тривога - це вроджена риса або вона утворюється під впливом різних хизна ситуацій. Або вона пов'язана з нейрофізіологією організму, генетикою, або визначена особистісними особливостями, що формуються протягом хизні.

Тим часом, слід зазначити, що тривога і тривожність позбавляють людини почуття задоволення базових потреб: емоційного комфорту, безпеки. Це створює великі труднощі у допомозі тривожним людям, оскільки їх хелание усунути тривожність натикається на несвідоме опір у прийнятті цієї допомоги, у своїй причину опору вони не розуміють і пояснити що неспроможні. Сутність цього зводиться до наступного, тривожність, будучи особистісною властивістю, набуває спонукальної сили, яка стає мотивом зі стійкими формами прояви у поведінці, що пояснює слохність психологічних новоутворень аффективно-потребной сфери [20].

Тривога, будучи стійким станом людини, заважає їй ясно мислити, ефективно спілкуватися, ускладнює знайомство з іншими людьми. У такому разі тривожність виступає суб'єктивним показником неблагополуччя особистості [7].

Ми можемо говорити про те, що певний рівень тривоги відчуває кудла людина, тільки ступінь тривоги має індивідуальні відмінності. Вона має градацію у вигляді похилої, середньої (оптимальної) та підвищеної тривог. Той стан людини, яку він відчуває у момент відхилення від нормального рівня тривоги, викликає перекуси у той чи інший бік. Якщо в людини знижений рівень тривожності, він надмірно спокійний, пасивний, не виявляє ініціативи, настає т.зв. безстрашність та інстинкт самозбереження в цьому випадку не працює належним чином, що загрожує непередбачуваними наслідками. Коли

людський індивід відчуває тривожність понад норму, він стає параноїком, звідусіль хде загрози, не довіряє світові, вважає його враждебним, що створює внутрішній дискомфорт і небезпеку звідти, звідки її ходити не доводиться. Всі ці стани негативно відхиляється з його здоров'я [25].

Тривога впливає на самоконтроль людини та її поведінку в соціумі. При похилому рівні індивід зберігає впевненість у своїх силах, він спокійний і розслаблений, трохи лінивий, але за наявності некомпетентності в роботі намагається виправити свої помилки. При рівні, набагато відхиляється від нормального стану тривоги у бік людина стає дуже роздратованим чутливим до найменших конфліктним ситуаціям, всі свої робочі чи поведінкові помилки перекладає інших людей і світ. «Я хороший, вони погані». Такий стан впливає на здоров'я та створює проблеми у соціальному прояві тривогового індивіда [42].

Однак залежно від різних ситуацій тривожність проявляється по особливому кахди раз, все залежить від конкретної ситуації та стану людини в певний момент часу. Так, за одних умов він відчуває тривогу перманентно, в інших – вона проявляється періодично, залежно від обставин.

М. Є. Гур'єв вказує на те, що тривожність може виявлятиметься як ситуативно-стійка, і як ситуативно-мінлива. Ситуативно-стійка тривога сьогодні отримала назву «особистісної тривожності», оскільки вона стала особистісною рисою людини, тобто. індивідуальною його характеристикою, завдає шкоди самооцінці людини. Ситуативно-мінлива тривожність нині називається «ситуативною тривожністю». Стан ситуативної тривожності спричинено суб'єктивним переживанням емоцій занепокоєння [9].

Н. Н. Халікова зазначає, що особистісна тривох негативно позначається на мотивації людини. Автор наголошує на зворотному зв'язку особистісної тривоги з активністю в соціумі, здатністю бути лідером, відповідальністю, емоційною стабільністю, ступенем невротизму та інтровертованості. Такхе відзначено взаємозв'язок енергетики людини, психосоматичних захворювань з особистою тривохою людини [41].

Різні прояви тривожності так же відзначені А. М. Прихохан, автор виділила такі види тривожності:

– тривога, що виникає в ситуації нерозуміння людиною ситуацій, що переживаються, і конкретних причин її появи; такий вид тривожності викликаний особливим будовою нервової системи, спрацьовуванням нейрофізіології організму, і вважається вродженим;

– тривога, пов'язана з обходженням негативізму, згадуючи ситуацію в минулому, яка закріпилася у стереотипній поведінці людини у певній ситуації, що нагадує минулий досвід. Накопичується особистістю з плином життя, і програмується мозком як поведінка в кризових чи інших тривожних ситуацій у типовому дії [30].

Існує ще ряд різних видів тривожності, серед них виділяють:

- відкритий вид тривожності, коли стан тривожності свідомо пережилась;

- прихований вид тривожності, коли вона не усвідомлюється і может вираховатися надмірним спокоєм, нечутливістю до реальності та запереченням, або виявлятися неспецифічними діями: ходінням туди-сюди, постукуванням пальцем, схопленням рук та ін [39].

Деякі автори (Т. Я. Решетова, Л. М. Костіна, С. А. Дмитрієва, Ф. Сушкова та ін) виділяють конкретні, приватні види тривожності, наприклад, шкільна, мехособистісна, екологічна та ін [31].

Аналіз літератури дозволяє побачити причини прояву тривожності, пов'язані із соціальним, психологічним та психофізіологічним рівнями.

Причини тривожності соціального характеру, зазвичай, вираховуються порушення спілкування. Психологічний рівень появи тривожності переважно пов'язані з неадекватним сприйняттям людини себе. Так, дослідження О. О. Осипової демонструють спряженість тривожності з конфліктної складової самооцінки, коли він проглядається одночасна актуалізація протиположних тенденцій – бажання оцінювати себе високо і відчуття власної невпевненості. Така ситуація і провокує тривогу, що підтверджується й іншими

авторами [27].

Причини тривожності психофізіологічної спрямованості належать до особливостей функціонування ЦНС. На думку ряду авторів, стан тривожності обумовлений вродженістю психодинамічних особливостей, особливостей конституції, неузгодженістю відділів ЦНС, такими захворюваннями, як підвищений артеріальний тиск, патологічні утворення в корі головного мозку [2].

Сьогодні немає однозначної відповіді на запитання про причини виникнення тривоги. Але відомо, що незадоволені базові потреби людини призводять до тривоги, так людина, яка не відчувається в безпеці, всіляко її шукатиме.

Психологами та нейробіологами доведено, що причиною тривожності є вродженість особливостей роботи нервової системи, куди нашаруються соціальні та психологічні фактори. До причин тривоги відносять і несприятливу спадковість, тяжкі захворювання, ситуації стресу, які сприяли появі сильного страху за свою безпеку.

Відповідно до С. А. Локтаєвої, великий негативний досвід людини сприяє розвитку в нього тривожності, оскільки виснажений ресурс нервової системи через різні негативні події у хизні, викликає тривогу [21].

Таким чином, ми дійшли висновку, що тривога більшою мірою має безпосередній зв'язок із соціальним аспектом. Вона проявляється як переживання, яке людина як соціальний об'єкт відчуває, коли його положіння в соціумі наражається на небезпеку. Тобто тривога є реакцією на невдалу соціальну взаємодію, представлену емоційним станом, спричиненим ймовірністю розчарувань соціальних потреб.

1.2. Особливості прояву тривожності юнацького віку

Юнацький вік є важним періодом життя, який в подальшому задає напрямок. У цей час відбувається осмислення себе, обурення, суспільних

цінностей. Пошук свого місця в соціумі спричинений формуванням самосвідомості та засвоєнням норм і правил, прийнятих у суспільстві. З'являється потреба у закріпленні своєї незалежності, «дорослості», особистої автономії.

У юнацькому віці молода людина намагається зрозуміти себе, оцінити свої можливості. Гормональна перебудова організму нерідко змушує його почуватися дискомфортно, відгукуючись негативними переживаннями, викликаючи тривогу. Багато підлітків не справляються з такою навантаженням і вибирають шлях протесту, який спричинений стійкою системою вчинків, які суперечать громадським нормам і правилам, і викликаних порушенням процесу соціалізації особистості[16].

Суперечливі обходження обкрухаючих, що виявляються у завищених вимогах до поведінки та діяльності юності та низькі уявлення про його можливості, сприяють розвитку симптому «дефіциту успіху», що у свою чергу супроводжується негативними емоційними реакціями. Такий стан викликає і хворобливе сприйняття будь-якого незначного зауваження, критики, захищаючись підлітки, відповідають на неї грубістю, агресією [11].

Підвищення рівня тривожності у юнацькому віці може бути пов'язане з формуванням характеру, характерною рисою, якою є тривожно-недовірливі прояви. Така людина може почати хвилюватися через дрібниці. Пусковим механізмом тривожності можуть бути різні травми голови, що супроводжуються такими симптомами, як похитливий настрій, когнітивні проблеми. У тривожного юнака самооцінка нестійка, легко виникає хвилювання і страх, він заздалегідь відмовляється від діяльності, яка здається йому нездійсненною, в якій як йому він вважає буде виглядати погано в очах інших людей, що спричинить ще більш низьку самооцінку і тривогу.

В юнацькому віці тривогу розглядають у трьох аспектах:

– соматичний: за допомогою м'язових проявів – напруження, тремору, спазмів, м'язової слабкості; вегетативних проявів: серцебиттям, пітливістю, влахкістю долонь, сухістю в роті, кольками в хівоті, нудотою, позивами до

сечовипускання, здавлювання в грудях, відчуття нестачі повітря);

- психічний: у вигляді проявів афективних реакцій – страхом, панікою;
- поведінковий: за допомогою проявів – напруженням у голосі, занепокоєнням, завмиранням, сміхом та плачем, надмірною балакучістю тощо. [5].

Джерелом появи тривоги у юнацькому віці слухає його внутрішній конфлікт, неузгодженість із собою, наявність протиріч у цінностях і продиктованих ними хеланий особистості, коли одна потреба стає перешкодою іншій, одне хелание розходиться з іншим. Ці протиріччя заважають формуватися ціннісним орієнтаціям, поведінкової мотивації, виникає відчуття «втрати опори», втрати орієнтирів, невпевненості у собі [21].

Тривога юнака не завжди проявляється явно, часом вона викликає болісне емоційне переживання, яке включає низку механізмів, «переробляючи» його в щось інше, вусі не таке тяжке. Це сприяє зміні всієї зовнішньої та внутрішньої картини тривоги до невпізнання.

Порятунок від тривоги підліток шукає у світі фантазій, де він може безболісно вирішити всі нерозв'язні конфлікти, а мрії допомагають задовольнити незадоволені потреби. Для юнаків, як правило, - це відхід у світ ілюзій за допомогою наркотичних засобів, алкоголю та ін. вимоги реальності все одно підштовхуватимуть до пошуку ефективних методів, що допомагають захиститися від тривоги [34].

В юнацькому віці молодь часто роблять простий висновок, щоб перестати боятися самому, треба зробити так, щоб боялися його, тобто відбувається передача тривоги іншим. Така поведінка призводить до висновку, що агресія підлітка нерідко є форма прихованої особистісної тривожності. Тому на сполох підлітка досить непросто розпізнати за його агресією. Самовпевнена, агресивна поведінка, яка принижує інших, приховує її внутрішню тривогу, часом болісно нестерпну та саморуйнівну. Його поведінка і зовнішній вигляд є лише способами звільнення від болю, від усвідомлення свого безсилля жити так, як хочеться [11].

При емоційної нестійкості підліткам властива часта зміна настрою, вони мають низьку фрустраційну толерантність, тобто. відчувають труднощі у виробленні стійких форм емоційного реагування. У цьому пугливий і негативний емоційний стан мирно ухиляються з нудьгою, тобто. Станом «емоційного нуля», хоча прояв попугальних емоцій на відміну від негативних для девіантного підлітка шалений. Стан нудьги несе в собі певну небезпеку, оскільки під час її відчуття у підлітка наростає невдоволення, огнеточеність, роздратування, агресія, що підштовхує його на необдумані вчинки та «пошук пригод» [20].

Таким чином, більшість агресивних дій підлітків у своїй основі містить переважне у них почуття нудьги. Дослідження в галузі даної проблеми є підтвердженням того, що поведінкові проблеми підлітків виникають внаслідок такого емоційного стану, як нудьга [12].

Юнацький вік тісно пов'язаний із кризою ідентичності, пошуком себе, свого місця у житті, свого ідеалу. Проживаючи цей період у боротьбі за незалежність, підліток задовольняє потреби у самоутворенні. Багатофакторні причини виникнення тривожності становлять єдиний сплав у вигляді закомплексованого, невпевненого в собі підлітка, який зазнає труднощів у соціальному самовирахуванні та контактуванні з навколишнім світом. Висока тривожність надає великий негативний вплив на молоде покоління, а депресивний стан штовхає різні девіації: втеча із дому, розбещеність, злочинство, фізичний дискомфорт, апатія та інших.

До порушень емоційної сфери підлітка також відноситься відчуття страху, яке властиве як молодшим школярам, так і юнацькому віку, проте особливої деструктивності воно набуває у підлітковому віці, перешкоджаючи нормальному розвитку особистості. Зазвичай страхи мають зв'язок із конкретними ситуаціями чи об'єктами, але можуть бути узагальненими та невизначеними [12].

Провідною діяльністю у підлітковому віці є спілкування. Як правило, підлітки утворюють групи, у яких навчаються бути дорослими. Своєрідний

полігон обкатки дорослого життя допомагає засвоювати гендерні ролі, і властива ці ролям поведінка, соціальні норми та цінності вчить долати конфліктні ситуації. У процесі спілкування відбуваються значні зміни: втрачають актуальність відносини з батьками, викладачами, першорядну значущість набувають відносини з однолітками, яскраво проявляється потреба в належності групі, обнарухивається тенденція до пошуку близьких, дружніх зв'язків, заснованих на глибокій емоційній прив'язаності.

Поява тривоги чи страху переводить цей стан у фобію. Наслідком такого тривожного розладу може стати «погана поведінка», тобто за наявності фобії з'являється прагнення уникати об'єктів фобії, при тривозі чи страху – уникаються травмуючі ситуації.

Поєднуючись, ці три складові набувають певного характеру, що проявляється у різноманітних клінічних проявах тривожних станів [14].

Причини, через які виникають тривожні розлади у підлітків, ще до кінця не вивчені. Відомо, що розвиток тривожних порушень обумовлено психічними та соматичними умовами, при цьому поява цих станів часом не потребує пускового механізму. Тривога може з'являтися як реакція у відповідь зовнішнього стресового подразника. При цьому деякі соматичні захворювання (серцева недостатність, бронхіальна астма та ін) самі по собі усі є причиною тривоги. До фізичних причин досить часто відносять прийом лікарських або наркотичних препаратів, проте тривожний стан, що не припиняється, з'явитися причиною їх скасування [13].

Проведені дослідження виявили, що багато підлітків із тривожними панічними розладами чутливі до незначного перевищення в повітрі вуглекислого газу. У систематиці тривожні порушення відносяться до функціональних розладів та характеризуються визнанням хвороби та відсутністю змін у самосвідомості [14].

Тривожний розлад особистості посилює і без того занепокоєний стан підлітка з приводу своїх недоліків, оскільки він вибудовує свої відносини з іншими в тому випадку, якщо впевнений, що не буде відкинутий. Відкидання

додає йому болу і тоді підліток робить вибір у бік самотності.

Тривожні розлади у підлітків вираховуються формами відкритої деструктивності: бійками, хуліганством, крадіжками, нецензурною лайкою, бродяжництвом, токсикоманією та ін. Наявність тривожності веде до неадекватних реакцій у незрозумілій чи екстремальній ситуації, підліток свідомо приймає суб'єктивно неправильні рішення, що виявляються у неадекватності поведінки [19].

Вирахованість таких розладів, закріплюючись у поведінці, може вести патологічного розвитку особистості, тобто до психопатії.

Все вищевикладене дозволяє позначити симптоматику особистісних розладів у підлітків, до якої належать: - панічний страх бути відкинутим; ухилення від межособистісної взаємодії; відчуття особистісної неспроможності; низька самооцінка; відсутність довіри до людей; самоізоляція, почуття самотності; крайні прояви боязкості, сором'язливості; хворобливе сприйняття критики; відчуття нікчемності порівняно з іншими.

Симптоматика тривожного розладу має і прояви комплексного характеру, які спричинені надмірним страхом, відчуттям безпорадності, що часто спричиняє девіантну поведінку підлітків. Також це може виявлятися у кошмарах, нападах паніки, що веде до регресії, відбувається відкат на попередні стадії розвитку та поведінка стає невідповідним віковим нормам. Тому емоційні порушення разом із девіантним характером поведінки підлітка стають величезною перешкодою у розвитку ще психічно не зміцнілої особистості [24].

Тривожність має безпосередній зв'язок з «Я-концепцією» людини, з «включеністю Я», підкресленим, що перешкоджає діяльності самоспостереженням, турботою своїх душевних поривів. Тривожність має справжню надихаючу силу, стаючи мотивом з переконливими формами втілення у поведінці, виявляючись як особливість психічних новоутворень афективно-потребної сфери [20].

Однак у поведінці тривожність набуває найрізноманітніших, часом

неочікуваних форм, маскуючись іншими проблемами, зокрема виділяють адиктивну поведінку. Якщо подолати тривогу, занепокоєння в існуючій дійсності у підлітка не виходить, він знаходить шлях з найменшим опором і реалізує себе в комп'ютерних іграх, музиці, спілкуванні з друзями і т.п.

Психологічним змістом суїциду є нестерпний внутрішній біль у вигляді крику про допомогу, бажання повернути увагу до свого страждання. Підліток не відчуває бажання померти, смерть сприймає розпливчасто, величезне бажання покарати кривдника, тому суїцидальна поведінка – це скоріше стан афекту, пориву, а чи не продуманого вчинку. Попередниками суїциду, зазвичай, є конфлікти: особисті, побутові, навчальні. Серед підлітків більше не так завершених суїцидів, як задумів і спроб. Звідси демонстративно-шантажна поведінка, яке має одну мету – вплив на значних людей і життєві умови [40].

Отже, тривожність є поширеним психологічним феноменом сьогодення. Вона є симптомом неврозу або виступає в ролі пускового механізму розладу емоційної сфери особистості. Тому емоційна стійкість як ніколи актуальна для періоду юнацького віку, оскільки саме цей вік спричинений інтенсивністю емоційного реагування, яке разом з іншими особистісними проявами стає причиною дев'ятної поведінки.

Тривожність юнака – це його стійке особистісне освіту, що зберігається протягом багато часу. Вона наділена своєю спонукальною силою та компенсаторними, захисними функціями. Через силу свого пристрою тривожність містить три аспекти: когнітивний, емоційний і операційний, при домінуванні емоційного [37].

У підлітковому віці тривожність може проявлятися дуже різноманітними і часом несподіваними способами серед інших проблем. Основними ознаками тривожності в учнів є пасивність на уроках, ригідність при відповідях на запитання та збентеження при тривіальних зауваженнях вчителя. На перервах тривожні учні не можуть знайти собі заняття і вважають за краще перебувати серед інших учнів замість того, щоб тісно контактувати з ними. Крім того, через високе психічне напруження можуть виникати психосоматичні розлади та

знижується опірність імунної системи через тривожність, що негативно впливає на моральний та фізіологічний стан особистості (організм постійно перебуває в напрузі) [20, с. 56].

Юнацький вік - це період рефлексії, оцінки своїх прагнень і можливостей, знань, цілепокладання на майбутнє та початок професійної самореалізації, що пов'язано з багатьма страхами, які активізують тривожність. Самооцінка молодої людини формується шляхом порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На цьому етапі формуються лише хибні уявлення про самооцінку обох, оскільки «ідеальне Я» здебільшого є випадковим, ефемерним, нічим не підтвердженим і нічим не підкріпленим, а «реальне Я» не може бути повною мірою усвідомлене в самій особистості. Ця об'єктивна невідповідність у формуванні особистості підлітка призводить до внутрішньої невпевненості в собі, що іноді супроводжується зовнішньою агресією, догматизмом, відчуженістю думок і самотністю [40, с.73].

За Еріксоном, підлітковий вік - це криза ідентичності, що складається з низки соціальних та особистих виборів, ідентичностей та самовизначень.

Якщо ці питання, які виникають у підлітковому віці, не вирішуються успішно, формується неадекватна ідентичність, розвиток якої відбувається за чотирма основними напрямками.

1. відхід від психологічної близькості та уникнення інтимних міжособистісних стосунків.

2. відсутність чіткого відчуття часу, невміння планувати життя, страх зростання та змін.

3. неадекватне розуміння власних виробничих і творчих можливостей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитися на певних ключових видах діяльності.

4. формування "негативної ідентичності", відмова від самовизначення, вибір негативних рольових моделей [11, с.39].

Вищезазначені особливості підліткового віку роблять юнаків особливо чутливими до подій навколишнього середовища, які негайно викликають

фрустровану реакцію на впливи середовища та «запускають» реакцію ситуації підвищеної тривожності. Ступінь тривожності і характер фізіологічних проявів особистості в тривожному стані є суб'єктивними показниками, що базуються на індивідуальних особливостях особистості. Тривожність у підлітків не тільки призводить до неефективного навчання за освітніми програмами, але й прискорює дестабілізацію адаптивної поведінки та функціонування в соціумі [34, с. 49].

Динаміка тривожності студентів під час навчання у ЗВО, як правило, така, що першокурсники мають високу ситуативну тривожність і низьку особистісну тривожність. Причинами високої ситуативної тривожності є зміни в соціальному середовищі та перехід на новий життєвий етап. Студенти мають нове соціальне оточення (одногрупники, викладачі, представництво професійної групи) та багато нових видів студентських завдань (курсіві роботи, колоквіуми, заліки, іспити). Дослідники відзначають, що рівень особистісної тривожності не є домінуючим на першому курсі через вікові особливості, що характеризуються «максималізмом» та відсутністю життєвого досвіду [8, с.2].

Студенти останнього курсу навчання мають вищий рівень особистісної тривожності та нижчий рівень ситуативної тривожності, що пов'язано з успішною адаптацією та пристосуванням до соціального середовища та форм роботи, що в свою чергу актуалізує питання особистісного та професійного самовизначення. Це пов'язано з тим, що студент незабаром стане молодим фахівцем і йому потрібно буде шукати роботу та адаптуватися до нового етапу і нових соціальних умов (трудоий колектив, самостійність, відповідальність) [20, с. 145].

Таким чином, ступінь тривожності впливає на емоційний стан студента, його поведінку, особистісний розвиток та професійне становлення.

1.3. Використання арт-терапії у корекції тривожності в юнацькому віці

Арт-терапія - це використання творчості та мистецтва в цілому для надання психотерапевтичної та психокорекційної допомоги клієнтам. А. О. Прохоров вважає, що метод спрямований на створення можливостей для реалізації незавершених компонентів досвіду в підсвідомості [31].

Різноманітні емоційні стани викликають творчу активність, креативність і визначають активність людини в цілому. З іншого боку, коли ця енергія є в надлишку, людина може використовувати механізм перенесення, щоб виразити її через творчу діяльність. Люди можуть переносити неприємний досвід у мистецтво до тих пір, поки не будуть готові його пережити та інтегрувати. Такі образи, які називаються безтілесними, не містять досвіду, але говорять про нього. Втілені образи містять емоції, почуття та переживання художника.

Арт-терапія, зокрема, спрямована на розвиток здатності виражати та контролювати сильні емоції та афекти. Робота базується навколо.

Зображення можуть бути символічно порушені, трансформовані або створені на спеціально обрану тему, з використанням різноманітних матеріалів, таких як фарба, глина, папір, природні матеріали, коробки, каміння, гіпс, пісок, креслярські матеріали, книги, предмети та текстиль.

При першому контакті з арт-терапією у деяких клієнтів можуть виникати негативні механізми, захисні реакції, складнощі з початком роботи та підвищена тривожність. На початку роботи використовуються прості техніки (наприклад, каракулі в ізотерапії), іронія, сатира та гумористичні образи. Таким чином знімається надмірна напруга і тривога, а клієнт відходить від негативного досвіду, дивлячись назовні і наближаючись до емоційного комфорту.

Через арт-терапевтичний діалог клієнти усвідомлюють свої почуття, долають переживання та емоційні травми, дивляться на свої емоції під іншим кутом, дистанціюються, прибирають негатив та непотрібні речі і звертають

увагу на позитив. Таким чином, люди можуть усвідомити свої внутрішні конфлікти та зрозуміти значення зображень.

Візуальне мистецтво дозволяє людям виражати емоції та відчуття природно, оскільки воно використовує різноманітні сенсорні стимули, щоб торкнутися неявних спогадів (відчуттів, "пам'яті тіла") та активізувати емоційно значущі спогади, які часто не можуть бути виражені словами. Таким чином, клієнти усвідомлюють, чому спогади та переживання порушують їхню внутрішню гармонію та поєднують думки та почуття.

Арт-терапія, будучи сферою теоретичної та практичної спрямованості знання, з'явилася на перетині мистецтва та наук і датується 30-ми роками ХХ століття. Еволюціонуючи, арт-терапія відобразилася у трьох напрямках: медичному, соціальному, педагогічному. Загальним елементом цих напрямів виступає художня творча діяльність як лікувальний, відволікаючий або гармонізуючий фактор.

Сьогодні арт-терапія визнана психотерапевтичним напрямом, що має як основний метод лікування – заняття образотворчим мистецтвом [44]. Арт-терапія відноситься до найбільш ефективних та результативних методів роботи з людьми різного вікового діапазону та різними порушеннями, будучи для них засобом саморозкриття, самовирахування, розвитку та гармонізації особистості. Будь-яка людина є творцем свого життя і цей процес творчості надає йому величезне насолоду. У творчому процесі у нього з'являється безліч варіантів висловити свої почуття та емоції.

Корекційний вплив арт-терапії представлений сукупністю методик, пов'язаних з різними видами мистецтва у своїй символічній подачі, і завдяки яким відбувається стимуляція креативності людини, яка здійснює корекцію емоційних та інших порушень особистісного розвитку [23].

Основна мета арт-терапії полягає у гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання, що особливо важливо у період формування самоідентичності.

Головне завдання психолога, психотерапевта створити сприятливу

атмосферу, розташувати до себе. Підліток, в ході переломного моменту дорослішання як ніколи нухається в підтримці, прийнятті своєї персони як однолітками, так і дорослими. Встановлення нейтральної позиції з дитиною має бути основним в арт-терапії. Факт прийняття дитини такою, якою вона є, призводить до довіри, яка є основою будь-яких терапевтичних відносин. Цей принцип нейтралітету та прийняття должен бути встановлений з проведення занять арт-терапією [1].

Юнацькій вік є часом становлення особистості на початковому етапі, ухвалення своєї ролі в соціумі, своєї самооцінки. У цей час він навчається взаємодіяти з середовищем, формує ті базові якості особистості, які допоможуть надалі стати успішним, вчиться діяти за сприятливого розвитку або тікати, йти в себе, відмовлятися від співпраці. Хиткий баланс прийняття-неприйняття чи ідентифікації себе легко руйнується, тому необхідно як коротше підходити до роботи з даною віковою категорією.

Суть арт-терапії полягає в коригуючому вплив мистецтва на людину, що виявляється у перетворенні травмуючого фактора за допомогою творчої діяльності; актуалізації переживання та виведення його через продукт творчості; відтворенні нового, емоційно-позитивного переживання [43].

Особливостями арт-терапевтичного підходу в роботі з підлітками є:

- безоцінне сприйняття. Створені роботи не інтерпретуються та не оцінюються. Кождий є творцем і може створювати свій особливий світ. Арт-терапевт до всіх робіт відноситься з однаковим повагою;

- конфіденційність. Підліток, розкриваючи себе і своє особисте стає беззахисним. Важливо зберегти ту інформацію, що він довірив;

- дотримання правил взаємоповаги. Працюючи з групою важливо дотримуватися сприятливу атмосферу, щоб кождий учасник тренінгу почував себе комфортно [29].

Арт-терапія не навішує ярликів, оцінок не критикує діяльність творів, арт-терапевт як фахівець сприяє формуванню почуття довіри до дорослих, до однолітків, до світу в цілому, а це безпосередня умова для здобуття тривоги та

агресивності [15].

Для зняття тривожності та занепокоєння підліткам дається завдання висловити переживання на папері, виліпити його або висловити будь-яким іншим способом, тлом включається музика, що сприяє розслабленню та продуктивній роботі. Вирахуючи себе творчо, виносячи внутрішні емоції та почуття у зовнішній світ, підліток мохет розглянути, пояснити та аналізувати свою проблему у роботі зі спеціалістом та групою. Розгляд проблеми з боку допомагає знайти її вирішення [29].

Популярність арт-терапії як методу корекційних впливів щодо тривоги підлітків постійно зростає. Арт-терапевтичні напрацювання Л. Д. Лебедевої, А. І. Копитіна, Н. Дх. Родхерс, А. Хілла та ін. зарекомендували себе в роботі психотерапевтів та психологів[17]. Сьогодні проблема дослідження тривожності та знаходження шляхів ефективного впливу на неї засобами арт-терапії безперервно зростає [38].

Арт-терапія має безліч відгалужень, спочатку вона розвивалася представниками різних професійних груп: художниками, психоаналітиками та психіатрами, лікарями та кахдий з них вкладав різне тримання, пов'язане з механізмом лікувального впливу арт-терапії [29].

Головним в основі методу арт-терапії є те, що кінестетичні, перцептивні, сенсорні та символічні можливості людина мохет висловити безпосередньо, в танці, малюнку, ліпленні, драмі, не кажучи про це вербально. Мохно сказати, що арт-терапія розкриває мову психіки, розуму, тіла та духу різними способами. Це один із методів роботи психолога, коли можливості мистецтва використовуються для досягнення страшних змін в інтелектуальному, соціальному, емоційному та особистісному розвитку людини. Лікувальна дія мистецтва ґрунтується на припущенні, що людина може відрахувати свій внутрішній світ у візуальних образах, що допомагає йому позбавитися багатьох підсвідомих негативних процесів, таких як страх, тривога, неприємні переживання.

Арт-терапія спрямована на подолання психотравмуючої ситуації, яка є у

людини, через мистецтво, де воно використовується у символічній формі. Людина у вигляді творчості реконструює негативну модель взаємодії зі світом, своїх відчуттів на позитивну. Терапія мистецтвом допомагає подолати труднощі комунікації, емоційного розвитку та прийняття себе. Завдання арт-терапевта полягає в тому, щоб створити сприятливу комфортну обстановку та створити почуття повного прийняття.

Форми арт-терапії, що використовуються у роботі з підлітками бувають індивідуальні та групові. Робота групи приносить більший результат, оскільки задіює спектр взаємодії групи, допомагає впоратися із захимами, сором'язливістю, розвиває здатність працювати разом, знаходити шляхи рішення групи, залишаючись у своїй незалежним. На початковій стадії роботи групи, для згуртування колективу та встановлення між ними сприятливої психологічної обстановки ефективно використовувати техніку, що допомагає зблизити учасників групи, наприклад, техніка «Каракулі», вона сприяє розслабленню та підвищує впевненість у собі кожного члена групи, допомагає встановити внутрішньогрупове спілкування. Наступним етапом роботи з групою є техніки, що допомагають висловити та усвідомити свої почуття, побачити наскільки різноманітними вони можуть бути, потім переступають до опрацювання емоційних порушень у вигляді підвищеної тривоги, депресії, агресії.

Існують різні види та техніки арт-терапевтичного напрямку для роботи з тривожними підлітками.

Музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія – активізують творчий потенціал, допомагає зрозуміти розподіл ролей у соціумі та ефективних методів взаємодії, вирішення проблем агресивної невпевненої поведінки.

Лялькотерапія – виготовлення ляльок та гра ними. Сам терапевтичний процес включається під час виготовлення ляльок.

Ізотерапія – терапія образотворчою творчістю. Це ліплення (ліпимо свій образ «Я»), рисункова терапія, кольори тощо. Головним у такій формі терапії є малювання. Заняття ізотерапією зміцнюють самооцінку, допомагають

адаптуватися в колективі, розкривають внутрішні емоції, що застоялися, почуття і виводить їх зовні, тим самим опрацьовуючи ту чи іншу ситуацію.

Театралізація психокорекційного процесу. В основі лікувальний образ: опрацювання проблеми у сценках, спектаклях, можливість переписати свій життєвий сценарій.

Мандалатерапія. Мандала – це коло, символ Всесвіту, що використовується як допомога при медитації. Допомагає у роботі з неорганізованими підлітками, які мають труднощі у самовирахуванні. Їм дається аркуш паперу із попередньо намальованим колом, мандалою. Вона створює рамки, дає почуття безпеки, форма кола так же сприяє зосередженості. Карл Юнг дійшов висновку, що архетип себе тісно пов'язані з зображенням кола т.к. мандала – це внутрішня цілісність, яка прагне гармонії і терпить самообману[47].

Як діагностичний інструментарій добре зарекомендували себе техніки, що сприяють вільному вирахуванню настрою, почуттів, емоцій. Назви таких вправ досить прості: «Мій настрій»,

«Мої емоції», вони застосовуються як груповим, і індивідуальним підходами у роботі. Метою цих вправ-завдань є виявлення порушень в емоційному стані. Малюнок «показує» ознаки тривоги за допомогою використання темного тону, штрихування, сили нахиму, невпевнених ліній, що повторюються, частого стирання ліній [38].

Як приклад звернемося до деяких вправ, розроблених К. Е. Рудестамом [32] та Л. Д. Лебедевої [17].

"Мій настрій". Заздалегідь заготовляються з паперу шаблони кола (що співвідноситься з благополуччям), квадрата (що співвідноситься із строгістю, перфекціонізмом), трикутника (що співвідноситься з незадоволеними хеланіями, обходами, тривогою) восьми люшерівських кольорів. На прохання психолога учасник обирає колір та фігуру, що відповідають його настрою. Зроблений вибір є своєрідним індикатором психолога. Корекційний вплив на емоційний стан відбувається завдяки доданню нових кольорів та

форм до наявних.

«Розфарбовуємо почуття». За завданням психолога на аркуші паперу учасник малює вільні лінії та форми своїх найяскравіших почуттів, які він переживав у житті. На звороті листа записується назва почуття. Далі слідує розфарбовування малюнків. Після закінчення проводиться аналіз із використанням розмови.

Корекцію тривожності К. Е. Рудестам рекомендує проводити за допомогою наступних вправ, пропонуючи різні варіанти інструкцій та виконання:

«Символи та абстракції».

1. «Зобразити свою тривогу у довільній формі».
2. «Використовуючи образотворчі матеріали втілити на полотні розуміння свого почуття».
3. «Використовуючи символи та абстракції необхідно зобразити те, що людина відчуває, коли відчувається тривожною. Потім важно намалювати картину, яка відхиляє стан щастя і гармонії, яке відчуває людина». Далі слідує аналіз отриманого досвіду [35].

Також добре себе зарекомендувала техніка арт-терапії «Маски», кожен малює індивідуальну маску, надає Ефективність даної техніки досягається завдяки «охивінню» відчуття страху на стадії малювання та усвідомлення його умовності.

Заняття проводиться у кілька етапів.

Підготовчий етап. Індивідуально протягом 2-3 хвилин учасники малюють почуття, емоції, що часто відчуваються ними. Малюнок передбачає зображення фарбами кольорових плям, що не несуть у собі будь-яких образів, і зроблених написів-назв.

Етап актуалізації емоції. Учасники розсажуються по колу і по команді ведучого, заплющивши очі, уявляють ситуацію, в якій їм колись довелося зазнати тривоги. Необхідно згадати ці відчуття та дати цьому назву. Розплющивши очі треба розповісти про свої почуття. Першим починає

говорити той, чиї емоції здалися ведучому найсильнішими (відбитими на обличчі). Така робота може проводитись і в парах.

Етап матеріалізації тривоги. За командою ведучого учасники знову приступають до малювання. На цьому етапі треба намалювати свою тривогу, але показувати рисунок необов'язково. Учасник сам вибирає спосіб як вчинити з малюнком – зім'яти, розірвати, схеч та ін. Така дія сприяє позбавленню матеріалізованого в малюнках тривогого переживання. Інформативність мають розмір маски, емоційне забарвлення, такі елементи як очі, рот, зуби, вуха, роги та ін.

Етап спонтанної гри-драматизації. Учасники об'єднуються до груп по 3-5 осіб для спільного проживання тривоги. За завданням ведучого необхідно розглянути маски та обмінятися враженнями. Група вигадує історію, де маски є головними дійовими особами. Розполохавши їх на аркуші ватману, група домальовує картину. Далі на імпровізованій сцені кождий говорить від імені своєї маски, розігруючи спектакль, решта учасників – глядачі. Початкова тривога, залухана в маску, розчиняється у сміху в акторів та глядачів. У цьому вся суть корекційного впливу.

Заключний етап – обговорення. Групова рефлексія дозволяє кождому учаснику поділитися своїми враженнями та емоціями. Відбувається одночасне обговорення індивідуальних малюнків, виконаних етапі «настройки»[38].

Результат корекції залежить від грамотно проведеної наприкінці заняття рефлексії, за допомогою якої обнахаються сильні та слабкі сторони всіх учасників процесу.

Арт-терапія сьогодні є універсальним засобом з погляду вікової та категоріальної сфери застосування. У роботі з тривожними станами арт-терапевтичні техніки допомагають їх виявленню, проживанню та нівелюванню. Наведені у цій роботі приклади ставляться до одним із найпопулярніших і найефективніших [38].

Отже, можна дійти висновку, що корекція тривожності засобами арт-терапії є тією важною психологічною допомогою, яка сприяє усвідомленню,

проживання і відпускання проблеми. Арт-терапія – це м'який метод роботи, що дозволяє на невербальному рівні дуже глибоко побачити те, що іншим методам та технікам часом недоступно. Можливості цієї терапії величезні, при спільній творчості закладається ґрунт для формування ефективної взаємодії, що позитивно впливає на розвиток підлітка та його адаптацію в соціумі. Даний метод психокорекції примітний і тим, що знімає емоційне, фізичне, психологічне напруження, сприяє релаксації, розширює емоційний та чуттєвий спектр підлітка, формує адекватну самооцінку, розвиває емпатію. Варто особливо наголосити на впливі групою арт-терапії, в якій відбувається формування ефективної взаємодії, зростає рівень довіри до оточуючих і до себе.

Висновки до першого розділу

Таким чином, розкрито поняття тривожності його види та причини. Тривожність має безпосередній зв'язок із соціальним аспектом і проявляється як переживання, що відчувається людиною, що його положіння в соціумі наражається на небезпеку, тобто. Тривога є реакцією на невдалу соціальну взаємодію.

У дослідженні розглянуто характерні риси тривожних проявів у юнацькому віці. Тривога підлітка, проявляючись як стійке особистісне освіту, зберігається протягом багато часу. Вона наділена своєю спонукальною силою та компенсаторними, захисними функціями. З огляду на складну свою будову тривожність складається з когнітивного, емоційного та операційного аспектів при домінуванні емоційного. Наявність тривожності підлітка може стати пусковим механізмом формування в нього девіантних проявів у поведінці.

У юнацькому віці емоції гнучкі, багаті, стійкі, виразні, залежать від темпераменту та обставин, а також від можливостей їх контролю. Визначено можливість використання арт-терапії в корекції тривожності у юнацькому віці. Корекційні заходи за допомогою арт-терапії є тією важливою психологічною

допомогою, яка сприяє усвідомленню, прохиванню та відпусканню проблеми. Можливості арт-терапії величезні, при спільній творчості закладається ґрунт для формування ефективної взаємодії, що надає страшний вплив на розвиток підлітка та його адаптацію в соціумі і як наслідок знімає тривогу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Експериментальне дослідження, спрямоване вивчення тривожності юнацького віку засобами арт-терапії, складалося з таких етапів:

1. Діагностичний етап, мета якого полягала у налагодженні контакту зі студентами задля виявлення їх особистісних особливостей і проблемних ситуацій, що можуть провокувати появу стані тривоги.

2. Підготовчий етап передбачав розробку програми емпіричного дослідження, спрямованого на вирішення виявлених у процесі діагностики проблем.

3. Інформаційний етап мав на меті здійснення інформування студентів про можливі варіанти позитивних змін при активній участі у діагностичній і корекційній програмі.

4. Основний етап, прямо пов'язаний з реалізацією програми дослідження.

5. Аналітичний етап, метою якого є формулювання рекомендації, рефлексія та узагальнення отриманих знань і досвіду.

З метою дослідження тривожності у осіб юнацького віку, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти Одеського національного медичного університету, медичного факультету-2. У зв'язку з онлайн навчанням під час воєнного стану, дослідження відбувалися онлайн, на платформах GoogleForms, GoogleMeet, Telegram, Instagram, Viber та Facebook. Вибірку становили 50 респондентів 17-24 років.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Визначити організаційні етапи проведення дослідження та підібрати методичний інструментарій визначення особливостей прояву

негативних емоційних станів.

2. Дослідити рівні прояву наступних емоційних станів: тривожність, депресія, самотність; та актуальні домінуючі емоційні стани, дослідити наявність між ними кореляційних зв'язків.

3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів та відповідно до цього розробити корекційну програму та практичні рекомендації щодо даної проблематики.

Для визначення характеристик настроїв та особистісних характеристик особистісного рівня психічних станів та діагностики відносно стійких домінуючих станів застосовано методику «Визначення домінуючих та актуальних психічних станів» (Л. В. Куліков).

Обраний варіант даної методики включає 42 питання, що поділено на 8 шкал, які відповідають різним характеристикам емоційних станів. Згідно інструкції, піддослідному потрібно відповідати «так» або «ні» на кожне питання, далі згідно ключа підсумовуються бали за кожною шкалою та встановлюється рівень «низький», «середній» чи «високий».

Для діагностики рівня тривожності взято методику «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчин). Методика включає в себе 50 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Кожна відповідь, згідно з ключем, має свої бали, які, у підсумку, визначають «низький», «середній», «вище середнього», «високий» та «дуже високий» рівні тривожності.

Для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон). Піддослідному пропонується 20 запитань, на які потрібно відповісти «часто» (3 бали), «рідко» (2 бали), «іноді» (1 бал) або «ніколи» (0 балів). Відповідно, підраховується кількість набраних балів, та встановлюється рівень самотності – «низький», «середній» або «високий».

Для діагностики депресивних настроїв піддослідних взято методику «Шкала депресії» (Е. Бек). Методика містить 21 запитання з варіантами

відповіді, за які даються від 0 до 4 балів, підсумовуючи які встановлюється «низький», «середній», «високий» рівень депресії, або її відсутність.

2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження тривожності студентської молоді

Аналіз даних, отриманих після проведення опитування, показав, що більше половини респондентів є «достатньо активними», «життєрадісними», «спокійними» та «задоволеними життям», інша половина - переоцінює або недооцінює ці параметри. Також було виявлено, що більшість опитаних відчували тривогу та самотність, а більше третини - депресію, при цьому переважали когнітивні чинники. У Додатку А наведені дані за діагностичними параметрами.

Таблиця 2.1

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями прояву характеристик актуальних станів

Назва шкал	Кількість респондентів					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Активність	18	36%	28	60%	4	5%
Тонус	10	21%	30	59%	10	20%
Спокій	11	21%	29	59%	10	20%
Тон	11	22%	31	61%	8	17%
Задоволеність	9	19%	28	57%	13	24%
Позитивний образ себе	16	31%	26	55%	8	14%

Кількісні показники таблиці 2.1 за методикою «Визначення домінуючих та актуальних психічних станів» (Л. В. Куліков) більше третини учасників дослідження мають негативне ставлення до життя, негативний образ «Я», а чверть досліджуваних мають поганий настрій і тонус та є скутими і незадоволеними життям в цілому.

Результати дослідження показали, що більше половини опитаних мають

середній бал за кожною зі шкал даної методики, а отже - середній рівень кожної з цих характеристик, знаходиться в межах відносної норми.

Оцінки за шкалою «Активність» методики свідчать, що лише 4% опитаних мають виражено оптимістичне ставлення до життя, готові долати поточні труднощі та життєві виклики і вірять у свої сили, тоді як 36% - негативно або песимістично ставляться до життя і не вірять у власний успіх.

За шкалою «Тонус» 20% мають високий бал, що свідчить про високу активність, емоційну стійкість, внутрішній спокій та енергетичні запаси, готовність до тривалої роботи, тоді як решта 21% мають низький бал, що свідчить про втомлюваність, недостатню концентрацію уваги, інертність, знижені внутрішні ресурси, невміння розподіляти сили, підвищену втомлюваність, підвищену напруженість, схильність до безсилового емоційного реагування на труднощі, що виникають, тощо.

За шкалою «Спокій» 20% набрали високі бали, що означає впевненість у собі, своїх силах та компетентності, а решта 21% опитаних, навпаки, схильні переживати за різні ситуації, відчувати небезпеку, очікувати поганого результату та прогнозувати загрози і невдачі.

За шкалою «Тон» 17% учасників дослідження мають позитивний емоційний тон, їхні емоційні процеси спокійні та емоційно стійкі, вони здатні зберігати ефективність своєї поведінки, діяльності та саморегуляції. Крім того, 19% опитаних мають низьку емоційну стійкість, негативний емоційний фон, мінливий настрій та дратівливість.

Шкала «Задоволеність» відображає задоволеність життям в цілому, причому 24% задоволені: прийняттям відповідальності, власним вибором, подоланням труднощів та самореалізацією, а 19%, навпаки, незадоволені життям та його основними подіями, вважають себе неуспішними, сумніваються, уникають життєвого вибору, уникають того, що відбувається. Вони не беруть на себе відповідальність і, як наслідок, відчувають емоційний дискомфорт та деструктивність.

За контрольною шкалою «Позитивний образ себе» 14% опитаних набрали

високі бали, що може свідчити про недостатню самокритичність, обґрунтованість та чесність демонструє погане розуміння себе. Ще 31% отримали низьку оцінку, що свідчить про надмірну критику та негативне ставлення до себе. Решта 55% мають середній рівень самоприйняття та самокритичності, що свідчить про адекватну оцінку своїх психологічних особливостей.

Кількісні показники, наведені в табл. 2.2 за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор, адаптована Т. А. Немчиною), свідчать про те, що майже всі учасники дослідження відчувають тривогу в тій чи іншій мірі і майже половина з них переоцінюють свій рівень тривожності що свідчить про те, що вони мають завищений рівень своєї тривожності.

Таблиця 2.2

**Відсоткове співвідношення респондентів
за рівнями прояву тривожності**

Рівень прояву тривожності	Кількість респондентів	
Низький рівень	1	2%
Середній рівень	29	58%
Високий рівень	20	40%

Лише 2% опитаних не відчувають тривоги, тоді як 58% схильні до середнього рівня тривожності, тобто занепокоєння, сприйняття життєвих ситуацій як загрозливих або неприємних, думки про невдачу або розчарування. Решта 40% мають мають підвищений рівень тривожності, постійно характеризуються нервово-психічним напруженням, занепокоєнням, розладами уваги, можливими невротичними конфліктами або психосоматичними розладами.

Кількісні показники, наведені в таблиці 2.3 за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), свідчать про те, що більшість опитаних відчувають суб'єктивну самотність.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного відчуття самотності

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Кількість респондентів	
Низький рівень	6	12%
Середній рівень	35	70%
Високий рівень	9	18%

За показниками цієї методики 12% досліджуваних мають низьке відчуття самотності, оптимістичний погляд на життя, є ініціативними, незалежними у своїх соціальних контактах та мають високий ступінь самоконтролю. Вони здатні самостійно приймати рішення і брати на себе відповідальність за їх виконання. Для них характерне позитивне ставлення до власного «Я» та «самотності». Вони характеризуються як найбільш забезпечені, задоволені власною поведінкою, досягненнями, особистими якостями та впевненістю у собі і найчастіше ставляться до самотності як до позитивного досвіду.

Решта 70% людей мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності і відчувають себе самотніми епізодично в певних життєвих ситуаціях. Для них характерне сприйняття самотності як позитивної, так і негативної емоції. Вони демонструють характеристики, проміжні між сильним і слабким почуттям самотності.

Останні 18% характеризуються сильним суб'єктивним відчуттям ізолюваності, недостатнім самоконтролем і невпевненістю в собі, залежністю від зовнішніх ситуацій та оцінок, схильністю до контролю з боку інших з метою уникнення відповідальності за прийняття рішень. Вони також, як правило, мають труднощі у взаємодії з оточуючими. Для людей, які відчувають високий рівень самотності, характерна негативна оцінка самотності. Вони бояться залишитися на самоті.

З таблиці 2.4, яка є кількісним показником за шкалою депресії (Е. Бек), видно, що майже половина респондентів мають різні типи депресивного настрою, з переважанням когнітивного компоненту.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями прояву депресивних настроїв

Кількість респондентів	Рівень прояву депресивних настроїв							
	Відсутні		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
З переважанням когнітивних проявів	19	38%	8	16%	7	14%	5	10%
З переважанням соматичних проявів	6	12%	-	-	-	-	-	-
З однаковою кількістю когнітивних та соматичних проявів	4	8%	1	2%	-	-	-	-
Загалом	29	58%	9	18%	7	14%	5	10%

Серед опитаних 16% мали низький рівень депресії, тобто знижену активність, втрату інтересу та пригнічений настрій, а 14% - середній рівень депресії (субдепресію), який завжди супроводжувався сумом, пригніченістю, зниженим настроєм, песимізмом та поганою працездатністю. Ще у 10% спостерігався високий рівень зниженого емоційного фону, депресії та песимізму, що супроводжувалися почуттям провини та невпевненості у собі.

Слабкість, сонливість, збудження або загальмованість, проблеми зі сном, апетитом та вагою.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів була проведена статистична обробка даних. Для цього використовувалися критерії узгодженості Пірсона.

Так, у ході кореляційного аналізу даних було виявлено наступні взаємозв'язки : між індексом емоційної експресії та ступенем тривожності $r=-0,534$ ($p=0,000067$); між індексом емоційної експресії та рівнем суб'єктивної самотності $r=-0,434$ ($p=0,001640$); між індексом емоційної експресії та рівнем депресії $r=-0,381$ ($p=0,006326$); між рівнем депресії та рівнем тривожності $r=0,549$ ($p=0,000006$); між ступенем депресії та ступенем самотності $r=0,690$ ($p=0,00000000$); між ступенем тривожності та ступенем самотності

$r=0,467$ ($p=0,000631$).

Аналіз результатів кореляційного аналізу показує, що при високих показниках депресії, самотності та тривожності емоційний тонус буде негативним. І навпаки, якщо рівні цих станів низькі, то емоційний тон позитивний.

Також було виявлено прямий кореляційний зв'язок між депресією, тривогою та суб'єктивною самотністю на високому рівні значущості. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між цими емоційними станами, що дозволяє нам можливість розробити спільну програму з модифікації.

Висновки до другого розділу

Аналізуючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати той факт, що більше половини опитаних є достатньо активними, життєрадісними та задоволеними життям, тоді як інша половина переоцінює або недооцінює рівень цих параметрів. Крім того, більшість досліджуваних відчувають тривогу та самотність, більше третини - депресію з переважанням когнітивного компоненту, більше третини учасників дослідження мають негативне ставлення до життя, негативну самооцінку, знижений настрій та тонус, вони скуті та загалом незадоволені життям, схильні до тривожності та уникають відповідальності.

Кореляційний аналіз показав високу ймовірність негативний емоційний тон, включаючи депресію, самотність і тривогу. І навпаки, якщо рівні цих станів низькі, то емоційний тон позитивний. Існує також прямий між показниками депресії, тривожності та самотності виявлено кореляційні зв'язки на високому рівні значущості. Це свідчить про тісний взаємозв'язок цих емоційних станів і дає можливість розробляти спільні програми їх корекції.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА І ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Розробка та реалізація програми корекції тривожності засобами арт-терапії у студентській молоді

Мета корекційної програми: регуляція негативних емоційних станів, набуття навичок їх вираження та розуміння їх причин.

У зв'язку з цим були поставлені наступні завдання:

- зниження тривожності;
- усунення емоційної напруги;
- усвідомлення та вираження емоційних переживань;
- розвідка, розкриття і прояв внутрішніх ресурсів;
- розбудова базової довіри;
- підвищення самооцінки та впевненості в собі;
- розвиток емоційного інтелекту;
- модифікація способів реагування на зовнішні впливи;
- трансформація негативних станів у позитивні;
- усвідомлення прихованих якостей;
- створення безпечного простору для саморозвитку;
- взаємна емоційна підтримка.

Перелік методів та форм роботи: групова арт-терапія, ізотерапія, гримотерапія, тілесна терапія, ритмотерапія, музикотерапія, пісочна терапія, лялькотерапія.

Обладнання: папір, фарби, пастель, олівці, гумки, пензлі, велика ємність для води та для пензлів, нитки, палички, ножиці, катушка, технічні засоби відтворення музики, театральний грим, ватні тампони, сухі та вологі серветки, фотоапарат (телефон), стіни, просторе приміщення.

Для подолання тривожності існують такі практичні методики для психологів.

Структура заняття: 10 уроків по 60-90 хвилин 2 рази на тиждень.

Тип роботи: групова.

Кількість учасників: 10.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	Привітання. Вступне слово Вправа: Виявлення актуального стану клієнта Вправа: Робота з жмаканим папером Рефлексія. Прощання	Пісочниця з піском, дрібні фігурки (до 8см), що відображають різні сфери життя, папір формату А3, ємкість для води, фарби, кісточки.	3-5хв. 20-40хв. 40хв. 5-10хв.
2	Привітання. Вступне слово Вправа: Автопортрету у повнийзріст Рефлексія. Прощання	Щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.	3-5хв. 60-80хв. 5-10хв.
3	Привітання. Вступне слово Вправа: Малювання гриму Рефлексія. Прощання	Театральний грим, рідина для зняття макіяжу, ватні палички, вологі та сухі серветки, засоби музичного супроводу	3-5хв. 40-60хв. 5-10хв.
4	Привітання. Вступне слово Вправа: Малюнок аквареллю наводі «Бути у процесі» Вправа: Малюнок по колу Рефлексія. Прощання	Якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ, кольорові олівці, аркуші білого паперу формату А4	3-5хв. 30-35хв. 40-45хв. 5-10хв.
5	Привітання. Вступне слово Вправа: Тримай ритм Вправа: Статуя Рефлексія. Прощання	Музичні твори, етнічна музика, технічні засоби для її відтворення.	3-5хв. 15-20 хв. 40-45хв. 5-10хв.
6	Привітання. Вступне слово Вправа: «Прощання з ..» Рефлексія. Прощання	Білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.	3-5хв. 40-50хв. 5-10хв.
7	Привітання. Вступне слово Вправа: Плетіння мандали Рефлексія. Прощання	3-4 однакові палички, різнокольорові нитки, ножиці.	3-5хв. 40-45хв. 5-10хв.

8	Привітання. Вступне слово Музична декламація Вправа: Живі скульптури Вправа «Заземлення» Рефлексія. Прощання	Технічні засоби для відтворення музики	3-5хв. 10хв. 40-45хв. 15хв. 5-10хв.
9	Привітання. Вступне слово Вправа: Лялька- мотанка Рефлексія. Прощання	Нитки різної товщини, кольорові стрічки, каркас для намотування ниток (дощечка, книга тощо).	3-5хв. 40-80хв. 5-10хв.
10	Привітання. Вступне слово Вправа: Техніка парного гримування Вправа: Мій світ щастя Рефлексія. Прощання	Грим, засоби для зняття гриму (макіяжу), вушні палички, сухі та вологі серветки, дзеркало, технічні засоби для відтворення музики, манка або пісок, маленькі іграшки, технічні засоби для відтворення музики.	3-5хв. 60-90хв. 15-20хв. 5-10хв.

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа: «Виявлення актуального стану клієнта» (Е. Тараріна)

Мета: виявлення актуального емоційного стану, встановлення психологічного контакт з психологом, виявлення особистісних проблем, розвиток креативності та дрібної моторики, виявлення причин емоційних станів, розуміння самопочуття.

Матеріали та обладнання: пісочниця з піском, дрібні фігурки (до 8см), що відображають різні сфери життя.

Тривалість: 20-40хв.

Хід вправи: Клієнтам пропонується обрати іграшки, які їм найбільше імпонують, та розмістити їх біля пісочниці. Інструкція: «Створіть острів та його ландшафт, заселіть його істотами. Розміщуйте їх там, де їм буде затишно та комфортно». Далі учасникам задають питання: «Що ви створили?», «Як ці герої взаємодіють між собою?», «З ким ви асоціюєте себе?», «Як відчуває себе цей персонаж? Як ставляться до нього інші?», «Як вони взаємодіють між собою? У

них є ієрархія?», «Хто з героїв може вам допомогти?», «Як ця ситуація пов'язана з вашим життям?», «Які висновки ви можете зробити?».

Вправа: «Робота з жмаканим папером» (модифікація Е. Тараріної)

Мета: актуалізація та вираження переживань, пов'язаних з самовідчуттям клієнта в даний момент, їх усвідомлення та інтеграція у досвід, виявлення та усвідомлення потреб, цілей та установок, дослідження внутрішньо особистісних конфліктів, саморозкриття та зближення учасників, виявлення спільного та відмінного у їх досвіді, релаксація.

Матеріали та обладнання: папір формату А3, ємкість для води, фарби, кисточки.

Тривалість: 40хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується взяти лист жмаканого паперу, змочити його водою та розташувати перед собою. Інструкція: «Вам потрібно створити певний образ, який існує у вашому житті або у вашій фантазії. Фіксуйте увагу на відчуттях та переживаннях, які виникають у вас під час роботи». Учасникам пропонується показувати роботи одне одному та коментувати їх.

Після завершення роботи, клієнтам пропонується відповісти на питання: «Які емоції чи переживання викликає у вас ця робота?», «Що ви відчували у процесі роботи з цим образом?», «Чи є для вас різниця у роботі на жмаканому та звичайному папері?».

«Якщо порівнювати це з життям, то на що схоже малювання на жмаканому папері?».

«Який досвід людина отримує від цього процесу?».

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа: «Автопортрет у повний зріст» (А. І. Копитін)

Мета: оцінка суб'єктивного відношення до себе, сприйняття своїх потреб, прийняття себе, виявлення внутрішніх конфліктів, розуміння себе, корекція сприйняття своєї зовнішності, усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, діагностика несвідомих компонентів особистості, вираження почуттів,

пов'язаних з Я-образом, підвищення самооцінки, розвиток інтересу до себе, прийняття себе.

Матеріали та обладнання: щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.

Тривалість: 60-80хв.

Хід вправи: Клієнтам потрібно намалювати автопортрет реального розміру у реальному часі та з реальним зовнішнім виглядом. Інструкція: «Обведіть свій силует у повний зріст, допоможіть одне одному. Повісьте його на стіну так, щоб він був з вами на одному рівні та починайте малювати»; «У процесі малювання звертайте увагу на свої відчуття та переживання, які частини тіла вам малювати легше або складніше». Час виконання завдання 40-60хв.

Завдання: «Діалог з автопортретом». Клієнту пропонується, дивлячись у очі своєму «відображенню», звернутися з посланням та побажанням до самого себе. Важливо звертатися до портрета «на ти» та говорити в голос. Задача спостерігачів (інші учасники групи) – емоційна підтримка. Час виконання завдання: 5хв для кожного учасника групи. Далі – фотографування з автопортретом.

Питання для обговорення: «Ви отримали задоволення від роботи?», «Які відчуття виникли у вас під час малювання?», «Як ваше відношення до автопортрету пов'язані з відчуттями до себе?», «Що було малювати легко, а що – складно?», «Я це пов'язано з вашими переконаннями відносно себе?».

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа: «Малювання гриму»

Мета: організація внутрішнього діалогу, зробити проблему наглядною та зрозумілою, усвідомити свої поведінку та помилки, пропрацювати їх, виразити переживання, які не можуть бути вербалізованими, демонстрація можливості змін.

Матеріали та обладнання: театральний грим, рідина для зняття макіяжу, ватні палички, вологі та сухі серветки, засоби музичного супроводу.

Тривалість: 40-60хв.

Хід вправи: Учасники обирають завдання для гриму: «Як я себе бачу», «Моя улюблена маска», «Маска страху», «Ресурсний грим», «Фантазійний грим», «Тінь», «Грим на задану тему» (гнів, кохання, рівновага, закритість тощо), «Моя тварина», або розділивши обличчя на 2 половини: «Якого я себе знаю і не знаю», «Якого себе я люблю і не люблю», «Якого себе я показую і не показую», «Битва». Протипоказання: межові стани особистості та алергія на грим.

Правила роботи: Грим потрібно наносити вушними паличками, спеціальним обладнанням, пензликами та пальцями. Перед нанесенням гриму потрібно нанести основу або крем (для зволоження шкіри). Для зняття гриму обов'язково користуйтеся серветками та засобами для зняття макіяжу.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа: «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі»»

(Наталія Мовчан)

Мета: звернути увагу на усвідомлення процесу без тривоги за результат та без очікування зовнішньої оцінки, навчитися насолоджуватися процесом, безпечно відійти від результату, врегулювання тривожності, невпевненості та вигорання, безумовне безоцінне прийняття та актуалізація внутрішнього ресурсу.

Матеріали та обладнання: якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ.

Тривалість: 30-45 хв.

Хід вправи: Клієнтам пропонується звернути увагу на акварель, роздивитися кольори, обрати товщину кісточки та подивитися на ємкість з водою.

Інструкція: «Прислухайтеся до себе, відчуйте свій стан та емоції. Зручно розмістіться на стільці. Зверніть увагу на фарби, торкніться того кольору, який «кликає» вас. Повільно почніть ставити на воді крапки, спостерігайте за тим, що відбувається. Спостерігайте за собою, будьте у процесі», «Коли кісточка почне

малювати на воді, дозвольте їй це, та спостерігайте за процесом, відслідкуйте зміни своїй емоцій та станів. За бажанням, змінійте кольори», «Візьміть пензлик у іншу руку та малюйте далі. Спостерігайте за собою, бідьте у процесі», «Можете взяти пензлі у обидві руки. Подумайте, що відбувається з результатом? Де знаходяться ваші малюнки на воді? Що з ними відбувається? Як вам у цьому процесі?». «Якщо вам дуже хочеться, можете почати малювати на самій ємкості, на папері».

Питання для супроводу: «Спостерігайте за собою. Як змінюється ваш стан? Як часто вам вдається бути зосередженими на процесі? Що заважає вам у звичайному стані знаходитися «тут та зараз»? Про що цей ваш стан? Як ця творчість відгукується у ваших звичних діях? Що означає ваш теперішній стан? Як відчуває себе ваше тіло? Чого вам хочеться?» тощо.

Вправа: «Малюнок по колу»

Мета: корекція способів реагування на зовнішні впливи, навчитися слухати внутрішнє «Я», розвиток емоційного інтелекту, навичок передавання свого емоційного стану, приймати будь-який досвід,

Матеріали та обладнання: аркуш білого паперу формату А4, кольорові олівці.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи:учасникам пропонується сісти по колу та створити невеликий малюнок, що відобразатиме їх настрій у даний момент. Після завершення, учасники передають свої роботи по колу, та домальовують щось на свій розсуд доки учасники отримають свої роботи. Питання для обговорення: «Які очікування у вас були, коли ваша робота «подорожувала»? «Що ви відчували, коли отримували чийсь роботу?»»,

«Як ви сприйняли «удосконалену» іншими роботу?», «Чи можете ви побачити свій образ крізь доповнення інших?», «Чи достатньо він яскравий на фоні доданих елементів?», «Чи подобається вам те, що вийшло в кінці роботи?».

ЗАНЯТТЯ № 5

Вправа: «Тримай ритм»

Мета: підвищення внутрішньої активності, зниження тривожності та агресії, активізація особистісних ресурсів за допомогою ритмотерапії.

Матеріали та обладнання: музичні твори, етнічна музика, технічні засоби для її відтворення.

Тривалість: 15-20 хв.

Хід вправи: Загальні правила: «Якщо ви втратили ритм, знайдіть інший. Якщо вам набриднув ритм – змініть його, відслідковуючи свої відчуття. Якщо вам сподобався чийсь ритм – підхопіть його. Якщо хтось взяв ваш ритм – стукайте разом».

Частина 1: «Оберіть ритм, відтворіть його зв допомогою хлопання у долоні, стуку по столу тощо. Коли звикнете до нього, відтворіть його іншим способом, або оберіть новий». Частина 2: «Оберіть ритм, простукайте його правою рукою, відслідкуйте свої відчуття. Його ж простукайте лівою рукою, знов відслідкуйте свої відчуття. Простукайте його двома руками, спробуйте змінити темп».

Питання для обговорення після кожного уривку музики (після кожної частини): «Як швидко ви знайшли свій ритм? Який спосіб відтворення ви обрали? Обираючи новий ритм, ви повторювали чийсь, чи шукали щось нове? Скільки разів ви змінювали звук? Які відчуття у вас виникли при зміні рук? Які при роботі обома руками? Ви звертали увагу на інших учасників?».

Вправа: «Статуя»

Мета: релаксація, розвиток свободи, спонтанності, та володіння своїм тілом, навчитися взаємодії з партнером, сформувати базову довіру до світу, підвищити впевненість у собі.

Матеріали та обладнання: технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи: Учасники діляться на пари. «Майстер» ліпить з «глини» «статую», після чого долонею посилає «імпульс» до будь-якої частини тіла

статуї. Задача статуї – відреагувати на імпульс зміною пози, міміки, жестом тощо. Реакція має бути вільною та розслабленою. Майстер посилає імпульс кожного разу у різні ділянки тіла. Після вправи потрібно повторити роботу з іншим партнером.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа: «Прощання з ..» (Е. Тараріна)

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, дати вихід негативним емоціям та почуттям, прожити та трансформувати негативний стан у позитивний, звільнити енергію болі для створення та розвитку.

Матеріали та обладнання: білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.

Тривалість: 40-50 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику групи пропонується визначитися з емоцією, станом або почуттям, з яким би він хотів попрощатися; згадати це відчуття або стан.

Інструкція: «Покладіть аркуш перед собою, заплющте очі та намалуйте контур рукою, яку зазвичай менш використовуєте. Зіжмакайте цей аркуш та зануріть його у воду так, щоб він повністю намокнув. Тепер розверніть його і за допомогою фарб створіть новий образ».

Потім кожному учаснику пропонується взяти невеликі папірці та олівці. Потрібно уважно розглянути всі картини, на папірцях написати те, як вони «відгукуються» та залишити папірці поряд з відповідними картинами.

Після цього кожен може поглянути, що йому написали. Далі учасники розкладають коментарі за порядком від найбільш до найменш приємного та аналізують 3 останні.

Після цього клієнтам потрібно відповісти на запитання: «Як спочатку називалося відчуття, з яким ви працювали? Як ви назвете його зараз?», «Як відгукується у вас цей малюнок? Як він відноситься до вашого життя?», «Про що ц вашому житті розповідає цей малюнок?».

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа: «Плетіння мандали»

Мета: гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе, релаксація, усвідомлення прихованих якостей, створення безпечного простору для особистісного розвитку

Матеріали та обладнання: 3-4 однакові палички, різнокольорові нитки, ножиці.

Тривалість: 40-80хв.

Хід вправи: На початку роботи, психолог розповідає про значення мандал у традиціях народів: «Мандала – це сакральний символ, що використовується у медитаціях у буддизмі. Це геометричний символ складної структури, що символізує модель всесвіту, або – «карту космосу». Індійці одного з племен Латинської Америки плели мандали з ниток і використовували їх, як обереги, ловці снів».

Учасники викладають свої нитки у центр кола, кожен обирає індивідуальну тему для роботи. Під час плетіння говорити та думати потрібно про позитивні для людини теми.

Техніка роботи: 1. Беремо кілька паличок, обмотуємо їх кількома нитками в центрі. Потім розділяємо палички та переплітаємо їх по черзі, тримаючи однакову відстань між променями. 2. Обираємо спосіб плетіння (від якого залежить результат): вузли, квадратики, зірки тощо.

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа: Музична декламація

Мета: оволодіння ритмом, зняття напруги, розкриття емоційних станів.

Тривалість: 10хв.

Хід вправи: учасникам пропонується почати з найпростішої імпровізації з використанням способу «тілесної гри» - плескання, клацання, легкі постукування тощо; та способу найпростішої музичної імпровізації на музичних інструментах (кастаньети, шейкер, джембе, барабан)

Вправа: «Живі скульптури»

Мета: актуалізація та вираження переживань, отримання нового досвіду, розвиток тілесного самопізнання, вираження прихованих потреб, ролей та властивостей, зміцнення особистісних кордонів, розвиток творчих здібностей та здатності розуміти почуття інших людей, надання взаємної емоційної підтримки, саморозкриття учасників групи.

Матеріали та обладнання: відсутній.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у кілька груп, кожна з яких створює живу скульптуру, о відображає певну ситуацію взаємодії, засновану на особистому досвіді учасників, використовуючи виразні пози та міміку. Спершу учасники домовляються про ситуацію та персонажів взаємодії, розподіляють ролі, проводять репетицію. Потім групки по черзі демонструють скульптури без пояснень, робляться фото. Після цього проходить обговорення.

Глядачі висувають власні припущення з приводу того, які саме ситуації було продемонстровано, яких персонажів було зображено, що намагалися передати ті, хто їх зображали. Потім обговорюються фото: рухи, пози, відповідність ситуації зовнішнім виразам. Неприємні або конфліктні ситуації можна «трансформувати» у інші, більш приємні пози.

Вправа: Заземлення

Мета: «заземлення» переживань, опанування тривоги.

Тривалість: 15хв.

Хід вправи: Інструкція: «Розставте ноги на чверть метра, злегка поверніть стопи кінчиками пальців всередину і зігніться в попереку вперед. Зігніть коліна і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть всю свою вагу на пальці ніг. Глибоко дихайте через рот. Повільно розпрямте ноги, але не до кінця. Глибоко дихаючи, утримуйте цю позу, поки ваші ноги не почнуть тремтіти. Відчуйте контакт з підлогою під ногами. Розпрямляйтеся дуже повільно, хребець за хребцем».

ЗАНЯТТЯ №9

Вправа: «Лялька-мотанка»

Мета: релаксація, гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе, усвідомлення внутрішнього «Я», візуалізація «Я»-образу, прихованих

особистісних якостей, створення безпечного простору для розвитку, пошук власних ресурсів.

Матеріали та обладнання: нитки різної товщини, кольорові стрічки, каркас для намотування ниток (дощечка, книга тощо).

Тривалість: 40-80хв.

Хід вправи: Психолог розповідає про значення ляльки-мотанки у традиції нашого народу, їх значення, як оберегу у слов'ян. Учасники кладуть нитки, які вони принесли, у центр кола, обирають тему ляльки (те, що вона символізуватиме, наприклад: «Моя внутрішня ...»). Психолог пояснює, що у ляльки є 3 основні елементи: хребет (духовна сутність людини), руки (соціальні відносини, емоції), волосся (прагнення людини), за бажанням, можна додати ноги (те, що допомагає у розвитку та спонукає до дій). Для кожного елемента кожен учасник занотовує важливі для нього якості, які він хоче дати ляльці.

Далі учасники намотують нитки на каркас, залежно від того, якої товщини та довжини будуть руки, ноги, тіло. Роботу потрібно виконувати акуратно, можна допомагати одне одному на етапах зняття заготовки з каркасу. Перев'язавши відрізок тіла навпіл, формується голова; намотуванням нитки – шия. Руки прилаштовуються у розріз на «тілі», нагадуючи хрест, фіксуються перев'язуванням та намотуванням, формуючи грудну клітку. Волосся робиться так, як і тулуб, але з розрізанням одного з кінців, щільно збираються та прив'язуються до голови ляльки, формуючи високий хвіст. Довільно можна створити зачіску.

Після завершення основної частини роботи, вносяться кінцеві поправки (затягнути, вирівняти пропорції, розміри тощо), формуються зап'ястки (перев'язати та розрізати кінчики петлі руки), можна розрізати низ ляльки навпіл (сформувавши спідницю) або розділити на 2 частини та перев'язати (штани).

Можна прикрасити ляльку різними декоративними елементами, стрічками тощо.

За бажанням, дати їй ім'я.

У підсумку, психолог розповідає, що ляльці потрібне вдома спеціальне місце, де їй буде зручно та затишно, яке можна прикрасити.

Питання для обговорення: «Які емоції ви переживали під час роботи? Які були очікування? Що було важко, а що – легко? Якою була ваша перша думка, чи почуття, коли ви побачили готову ляльку?» «Уважно погляньте на вашу ляльку: який посил йде від неї?».

ЗАНЯТТЯ №10

Вправа: «Техніка парного гримування» (модифікація Е. Тараріної)

Мета: актуалізація та вираження відношення до себе, розвиток розуміння себе та самоусвідомлення, отримання нового тілесного досвіду, зміцнення особистих кордонів, актуалізація прихованих потреб, ролей та властивостей, розвиток творчих здібностей та вміння розуміти інших і мову тіла, надання взаємної емоційної підтримки, розвиток довіри.

Матеріали та обладнання: грим, засоби для зняття гриму (макіяжу), вушні палички, сухі та вологі серветки, дзеркало, технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість: 60-90хв

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари так, як їм буде комфортно взаємодіяти. Перед учасниками лежить грим та засоби для роботи з ним, учасники замовляють своїм партнерам образи, у яких хочуть себе побачити та дають партнеру можливість відобразити на своєму обличчі та елементи, які, на його думку, відображають певні особистісні риси. «Гримери» керуються своїми знаннями про партнера, своїми припущеннями про їх приховані якості.

«Замовники» постійно бачать своє відображення у дзеркалі, і у разі заперечення можуть скоригувати дії гримера.

Після завершення образу, робляться фото, та обговорення. Учасникам пропонується письмово занотувати основні якості та риси партнера, які вони помітили та відобразили під час малювання, після чого обговорити їх.

Вправа: «Мій світ щастя»

Мета: зняття емоційної напруги, підсилення довіри, релаксація, пошук

внутрішнього ресурсу.

Матеріали та обладнання: манка або пісок, маленькі іграшки, технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість: 15-20 хв.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари, у яких їм буде комфортно працювати. Партнери поділяються на «Клієнта» та «Терапевта». Клієнту зав'язують очі, він мовчить та занурюється у свої відчуття. Терапевт стає позаду, бере його за руки, та його руками формує з піску та іграшок світ клієнта у стані спокою, щастя, гармонії тощо; тихим голосом розповідаючи йому, що саме він зараз створює в цьому світі, і навіщо це йому необхідно. Через 5-10 хв. вони змінюють ролі.

Результати спільної роботи фотографуються. В кінці вправи створені роботи обговорюються: «На вашу думку, хто керував процесом, доки ви були у ролі клієнта? Які емоції у вас виникали під час роботи з піском? Що ви відчуваєте, дивлячись на результат? Чи все так, як вам хочеться? Чи хотіли б ви щось змінити? Зо відкрила для вас робота у парі? Як ви зараз почуваетесь?».

Таким чином, застосування таких заходів у навчальній діяльності в усіх семестрах не тільки сприяє профілактиці тривожності та розкриттю адаптивності і креативності у студентів, але й дозволяє їм перебувати в середовищі, наближеному до їх майбутньої професійної діяльності, де вони мають час і можливість оцінити рівень своїх умінь і навичок та змінити напрямок свого особистісного розвитку і самореалізації. Це дасть можливість ще раз підтвердити правильність вибору професії.

3.2. Практичні рекомендації щодо корекції тривожності студентської молоді

Найважливішим для подолання тривожності є усвідомлення проблеми та готовність людини працювати над нею. Тривожність можна подолати за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог — це людина, яка має

певний інструментарій, недоступний широкому загалу, і може надати професійну допомогу, але самотужки подолати тривожні проблеми може бути не настільки ефективно вирішенна, як професійна допомога.

Якщо з якихось причин ви не можете отримати допомогу психолога, у будь-який момент можна звернутися до волонтерської служби, де працюють досвідчені професіонали, які зможуть допомогти вирішити проблему.

Щоб самостійно подолати тривожність, автор надає декілька практичних рекомендацій:

- переключення (звернути уваги на інші проблеми, які не вимагають негайної уваги);
- відволікання (усунення від заважаючих факторів зусиллям волі);
- де-серйозність (заздалегідь визначена де-серйозність проблеми або ситуації, усвідомлення проблеми на тому ж рівні, що й інші існуючі більш глобальні проблеми);
- план «Б» (є один або кілька запасних);
- пошук додаткової інформації (людей зі схожими проблемами, або пошукайте в Інтернеті відгуки та іншу додаткову інформацію про подібні ситуації);
- спорт (сприяє появі нових ідей і свіжих поглядів на ситуацію);
- тимчасові паузи в середині досягнення мети через зміни в планах (розслабтеся і зніміть тиск на шляху до досягнення цілей і пошуку нових цілей креативні ідеї та можливості досягнення цілей);
- пам'ятайте про свої досягнення (не турбуйтеся про невідоме, про наявні досягнення, життєвий досвід, наявні сили та успіхи життєві етапи та позитивні моменти);
- розкажіть про свій власний досвід (щоб поділитися своїм досвідом з такими ж людьми, це знижує емоційну напругу і допомагає переоцінити ситуацію);
- реалізація хобі та інтересів (робити те, що подобається, що приносить задоволення);

- інтроспекція (виявлення механізмів тривожності, з яких виникають почуття тривоги як-от «страх, провина, гнів»);

- записати на папері хвилювання, які були 6 місяців тому, прочитати, запитайте себе, які збулися і наскільки вони важливі сьогодні.

Щоб запобігти депресії та самотності, слід дотримуватися таких правил:

- уникайте ізоляції та підтримуйте стосунки з близькими.
- регулярні фізичні вправи, сон і харчування.
- уникайте куріння, алкоголю, наркотиків і психотропних засобів.
- зверніться до психотерапевта, якщо у вас є суїцидальні думки.

Висновки до третього розділу

Таким чином, аналіз теоретичних концепцій показав, що арт-терапія є ефективним засобом вирішення негативних емоційних станів. Саме тому впровадження арт-терапії в психокорекційний процес може сприяти розчиненню негативної емоційної експресії. Визначено основний зміст групових арт-терапевтичних психокорекційних занять для програми корекції негативних емоційних станів у підлітків.

Практичні рекомендації стосуються важливою позитивної динаміки показника зниження тривожності, яка характеризується зміною реакцій на тривожні ситуації, розумінням причин виникнення тривожності та способів її вирішення.

Психіатричні програми лікування працюють проти тривожності. Тому в процесі боротьби з тривогою, самооцінкою та мотивацією впроваджуйте психокорекційну програму.

Сприяти процесу самоаналізу, глибшому розумінню проблем тривоги, набуттю навичок вирішення проблем і знання методів, які допоможуть вам впоратися з тривогою в будь-якій ситуації.

Зниження тривожності диктувало основний зміст проведення психокорекційних занять засобами тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії.

ВИСНОВКИ

На сьогоднішній день у психологічній літературі немає однозначності у визначенні тривожності. Існують різні підходи до визначення тривожності: внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами ід та суперего (З. Фрейд [32]), коливання почуття безпеки в міжособистісних стосунках (К. Хорні [33, 22]), страх відторгнення значущими іншими (Г. С. Салліван [1, 18]), «справжнє Я» та конфлікти між «реальним Я» (С. С. Салліван, 18 років).

«Я-ідеал» (К. Роджерс [23, 18]), фізіологічні особливості нервової системи в концепції І. П. Павлова [39], особливості темпераменту (В. С. Мерлін [23]), риси характеру (Н. Д. Левітов [19]), адаптація особистості до стресових ситуацій як клінічні симптоми психічного та емоційного напруження адаптивних форм особистості (С.П. Короленко [31, с.72]), результат поєднання факторів, що порушують важливі для особистості відносини (В.Н. Мясищева [25]), системне формування емоційної сфери особистості (А.М. Прихожан [28]), потреба у стабільній та задовільній самооцінці потреб (Л.І. Божвич [18]).

Тривожність як феномен має виражену вікову специфіку, що простежується у відмінностях джерел, форм вираження та реалізації тривожних варіантів компенсації та захисту. У кожному віці є сфера, яка є об'єктом дійсності, що викликає тривогу, незалежно від того, чи є наявна небезпека реальною або ірреальною, а тривожність притаманна особистості як індивідуально-особистісна характеристика.

Вважаємо, що термін «тривожність» використовується для визначення комплексу відносно стійких властивостей особистості, які викликають тривожний стан. У теоретичних дослідженнях, діагностичній та експериментальній практиці ґрунтовно усталилося розмежування поняття тривожності як властивості особистості і як стану.

Розглянуто індивідуально-психологічні особливості особистості юнака, що впливають на виникнення та розвиток тривожності, з урахуванням когнітивного, емоційного, діяльнісного та мотиваційного компонентів свідомості.

Когнітивний компонент свідомості (система пізнання, що склалася у свідомості людини в результаті її формування, тобто її особистості, виховання, освіти, навчання, спостереження та роздумів про навколишній світ) - це система знань, що склалася у свідомості людини в результаті її формування, тобто її особистості, виховання, освіти, навчання, спостереження та роздумів про навколишній світ. Маються на увазі міжособистісні особливості як різні форми пізнання, такі як уява, сприйняття, відчуття, пам'ять і мислення).

Емоційна складова свідомості (переживання, які відчуються при спілкуванні з конкретною людиною).

Діяльнісний компонент свідомості (уявлення про власну поведінку та її наслідки).

Мотиваційний елемент свідомості (саморегуляція, самоактуалізація).

Таким чином, когнітивний елемент є самосвідомим, афективним - реалізується в саморозумінні, операціоналізація - в саморегуляції, а мотивація - в процесі самореалізації.

За результатами емпіричного дослідження було зроблено наступні висновки.

- Висока самооцінка означає, серед іншого, що «самоповага» є високою.

На виникнення та розвиток тривожності як особистісної риси характеру у юнаків впливає почуття незахищеності Теоретичне мислення, абстрагування та синтез своїх ідей та цілей у конкретні дії.

- Переважає мотивація досягнення успіху у більшості досліджуваних юнацького віку, які мають професійну спрямованість у розвитку особистісних та індивідуальних рис особистості для формування професійної ідентичності, цей тип мотивації налаштовує людину на успіх, започатковуючи справу, і в справі, за яку вона береться, вона Націленість на позитивні зміни, перешкоди тощо мотивують людину до самовдосконалення та набуття нових знань і навичок. Основою мислення і мотивації такої людини є бажання бути визнаною. Такі люди впевнені у своїх силах та поведінці, відповідальні, ініціативні та позитивні, але залежні від соціального визнання та оцінки.

Це свідчить про те, що в процесі набуття професійних знань, умінь та навичок молодь глибше пізнала власну особистість шляхом проведення самоаналізу та використання психодіагностичних методик для вивчення своїх особистісних та індивідуальних особливостей.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму профілактики тривожності у осіб юнацького віку та студентів-практикуючих психологів та доведено її ефективність за допомогою методів математичної статистики. Показник рівня тривожності студентів до впровадження корекційної програми за методикою оцінки тривожності виявився таким, що 15% досліджуваних мали низький рівень тривожності, 45% - середню тенденцію до низького рівня тривожності.

Після впровадження програми психологічної корекції показник тривожності студентів за методикою оцінки рівня тривожності Дж. Тейлора (в модифікації В. Г. Норахідзе) став таким, що середній рівень тривожності досліджуваних наблизився до низького, при цьому рівень тривожності досліджуваних знизився на 54%.

Достовірність ефектів підтверджено параметричним t-критерієм Стьюдента. Результати дослідження показали, що у багатьох молодих людей експериментальної групи відбулися якісні зміни у вираженості критеріїв цього феномену.

У багатьох досліджуваних контрольної групи виявлено значну позитивну динаміку показників зниження тривожності, яка характеризувалася змінами в їх реакціях на тривожно-провокуючі ситуації, а також у розумінні причин виникнення тривожності та шляхів її усунення.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики тривожності в молодіжному середовищі.

Найважливішими факторами подолання тривожності є усвідомлення проблеми та готовність людини до її вирішення. Тривогу можна подолати самотійно або за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог - це людина, яка володіє спеціальними інструментами, яких немає у звичайних

людей, і яка може надати професійну допомогу. З іншого боку, подолання тривожних проблем самостійно може бути не таким ефективним, як професійна допомога психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахмедов Т. І. «Психологічні проблеми тривожності» Медична психологія, Харківська медична академія післядипломної освіти, 2005, 8 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с. Психологічні науки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2015 Випуск 1.
4. Войтко В. В. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки / В. В. Войтко. / Збірник корекційних програм / Кропивницький : методичний посібник, 2011, 140 с.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець- Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
6. Елліс Х .С., Ешбрук П.В. «Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять» // Афект, пізнання та соціальна поведінка / Ред. К. Фід- лер, Дж. Форгас. - Торонто: Хогрефе, 1988, 25–43 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / Максименко С. Д., Зайчук В. О. [та ін.]. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
8. Малкіоді К. Палітра душі. Перетворююча сила мистецтва: шлях до здоров'я та благополуччя. - К.: "Софія"; М: ІД «Софія», 2004.
9. Первомайський В. Б. Методичні аспекти призначення та проведення комплексної судової психолого-психіатричної експертизи короточасних афективних станів / В. Б. Первомайський, В. Р. Ілейко, А. В. Каніщев // [Електронний ресурс]. Режим доступа:

<http://www.psychiatry.ua/articles/paper266.htm>.

10. Сафін О. Д. Регулятори агресивної поведінки особистості / О. Д. Сафін, Л. М. Гундерук // Збірник наукових праць №2. Частина III / гол. ред. Олексієнко Б. М. – Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1996. – С. 101–103.

11. Тімченко О. В. Сімейна психотерапія в системі психологічної допомоги ветеранам ризиконебезпечних професій / Тімченко О. В. // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. – К. : 2001. – Т. III, ч. 4. – С. 192–196.

12. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : [навч. посібник для студ. ВУЗів] / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.

13. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. «Молодий вчений» • No 1 (101) • січень, 2022 р. Режим доступу : <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3123/3092>.

14. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів Інституту людини. Київ : Інститут людини Київського університету ім. Б. Грінченка, 2015. Вип. 2 (4). URL : <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>.

15. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.

16. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12. С. 66–72.

17. Шкала проявів тривоги Тейлор, TMAS. URL : <https://psytests.org/psystate/taylorA.html>.

18. Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф., Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку: На допомогу кураторам. Вип. 3. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
19. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
20. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Київ : Книга, 2010. 360 с.
21. Сидоренко Ж. В., Соціально-психологічні умови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я: Дисертація к.психол.н. / Інститут соц.та політ. Психології. Київ, 2011р. – 24 с.
22. Шевченко С. В. Розвиток творчої сублімації особистості підлітка засобами арт-терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(2). С. 146-151. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(2\)__28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(2)__28).
23. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 18. С. 50-58. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_18_8.
24. Федосова Г., «Соціально-психологічні умови подолання комунікативних бар'єрів студентської молоді», автор. дис. ... канд. психол. наук., ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ, 2007 42. Філімончук А. В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими//Психолог. №37, 2008. С. 13-17.
25. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с. 44.

26. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2010. № 3. С. 160-164.
27. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5. С. 394-405. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_5_52.
28. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с. 27.
29. Наконечна О. В. Арт-терапія як спосіб впливу на особистість у зарубіжній та вітчизняній літературі. Молодий вчений. 2014. № 1(03). С. 158-161. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_1\(03\)_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_1(03)_37).
30. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні техніки психокорекції емоційної нестабільності у студентів-психологів / Т.М. Кузьменко // Міжнародна науково-практична конференція «Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти», 27-28 липня 2018 р. Харків, 2018. С. 106 - 111.
31. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 10. С. 50-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2018_10_10.
32. Lövheim H. A new three-dimensional model for emotions and monoamineneurotransmitters. (2012)
33. Mead G., Joas H., Huebner D. Mind, Self, and Society: The Definitive Edition 1st Edition. UniversityofChicagoPress. 2015, 536 pp.
34. Wilkinson R., Chilton, G. Positive Art Therapy Theory and Practice. New York: Routledge. 2018. – p. 300.
35. Mruk C. J. Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice. New York: Springer. 2013. – 304 pp.

36. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

37. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник / Олена Вознесенська. – К.: ФОП Назаренко Т.В., 2020. – 124 с. – Вид. 2е: стереотипне.

38. Музикотерапія в Україні : зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.

39. Арт – терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. URL: [static.klasnaocinka.com. ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo](http://static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo).

40. Євтушина М.П. Арт-терапія як соціально-педагогічна проблема / Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання арттерапії в роботі з дітьми з особливими потребами URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/698/1/%D0%84%D0%B2%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%20.pdf>

41. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дані, отримані у ході проведення емпіричного дослідження

№ п\п	Ім'я (псевдонім)	Вік	Стать	Методика 1						М.2	М.3	Методика 4		
				Ш.1	Ш.2	Ш.3	Ш.4	Ш.5	Ш.6			Ш.1	Ш.2	Ш.3
1	Вікторія	20	Ж	45	32	32	43	33	32	32	59	29	15	14
2	Анна	22	Ж	52	51	53	44	45	36	27	36	13	8	5
3	Єва	22	Ж	38	38	43	53	41	46	26	42	36	25	11
4	Дарина	21	Ж	52	40	53	35	48	47	20	36	5	2	3
5	Дар'я	17	Ж	41	40	33	46	40	28	32	35	21	15	6
6	Руслана	18	Ж	48	56	69	64	66	46	7	39	3	1	2
7	Кіріл	21	Ч	42	63	48	47	49	25	16	41	6	4	2
8	Владислава	19	Ж	52	63	44	66	60	62	19	29	1	1	0
9	Ірина	19	Ж	28	49	26	25	33	46	37	61	41	25	16
10	Даша	24	Ж	18	44	39	35	40	55	37	48	21	14	7
11	Дар'я	17	Ж	27	44	38	38	38	47	26	26	20	15	5
12	Тетяна	24	Ж	18	44	39	35	40	55	37	48	21	14	7
13	Людмила	20	Ж	41	53	58	56	54	46	16	35	1	1	0
14	Катерина	20	Ж	56	78	45	59	44	38	21	34	3	2	1
15	Ярослав	23	Ч	69	58	66	59	62	58	8	29	3	2	1
16	Наталі	17	Ж	41	65	63	37	39	33	18	51	3	2	1
17	Віра	21	Ж	57	52	42	47	51	41	15	42	6	2	4
18	Вікторія	24	Ж	36	46	49	54	59	65	26	31	14	7	7
19	Наталія	18	Ж	41	57	54	41	51	55	23	53	6	6	0
20	Ганна	18	Ж	32	28	47	42	30	36	33	64	46	31	15
21	Анна	24	Ж	43	58	50	45	48	55	32	39	9	3	6
22	Любов	18	Ж	39	48	42	44	45	31	36	50	12	11	1
23	Даша	20	Ж	46	56	57	56	54	47	22	39	11	8	3
24	Ірина	19	Ж	5	57	57	50	60	52	17	27	2	2	0
25	Євген	22	Ч	57	39	50	40	52	37	15	39	7	2	5
26	Оля	21	Ж	50	65	66	64	67	54	6	35	2	1	1
27	Олена	20	Ж	32	37	44	51	51	36	29	42	13	8	5
28	Ольга	22	Ж	39	57	57	56	54	52	24	45	17	10	7
29	Світлана	24	Ж	50	58	59	66	67	71	15	33	4	4	0
30	Марія	20	Ж	27	46	32	49	32	50	35	57	39	29	10
31	Наталія	22	Ж	43	49	48	38	49	55	27	34	5	4	1
32	Галина	14	Ж	46	45	64	57	64	52	22	43	8	5	3
33	Софія	18	Ж	14	63	68	66	70	65	7	32	1	1	0
34	Вікторія	21	Ж	60	66	66	8	74	71	4	26	1	1	0
35	Єлизавета	21	Ж	29	31	50	49	45	59	26	49	21	7	4
36	Вікторія	17	Ж	54	49	63	49	59	55	17	39	0	0	0
37	В'чеслав	19	Ч	38	49	32	53	29	32	22	59	20	15	5
38	Олена	20	Ж	21	58	61	65	65	65	11	43	11	8	3
39	Ярослав	17	Ч	44	56	56	53	61	53	50	34	2	2	0
40	Вікторія	23	Ж	14	38	42	45	47	59	22	49	19	12	7
41	Вікторія	24	Ж	34	56	57	56	54	50	24	43	4	2	2
42	Анастасія	16	Ж	56	33	36	47	41	30	38	58	44	31	13

43	Дарина	21	Ж	59	58	53	62	45	47	15	33	3	3	0
44	Ольга	22	Ж	43	45	58	45	47	46	27	42	7	4	3
45	Даша	19	Ж	25	32	37	33	46	42	29	41	12	9	3
46	Ангела	22	Ж	35	50	53	57	51	63	17	33	9	7	2
47	Ірина	24	Ж	42	36	34	38	64	55	16	29	6	2	4
48	Анастасія	20	Ж	45	53	53	53	52	52	24	30	2	2	0
49	Костянтин	23	Ч	42	63	48	47	49	25	16	41	6	4	2
50	Юлія	21	Ж	41	65	63	37	39	33	18	51	3	2	1

Шкала депресії Бека

Інструкція

Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Натисніть (клікніть) на вибраному твердженні. Переконайтеся, що Ви не пропустили жодного пункту.

1.

- Мені не сумно
- Значну частину часу мені сумно
- Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
- Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.

- Я не вважаю, що заслуговую покарання
- Я допускаю, що заслуговую покарання
- Я вважаю, що маю бути покараний
- Я відчуваю, що доля карає мене

3.

- Я спокійно думаю про майбутнє
- Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
- Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
- Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.

- Я не відчуваю себе невдахою
- В минулому я мав би менше зазнавати невдач
- Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
- Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

5.

- Я в основному задоволений тим, ким я є.
- Я втратив впевненість у собі
- Я розчарований в собі

- Я не люблю себе

6.

- Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
- Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
- Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
- Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.

- Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
- Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
- Я критикую себе за всі свої помилки
- Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.

- Я не відчуваю відчуття провини
- Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
- Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини
- Мене мучить постійне відчуття провини

9.

- У мене не виникає думок про самогубство
- У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
- Я хочу вмерти і планую самогубство
- Якщо б була нагода, я б зробив самогубство

10.

- Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
- Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно
- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось

робити

11.

- Я не плачу більш часто, ніж звичайно
- Я плачу частіше, ніж звичайно
- Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
- Я хочу плакати, але не можу

12.

- Я не втратив цікавості до інших людей і занять
- Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
- Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
- Мене важко чимось зацікавити

13.

- Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
- Я дратуюся легше, ніж звичайно
- Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
- Я постійно відчуваю роздратування

14.

- Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
- Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
- Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
- Я не в стані приймати жодних рішень

15.

- Мій апетит не змінився
- Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
- Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
- Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
- У мене зовсім нема апетиту
- Я постійно хочу їсти

16.

- Я не відчуваю себе нікчемним
- Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
- Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
- Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.

- Я так само добре можу зосередитися, як завжди
- Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
- Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
- Я не можу зосередитися ні на чому

18.

- Я так само енергійний, як зазвичай
- У мене менше енергії, ніж зазвичай
- У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
- У мене немає сил ні на що

19.

- Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
- Я втомлююся значно легше, ніж раніше
- Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справ
- Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справ

20.

- Я сплю так само, як завжди
- Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
- Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
- Я сплю значно більше, ніж зазвичай
- Я сплю значно менше, ніж зазвичай
- Я сплю більшу частину дня
- Я пробуджуюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути

21.

- Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
- Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» [29]

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

Ціль: визначення рівня прояву тривожності респондентів.

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

Текст опитувальника

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

23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнаювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ до опитувальника

Відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60. Відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бали – про низький рівень тривоги.

*Вправи для зниження рівня тривожності [21]***«Хочу. Мушу. Вирішую»**

Мета: самоконтроль та самоаналіз.

Обладнання: Папір А-4, маркери.

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

«Розслаблююче дихання»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

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

«Лимон»

Мета: фізична релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

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

«Лист»

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

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

Масажування активних точок

Мета: релаксація, зняття напруги та заспокоєння.

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

Вправа-розминка «Паралелі»

Мета: реалізувати творчий потенціал, підняти настрій, покращити групову динаміку.

Інструкція: Учасники групи сидять по колу. Тренер тримає в руках м'яч і дає наступну інструкцію: «Зараз ми будемо кидати один одному цей м'яч. Той, хто кидає м'яч, говорить одне із трьох слів: «повітря», «земля» або «вода», а той хто ловить, відповідає, якщо прозвучало – слово «повітря» – назву птаха, в іншому випадку («земля») – назву тварини, і якщо було сказано «вода» – назву риби. Реагувати необхідно якомога швидше».

Вправа «Моя «соціальне Я»»

Мета: охарактеризувати взаємодію між відчуттям себе з соціальним оточенням, яке формує самовизначення власної Я-концепції.

Інструкція: Учасники групи розміщаються по всій аудиторії у зручному для них місці. Тренер дає установку намалювати на аркуші паперу малюнок на тему: ««Я в соціальному світі». Час проведення обмежений. Після закінчення роботи всі учасники тренінгу сидять по колу і кожен презентує свій малюнок.

Запитання для обговорення. Як себе зараз почуваете? Що відчували під час виконання цієї вправи? Який досвід здобули? Чи відбулися якісь зміни у вашому самоприйнятті?

Вправа «Рефлексивне коло»

Мета: здійснити самоаналіз власних дій та їх закономірностей, навчитися

спостерігати за своїми думками, почуттями, емоціями, діями, та критично їх оцінювати.

Інструкція: Під час рефлексивного кола кожен учасник ділиться тим, як почував себе на початку зустрічі, як змінилися його переживання під час роботи у групі, як відчуває себе тепер; що сьогодні кожен дізнався нового, над чим замислився, що зрозумів, з якими труднощами зіткнувся; що з цим буде робити далі.

Вправа «Щоденник»

Мета: підведення підсумків проведеної роботи.

Інструкція: Учасники записують всі свої думки, враження, переживання, побажання, рекомендації. За бажанням хтось може зачитати щось зі своїх записів.

Вправ «Ритуал-прощання «Лотос»»

Мета: сформувати єдність групи, сприяти емоційному комфорту, забезпечити позитивне ставлення до проведеної роботи.

Інструкція: Тренер пропонує групі завершити роботу загальним ритуалом «Лотос». Всі учасники стають щільно один до одного у коло та кладуть руки на пояс сусідам, по команді ведучого «Квітка лотоса» починає розкриватися. Далі усі хлопають у долоні та дякують один одному.

Додаток Д

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»

(Д. Рассел, М. Фергюсон).

Інструкції. «Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояви стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи". Вибраний варіант позначте знаком "+"».

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» – на дві, «рідко» – на одну та «ніколи»

- На 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
4	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
5	Мені не вистачає спілкування				
6	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
7	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
8	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
9	Я зараз ні з ким не близький				
10	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
11	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
14	Я постійно прагну бути в компанії				
15	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Корекційна програма зниження тривожності у осіб юнацького віку

ЗАНЯТТЯ № 1

«Знайомство»

Вступне слово.

«Представлення»

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

Обладнання: не вимагається

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

«Малюємо почуття»

Мета: навчити висловлювати учнів свої почуття внутрішньо розрядити учасників.

Обладнання: папір і олівці.

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

«Маска»

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

Обладнання: папір, фарби, олівці.

Хід проведення: на аркуші паперу малюється овал за розміром особи учасника, визначається місце для очей і рота, потім за допомогою фарб, олівців, вирізок з журналів та інших матеріалів маска розфарбовується, оформляється, при виготовленні маски немає будь-яких правил: учасник сам повинен її придумати і втілити на папері, маску необхідно вирізати, надіти на обличчя,

потім маска «оживає» і говорить про себе, кожній масці надається час для виступу.

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

«Прощання»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

Вступне слово.

ЗАНЯТТЯ № 2

«Я розслаблений та спокійний»

«Дихання по квадрату»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

Хід проведення: потренуйте повільне, спокійне дихання переводячи погляд за годинниковою стрілкою по квадрату намальованому на дошці. На вдиху спочатку вдихаємо, при переході до наступного кута квадрату затримуємо дихання і тільки потім поступово видихаємо. Дихайте повільно і спокійно.

«Мана» Мета: психоемоційна та соматична релаксація Обладнання: не вимагається

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

«Напруга і розслаблення рук» Мета: психоемоційна та соматична релаксація
Обладнання: не вимагається

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

«Дихання животом» Мета: психоемоційна та соматична релаксація
Обладнання: не вимагається

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

«Плутанина»

Мета: психоемоційна та соматична релаксація

Обладнання: не вимагається

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

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

Хід проведення: завести щоденник, де кожен учасник записує все те хороше, що відбулося за день, все, що вдалося зробити добре, всі свої перемоги

протягом дня (записів повинно бути не менше 5), усе погане забувається і опускається, після запису бажаючі беруть участь в обговоренні своїх записів.

Вступне слово

ЗАНЯТТЯ № 3

«Не стримуй емоцій!»

«Малюємо страхи»

Мета: зниження рівня агресії через усунення страхів.

Обладнання: папір, фарби, олівці

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

«Розрядка гніву і агресії»

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

Обладнання: папір, ручка, олівець

Хід проведення: складіть список ситуацій і людей (включаючи себе самого), які викликають або викликали гнів. Виберіть об'єкт агресії, сядьте на стілець з нахилом вперед, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Поплескуйте себе по колінах руками, і коли це стане напівавтоматичним дією, почніть видавати будь-який звук. Дозвольте звукам ставати все голосніше, а поплескування все твердіше, поки не виплеснеться вся накопичена напруга. Ця вправа корисно не тільки для скидання надлишкового напруги, але і при спазмах м'язів, тиках, посмикуваннях кінцівок під час сну, загального рухового занепокоєння, а також при відсутності адекватної сексуальної розрядки.

«Відро для сміття»

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

Обладнання: папір, ручка, олівці, фарби.

Хід проведення: психолог показує ілюстрацію, де зображено відро для сміття, і просить пояснити, що, на їхню думку, символізує відро для сміття. Пропонується намалювати на папері відро для сміття. Психолог направляє дискусію таким чином, щоб кожному учаснику представилася можливість викинути щось зі свого життя, і пропонує дітям уявити, що вони щось викидають як непотріб. Це може бути людина, який-небудь предмет, місце або

почуття. Зобразити це треба так, як ніби воно падає з руки у відро для сміття. Учасники описують негативні моменти свого життя так, як вони зобразили це на картинці. Коментуючи і задаючи питання, вони вивчають вибір кожного. Психолог допомагає групі ідентифікувати свої почуття і загальні теми. Для одних це може бути цілком реальне розчарування, наприклад, від марного подарунка. Інші будуть описувати абстрактні поняття, такі як непотрібні взаємини.

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

Вступне слово

ЗАНЯТТЯ № 4

«Творча особистість»

Малювання кавою

Мета: зниження рівня тривожності через арт-терапію.

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

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

Вступне слово

ЗАНЯТТЯ № 5

«Цінуй себе»

«Одного разу я...»

Мета: підвищити самооцінку і значимість учня в колективі.

Обладнання: картки із завданнями кожному учаснику.

Хід вправи: кожен учасник отримує картку, на якій зафіксовано схвальну оточуючими дію і учасник повинен «озвучити» картку. Причому, почавши словами «Одного разу я...». Наприклад, «одного разу я дуже швидко виконав домашнє завдання» і т.д. Наблюдумування завдання дається 3-5хвилин, після

чого кожен по черзі робить коротке повідомлення про те, як одного разу він здорово виконав ту дію або здійснив той позитивний вчинок, який вказаний в його картці. Після того, як всі діти висловляться, дорослий може узагальнити сказане. Якщо ж учні готові до узагальнення без допомоги дорослого, нехай вони зроблять це самі.

«Перевтілення»

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

Обладнання: лист паперу, дзеркало.

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

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

Вступне слово

ЗАНЯТТЯ № 6

«Я – частина групи»

«Два малюнка»

Мета: зниження рівня тривоги, емоційна рівновага.

Обладнання: фломастери (маркери) і папір.

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

«Малюнок по колу»

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

Обладнання: фломастери (маркери) і папір.

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

вийшло в результаті. Наскільки результат відрізняється від первинної задумки. Учасники можуть задати питання по своєму малюнку, а також пояснити, чому вони намалювали ту чи іншу деталь.

«Колективний рахунок»

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

Обладнання: не вимагається.

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

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

Вступне слово

ЗАНЯТТЯ № 7

«Будь собою!»

«Бути собою»

Мета: підвищити самооцінку і значимість особистості в колективі.

Обладнання: не вимагається

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

«Незакінчені фрази»

Мета: підвищити самооцінку і значимість особистості в колективі.

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

«Щоденник перемог»

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

Обладнання: щоденник, ручка, олівець.

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

Шкала тривоги Ч. Спілбергера [24]

Тест Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) (1970 р.) належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних,

схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності Інструкція:

“Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього 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 скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто 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 кожну з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваете звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (>46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (≤ 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».