

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА
КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему ВПЛИВ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА
РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка 4 курсу
ПС-42 групи

спеціальності 053Психологія
Борисенко Анастасія
Костянтинівна

Керівник Доцент Семак
Олена Олегівна

Рецензент Карабін Т.В.

Івано-Франківськ 2025р

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ, ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.....	8
1.1. Визначення та класифікація внутрішньо-особистісних конфліктів.....	8
1.2. Психологічні механізми розвитку депресивних і тривожних розладів.....	12
1.3. Взаємозв'язок між внутрішньо-особистісними конфліктами та психоемоційними розладами в юнацькому віці.....	17
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ НА РОЗВИТОК ДИПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.....	21
2.1. Методологічні аспекти організації емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	25
2.3. Кореляційний аналіз зв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю.....	32
2.4. Психокорекційна програма тренінгу щодо гармонізації внутрішньо-особистісних конфліктів у юнацькому віці.....	35
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

Перелік умовних позначень

№ з/п	Умовні позначення	Назва показників
1.1. Психологічні механізми розвитку депресивних і тривожних розладів		
1	ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
2.3. Кореляційний аналіз зв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю		
1	Р трив	Реактивна тривожність
2	О трив	Особистісна тривожність
3	Деп (Бек)	Рівень депресії за шкалою Бека
4	П в прив	Загострена потреба в прив'язаності
5	Деп р	Депресивні риси
6	Теат р	Театральні риси
7	Нар р	Нарцистичні риси
8	Пар р	Параноїдні риси
9	Об-к р	Обсесивно-компульсивні риси
10	Антие	Антиемоційність
11	Агр	Агресивність
12	Шиз (с)	Шизоїдні сензитивні риси
13	Шиз (е)	Шизоїдні експансивні риси

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема внутрішньо-особистісних конфліктів є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві, особливо серед молоді, яка проходить складний етап формування особистості. Юнацький вік характеризується значними змінами на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях, що часто призводить до внутрішніх суперечностей. Ці конфлікти можуть виникати внаслідок протиріч між особистими бажаннями та соціальними вимогами, між очікуваннями та реальністю, між різними аспектами самоідентичності. В результаті нерозв'язаних внутрішніх конфліктів підвищується рівень тривожності, знижується самооцінка, що може сприяти розвитку депресивних станів та тривожних розладів.

Сучасні дослідження свідчать, що внутрішньо-особистісні конфлікти є потужним предиктором психологічного дискомфорту та емоційних розладів. В умовах сьогодення, коли молодь стикається з економічною нестабільністю, соціальними змінами та інформаційним тиском, їхній вплив на психічне здоров'я значно зростає. Невизначеність щодо майбутнього, тиск суспільних норм, складні міжособистісні стосунки та високі вимоги до самореалізації можуть загострювати внутрішні конфлікти, спричиняючи хронічний стрес. Особливо важливим є те, що тривалі або інтенсивні внутрішньо-особистісні суперечності можуть спричинити психічні порушення, зокрема генералізований тривожний розлад, депресію, панічні атаки та соціофобію.

Зростаюча увага до психічного здоров'я молоді пояснюється тим, що саме в юності закладаються стратегії подолання стресу, адаптаційні механізми та

емоційна стійкість. Низка наукових праць підтверджує, що особистості, які не мають сформованих навичок конструктивного вирішення внутрішніх конфліктів, частіше демонструють симптоми тривожних та депресивних розладів.

Особливу значущість ця тема набуває в контексті сучасних викликів, зокрема війни, пандемії, економічної кризи, змін у сфері освіти та цифровізації життя. Всі ці фактори можуть посилювати внутрішньо-особистісні конфлікти, впливати на загальний рівень психічного благополуччя молоді та сприяти поширенню депресії та тривожних розладів. Проаналізувавши наукові джерела з цієї тематики, можна зазначити, що значна кількість досліджень присвячена вивченню депресії та тривожності серед молоді (Р.М. Білоус, І.Б. Іванова, А.А. Галієва та інші). Однак питання про безпосередній вплив внутрішньо-особистісних конфліктів на розвиток депресивних і тривожних станів у юнацькому віці залишається недостатньо дослідженим. Це підкреслює наукову новизну та доцільність проведення подальших досліджень у цьому напрямку.

Таким чином, аналіз впливу внутрішньо-особистісних конфліктів на психічний стан молоді є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику тривожних розладів та депресії у молоді, що має важливе значення для покращення їхнього психічного здоров'я та якості життя.

Об'єкт дослідження – внутрішньо-особистісні конфлікти в юнацькому віці.

Предмет дослідження – вплив внутрішньо-особистісних конфліктів на розвиток депресії та тривожних розладів.

Мета дослідження – визначити роль внутрішньо-особистісних конфліктів у розвитку депресивних і тривожних розладів у юнацькому віці та обґрунтувати психологічні механізми їхнього впливу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми внутрішньо-особистісних конфліктів та їхнього впливу на психічне здоров'я.
2. Дослідити зв'язок між внутрішньо-особистісними конфліктами та рівнем депресії й тривожності у молоді.
3. Визначити основні чинники, що сприяють виникненню внутрішньо-особистісних конфліктів та їхньому загостренню.
4. Описати психологічні методи профілактики та корекції внутрішніх конфліктів для зниження ризику депресії та тривожних розладів.

Стан наукової розробки. Проблема внутрішньо-особистісних конфліктів та їхнього впливу на психічне здоров'я молоді активно досліджується в сучасній психології. Внутрішні суперечності розглядаються як один із ключових чинників розвитку емоційних розладів, зокрема депресії та тривожності (Рубінштейн, 2012). Леонід Рубінштейн (2012) зазначав, що особистість, яка не вміє конструктивно долати внутрішні суперечності, є більш вразливою до депресивних станів. Сучасні дослідження підтверджують, що внутрішньо-особистісні конфлікти відіграють ключову роль у розвитку депресії (Барлоу, 2002; Лірі & Тангні, 2016). Девід Барлоу (2002) стверджував, що хронічний внутрішній конфлікт може бути тригером генералізованого тривожного розладу. Дослідження Лірі та Тангні (2016) показали, що тривала емоційна боротьба між особистими цінностями та соціальними очікуваннями сприяє підвищенню рівня тривожності. Попри значну кількість досліджень, питання комплексного аналізу впливу внутрішньо-особистісних конфліктів на розвиток депресії та тривожних розладів у юнацькому віці залишається недостатньо вивченим. Подальші дослідження можуть сприяти розробці ефективних психологічних методик профілактики та корекції цих станів.

Методи дослідження. Для рішення поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, що включає: теоретичний аналіз літератури, спостереження, тестування, статистичних методи обробки даних (кореляційний аналіз).

Для вивчення рівня тривожності, як ситуативної так і реактивної нами було використана методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л. На допомогу виявлення наявності депресії було обрано методика «Шкала депресії Бека». У підсумку дослідження, задля діагностики рівня внутрішньо-особистісного конфлікту, нами було обрано методика «Методика оцінки рівня внутрішньо-особистісного конфлікту».

Практичне значення одержаних результатів.

Проведене дослідження спрямоване на поглиблене розуміння впливу внутрішньо-особистісних конфліктів на емоційний стан особистості, зокрема їхнього зв'язку з рівнем депресії та тривожності. Встановлено, що внутрішньо-особистісні конфлікти є важливим фактором, що може сприяти розвитку негативних емоційних станів, підвищенню рівня тривожності та депресивних проявів. Виявлені кореляційні зв'язки дозволили уточнити механізми впливу внутрішніх суперечностей на психоемоційний стан та підкреслили необхідність розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Запропонована психокорекційна програма спрямована на зменшення рівня внутрішньої напруги та гармонізацію внутрішнього стану особистості. Вона включає методики, спрямовані на розвиток саморефлексії, підвищення усвідомленості, формування конструктивних стратегій розв'язання внутрішніх конфліктів та зниження рівня тривожності й депресії. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, психотерапії та освітньому середовищі для підвищення психологічної стійкості молоді. Дослідження підкреслює важливість індивідуального підходу до роботи з внутрішньо-особистісними конфліктами та врахування соціально-психологічних чинників, що впливають на їхній розвиток. Використання отриманих результатів у практичній психології сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки, профілактики депресії та тривожних розладів, а також покращенню загального психічного здоров'я молоді.

Апробація результатів (за наявності).

Структура роботи включає вступ, два розділи, висновки до обох розділів, загальний висновок та список використаних джерел. Загальний обсяг роботи 71 сторінки друкованого тексту, основний текст викладений на 49 сторінках. У роботі наведено 7 таблиць та 4 діаграми. У списку використаних джерел 37 найменувань. У додатках наведено 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ, ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

1.1. Визначення та класифікація внутрішньо-особистісних конфліктів

Внутрішньо-особистісні конфлікти є складним психологічним явищем, що виникає внаслідок зіткнення суперечливих мотивів, потреб, цінностей чи установок особистості. Вони є важливим аспектом особистісного розвитку, оскільки можуть сприяти формуванню самосвідомості, але водночас бути фактором стресу та емоційної напруги. Такі конфлікти впливають на психологічне благополуччя людини, її здатність приймати рішення, самореалізовуватися та адаптуватися до соціального середовища[4].

Визначення внутрішньо-особистісного конфлікту

Проблема внутрішньо-особистісних конфліктів активно досліджується в психології, оскільки вони мають значний вплив на психоемоційний стан людини. Внутрішній конфлікт – це ситуація, у якій індивід відчуває суперечливі прагнення,

бажання або цілі, що не можуть бути реалізовані одночасно. У психологічній науці існує кілька визначень цього явища[6].

Так, К. Левін розглядав внутрішній конфлікт як зіткнення рівноцінних за силою мотивів, що призводить до труднощів у прийнятті рішення та викликає внутрішню напругу. На думку З. Фрейда, конфлікти виникають внаслідок боротьби між різними структурами психіки: Ід (підсвідомими бажаннями), Его (раціональним "Я") та Суперего (моральними нормами). Представники когнітивної психології, зокрема Л. Фестінгер, вказують на роль когнітивного дисонансу – суперечності між знаннями, переконаннями та поведінкою людини, що викликає психологічний дискомфорт[9].

Сучасні українські науковці також активно досліджують проблему внутрішньо-особистісних конфліктів. Наприклад, О. О. Кочубей визначає внутрішній конфлікт як внутрішнє протистояння суб'єкта, яке супроводжується значною психологічною напругою та може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистість. За дослідженнями Г. С. Костюк, такі конфлікти є рушійною силою розвитку особистості, оскільки змушують її переоцінювати власні цінності та установки. Водночас, як зазначає Н. В. Чепелева, тривалі нерозв'язані внутрішньо-особистісні конфлікти можуть стати причиною емоційного виснаження та сприяти розвитку тривожних і депресивних станів[10;31].

Класифікація внутрішньо-особистісних конфліктів

Внутрішні конфлікти можуть виникати у різних сферах життєдіяльності людини та мають різноманітні форми прояву. У психології розрізняють кілька основних типів внутрішньо-особистісних конфліктів.

Мотиваційні конфлікти виникають у випадках, коли особистість стикається з суперечностями між своїми бажаннями, потребами або цілями. Такі конфлікти можуть мати різний характер залежно від того, які саме мотиви вступають у протиріччя. Наприклад, у ситуації конфлікту «прагнення – прагнення» людина змушена обирати між двома однаково привабливими альтернативами, кожна з яких має позитивні аспекти, але вибір однієї автоматично виключає можливість

іншої. Інший вид мотиваційного конфлікту – «уникнення – уникнення» – виникає тоді, коли індивід опиняється перед необхідністю вибору між двома однаково неприємними варіантами. У таких випадках будь-яке рішення супроводжується негативними наслідками, що створює значну психологічну напругу та викликає бажання уникнути вибору взагалі. Також існує конфлікт «прагнення – уникнення», який полягає в тому, що людина одночасно відчуває сильне бажання досягти певної мети та водночас побоюється пов'язаних із нею негативних наслідків. Така суперечність може викликати вагання, сумніви та емоційну нестабільність, оскільки особистість змушена балансувати між привабливістю бажаного результату та страхом перед потенційними труднощами. Усі ці типи мотиваційних конфліктів є важливою частиною внутрішнього світу людини, і їхнє усвідомлення допомагає краще розуміти механізми прийняття рішень, а також знаходити способи їх подолання[20;17].

Когнітивні конфлікти виникають у випадках, коли людина зіштовхується з суперечностями між своїми знаннями, переконаннями або отриманою інформацією. Такі конфлікти нерідко спричиняють стан когнітивного дисонансу – психологічного дискомфорту, що виникає, коли особистість отримує нові дані, які суперечать її усталеним поглядам. Наприклад, якщо людина роками дотримувалася певної системи цінностей або вірила у правдивість певної інформації, але потім отримала переконливі докази, що спростовують її уявлення, це може викликати внутрішнє напруження, сумніви та необхідність переоцінки власних поглядів[4].

Емоційні конфлікти проявляються тоді, коли людина одночасно переживає суперечливі емоції, що створюють психологічний дискомфорт. Наприклад, особистість може одночасно відчувати любов і роздратування до близької людини або прагнути досягти певної мети, водночас відчуваючи страх перед невдачею. Такі конфлікти є особливо складними, оскільки емоційна сфера людини безпосередньо впливає на її поведінку, прийняття рішень та загальний психологічний стан[10].

Рольові конфлікти виникають через суперечності між різними соціальними ролями, які людина виконує в житті. Сучасне суспільство вимагає від особистості відповідати численним очікуванням – бути одночасно хорошим працівником, дбайливим батьком, надійним другом та активним громадянином. Проте інколи ці ролі вступають у протиріччя, що змушує людину робити складний вибір між професійними обов'язками та сімейними потребами або між особистими бажаннями й соціальними вимогами[21].

Ціннісні конфлікти виникають тоді, коли людина змушена обирати між двома важливими для неї цінностями або переконаннями. Це може бути ситуація морального вибору, коли особистість має визначитися, що для неї є важливішим – справедливість чи лояльність, матеріальні блага чи духовний розвиток. Такі конфлікти можуть бути особливо напруженими, оскільки зачіпають глибинні аспекти особистості та її світоглядні принципи[4].

Екзистенційні конфлікти пов'язані з питаннями сенсу життя, свободи, відповідальності та смертності. Вони найчастіше виникають у періоди життєвих криз, коли людина починає переосмислювати власне існування, свої досягнення та майбутні перспективи. Пошуки відповідей на фундаментальні питання можуть як стимулювати особистісний розвиток, так і викликати стан екзистенційної тривоги, що призводить до депресивних переживань або почуття безвиході[22].

Усі ці види внутрішньо-особистісних конфліктів є важливими аспектами психологічного функціонування людини. Вони можуть виступати як чинниками розвитку та самовдосконалення, так і причинами стресу, тривожних розладів і депресії, якщо не знаходять належного розв'язання.

Механізми подолання внутрішньо-особистісних конфліктів

Для ефективного подолання внутрішньо-особистісних конфліктів застосовуються різні психологічні методи та стратегії, які допомагають людині краще зрозуміти власні переживання, змінити спосіб мислення та впоратися з емоційною напругою[23].

Одним із ключових методів є **рефлексія**, яка передбачає усвідомлення та глибокий аналіз власних переживань, мотивів і цінностей. Завдяки цьому процесу

людина може чіткіше зрозуміти джерело внутрішнього конфлікту та знайти способи його вирішення. **Когнітивна реструктуризація** допомагає змінити спосіб мислення та переоцінити ситуацію, що сприяє зниженню когнітивного дисонансу. Вона дозволяє людині подивитися на проблему під іншим кутом, знайти нові можливості або зменшити вплив негативних переконань. Важливим етапом є **прийняття рішень**, яке включає аналіз наявних варіантів і вибір оптимального способу дій. Цей процес може бути складним, особливо якщо людина відчуває значний внутрішній спротив, проте чітка оцінка можливих наслідків допомагає зменшити рівень тривожності та ухвалити свідоме рішення. Не менш важливою є **емоційна регуляція**, яка спрямована на розвиток навичок самоконтролю та зниження емоційної напруги. Вона включає різноманітні техніки управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація, тілесно-орієнтовані практики або заняття творчістю. Значну роль у подоланні внутрішніх конфліктів відіграє **підтримка соціального оточення**. Спілкування з близькими людьми, друзями або професійними терапевтами може допомогти людині відчути емоційну безпеку, отримати новий погляд на проблему та знайти необхідну підтримку. У складніших випадках ефективним інструментом є **психотерапія**, яка передбачає застосування спеціалізованих методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гештальт-терапія та інші. Кваліфікований фахівець допомагає людині краще зрозуміти свої внутрішні суперечності, навчитися ефективним стратегіям подолання конфліктів та досягти емоційної рівноваги. Застосування цих методів дозволяє людині не лише подолати внутрішньо-особистісні конфлікти, а й сприяє особистісному зростанню, підвищенню психологічної стійкості та гармонізації внутрішнього світу[23;16].

Внутрішньо-особистісні конфлікти є невід'ємною частиною людського життя, адже вони зумовлені природою психічної діяльності. Вони можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистість. У юнацькому віці такі конфлікти особливо актуальні, оскільки саме в цей період формується система цінностей, відбувається активний процес самовизначення, що може стати причиною підвищеного рівня тривожності, емоційного дискомфорту та навіть

розвитку депресивних розладів. Знання механізмів подолання внутрішніх конфліктів допомагає особистості більш ефективно адаптуватися до життєвих викликів, досягати гармонії та підтримувати психологічне благополуччя[26].

1.2. Психологічні механізми розвитку депресивних і тривожних розладів

Депресивні та тривожні розлади є одними з найпоширеніших психологічних проблем сучасного суспільства. Вони значно впливають на емоційний стан людини, її когнітивні процеси, поведінку та загальну якість життя. Розвиток цих розладів зумовлений складною взаємодією біологічних, когнітивних та соціальних факторів[34;30].

Депресивний розлад є одним із найпоширеніших психічних станів, що супроводжується тривалим зниженням настрою, втратою інтересу до життя, порушенням когнітивних і фізіологічних функцій. Цей стан суттєво впливає на емоційне самопочуття людини, її соціальну активність і працездатність[37].

Основними проявами депресивного розладу є стійке почуття смутку, пригніченості, відчаю, а також емоційна спустошеність і нездатність отримувати задоволення від раніше приємних занять. Часто депресія супроводжується підвищеною дратівливістю та тривожністю. Окрім емоційних змін, спостерігаються значні когнітивні порушення, зокрема труднощі з концентрацією уваги, негативне сприйняття власного «Я», майбутнього і навколишнього світу, а також схильність до самозвинувачення та суїцидальних думок. Поведінкові зміни включають зниження мотивації, соціальну ізоляцію, уникнення контактів з іншими людьми, зниження продуктивності в роботі чи навчанні. Фізіологічні прояви депресії можуть включати порушення сну, підвищену втому, зміни апетиту, а також різні соматичні симптоми, такі як головний біль або м'язова слабкість[30].

Залежно від клінічної картини та перебігу, депресивні розлади поділяються на кілька типів. Великі депресивні розлади або мажорна депресія характеризуються вираженою симптоматикою, яка триває щонайменше два тижні

та суттєво впливає на якість життя. Дистимія є хронічною, менш вираженою формою депресії, яка може тривати роками, але не настільки інтенсивно проявляється, як мажорна депресія. Сезонний афективний розлад виникає переважно восени та взимку через нестачу сонячного світла, тоді як атипова депресія супроводжується підвищеною емоційною реактивністю, надмірною сонливістю і змінами апетиту. Особливу увагу також привертає післяпологова депресія, що розвивається у жінок після народження дитини та спричинена поєднанням гормональних змін, емоційного виснаження та соціальних факторів[29].

Причини розвитку депресивного розладу є комплексними та включають біологічні, психологічні та соціальні чинники. До біологічних факторів належать порушення нейрохімічної рівноваги в головному мозку, зокрема дефіцит серотоніну, дофаміну та норадреналіну, а також спадковість, що підвищує ймовірність розвитку депресії у членів родини з подібними розладами. Психологічні фактори пов'язані з особливостями мислення та емоційного реагування, зокрема з негативним сприйняттям себе і навколишнього світу, низькою самооцінкою та схильністю до катастрофізації подій. Соціальні чинники, такі як хронічний стрес, конфлікти, самотність або втрата близької людини, можуть значно підвищити ризик розвитку депресії, особливо в осіб, які не мають достатньої підтримки з боку оточення[27].

За відсутності своєчасної діагностики та лікування депресія може перейти в хронічну форму, що призводить до значного погіршення якості життя, соціальної ізоляції та розвитку соматичних захворювань. У тяжких випадках депресивний стан може супроводжуватися суїцидальними думками або поведінкою, що вимагає невідкладної допомоги. Лікування депресивних розладів передбачає комплексний підхід, який включає психотерапевтичну та медикаментозну корекцію, а також підтримку з боку соціального оточення. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, є ефективним методом подолання депресії, оскільки допомагає змінити деструктивні мисленнєві моделі та навчитися ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. У випадках вираженої

депресії може бути призначена фармакотерапія, що передбачає використання антидепресантів, які нормалізують рівень нейромедіаторів у мозку. Окрім цього, важливими є самодопоміжні методи, зокрема фізична активність, раціональне харчування, медитація та ведення емоційного щоденника, що сприяють покращенню емоційного стану. Таким чином, депресивний розлад є складним і багатофакторним станом, що вимагає комплексного підходу до діагностики та лікування. Розуміння механізмів його розвитку дозволяє ефективніше працювати над профілактикою та допомогою людям, які страждають від цього розладу[25;19].

Одним із ключових психологічних механізмів, що лежить в основі депресивних і тривожних розладів, є **когнітивні спотворення**. Вони включають негативне мислення про себе, світ і майбутнє, що характерно для депресії (т. зв. когнітивна тріада за А. Беком). Людина схильна до надмірної узагальненості, катастрофізації та заниження власних досягнень, що посилює емоційний дискомфорт і знижує мотивацію до дій. Ще одним важливим механізмом є **когнітивний дисонанс**, який виникає при суперечності між внутрішніми переконаннями та реальністю. У таких випадках особистість може відчувати сильну тривогу, що призводить до підвищеного рівня стресу й виснаження. Також значну роль відіграє **навчена безпорадність** (М. Селігман), коли людина, стикаючись із повторюваними невдачами або стресовими ситуаціями, перестає вірити у власну здатність змінити ситуацію. Це сприяє розвитку депресивного стану та втраті мотивації до подолання труднощів[11].

Звернемо увагу на тривожний розлад, який є одним із найбільш розповсюджених психічних станів, що супроводжується надмірною тривогою, занепокоєнням і фізіологічними симптомами, які впливають на здатність людини адаптуватися до повсякденного життя. Важливим аспектом тривожного розладу є те, що емоційні та фізіологічні реакції на стресові ситуації стають неадекватними і перебільшеними, що призводить до серйозного порушення функціонування в різних сферах життя – від роботи до соціальних відносин. Одним з основних проявів тривожного розладу є постійне відчуття тривоги або занепокоєння, яке

може бути супроводжене фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість, сухість у роті, головний біль, задишка або запаморочення. Люди з тривожними розладами часто відчувають себе вразливими до стресу, навіть у ситуаціях, де немає явних загроз або небезпек. Це може призвести до значних обмежень у повсякденному житті, оскільки людина починає уникати тих ситуацій або місць, де виникають тривожні відчуття[2;3].

Основними типами тривожних розладів є генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальна тривога, фобії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Генералізований тривожний розлад характеризується хронічним занепокоєнням і переживанням, навіть без конкретних підстав для цього, що може тривати протягом шести місяців або довше. Панічні атаки супроводжуються раптовими та інтенсивними періодами тривоги, часто з відчуттям втрати контролю, неможливістю дихати або смертельною небезпекою. Люди з соціальною тривогою відчувають значне занепокоєння перед соціальними ситуаціями, зокрема перед публічними виступами, що може призвести до соціальної ізоляції. Фобії характеризуються надмірним страхом або униканням конкретних об'єктів або ситуацій, таких як висоти, тварини або замкнуті простори. ПТСР виникає після переживання серйозної травми, такої як війна, насильство або катастрофи, і супроводжується постійними спогадами, кошмарами і переживаннями, пов'язаними з травматичним досвідом[5].

Причини розвитку тривожного розладу є багатофакторними і можуть включати біологічні, психологічні та соціальні чинники. Біологічні фактори включають дисбаланс нейротрансмітерів, зокрема серотоніну та норадреналіну, а також генетичну схильність. Люди з сімейною історією тривожних розладів мають підвищений ризик розвитку подібних проблем. Психологічні фактори пов'язані з перфекціонізмом, низькою самооцінкою, схильністю до катастрофізації та негативним сприйняттям світу. Тривожний розлад може також виникати внаслідок стресових подій, таких як втрати, хвороби, конфлікти чи травми. Важливою є й роль соціальних факторів: високий рівень стресу на роботі або в особистих

стосунках може стати тригером для розвитку тривожних розладів, а відсутність підтримки оточення лише погіршує ситуацію[7;33].

Симптоми тривожних розладів мають широкий спектр проявів і включають постійну настороженість, надмірну увагу до можливих небезпек, фізіологічні реакції у вигляді тремору, пітливості, прискороного серцебиття, порушень сну, відчуття «грудки» в горлі або утруднене дихання. Люди з тривожними розладами часто стикаються з проблемами в концентрації, занепокоєнням щодо майбутнього або дрібниць, що можуть погіршувати їх здатність до нормального функціонування в соціальному, професійному чи особистому житті. Тривожний розлад може мати важкі наслідки для людини, якщо не буде вчасно виявлений і не буде проведено лікування. Наслідками можуть бути тривала соціальна ізоляція, зниження рівня життя, втрата працездатності, а в деяких випадках навіть розвиток депресії або інших психічних порушень. Тривожність може сприяти формуванню або загостренню фізичних захворювань, таких як серцево-судинні розлади, проблеми з шлунково-кишковим трактом або мігрені. Лікування тривожного розладу передбачає як психотерапевтичні, так і фармакологічні методи. Когнітивно-поведінкова терапія є основним методом лікування тривожних розладів, оскільки вона дозволяє змінити негативні або перекручені моделі мислення, що підтримують тривогу. Психотерапевт допомагає пацієнту усвідомити і змінити стратегії реагування на стресові ситуації, що сприяє зниженню рівня тривожності. Медикаментозне лікування може включати антидепресанти та анксиолітики, що допомагають нормалізувати рівень нейротрансмітерів у мозку та знизити фізіологічні прояви тривоги. Крім того, самодопомога, зокрема вправи на релаксацію, медитація та фізична активність, можуть значно покращити емоційний стан і зменшити рівень тривоги[8;12].

У розвитку тривожних розладів важливими є механізми **надмірного самоконтролю та уникання**. Людина намагається уникати потенційно небезпечних ситуацій, що лише підкріплює її страхи й посилює тривожні реакції. Соціальні фактори також відіграють значну роль у формуванні депресивних і тривожних станів. **Низький рівень соціальної підтримки, конфлікти,**

самотність і хронічний стрес можуть значно погіршувати емоційний стан людини та сприяти розвитку психічних розладів. Таким чином, розвиток депресивних і тривожних розладів обумовлений комплексною взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Розуміння цих механізмів дозволяє ефективніше розробляти стратегії психологічної допомоги та профілактики[13;32].

1.3. Взаємозв'язок між внутрішньо-особистісними конфліктами та психоемоційними розладами в юнацькому віці

Юнацький вік є періодом інтенсивних змін у психофізичному розвитку особистості, що супроводжується численними внутрішніми суперечностями та конфліктами. Цей етап розвитку часто характеризується важливими процесами самовизначення, пошуку особистої ідентичності та боротьбою за незалежність від батьків й соціального оточення. У цьому контексті внутрішньо-особистісні конфлікти набувають особливого значення, адже вони є одними з основних факторів, які впливають на психоемоційний стан підлітків[28;14].

Внутрішньо-особистісні конфлікти виникають, коли у особистості виникає суперечність між різними бажаннями, цінностями або переконаннями. У юнацькому віці такі конфлікти можуть бути зумовлені необхідністю вибору між різними життєвими шляхами, боротьбою між підвищеними вимогами соціуму і прагненням до самовираження, а також суперечностями між бажаннями бути незалежним і одночасно потребою в емоційній підтримці з боку батьків чи інших значущих осіб. Відсутність вирішення таких конфліктів часто призводить до психоемоційних розладів, таких як тривожність, депресія або стрес[35;15].

Особливе значення в цьому процесі має те, що юнаки в цей період можуть зіткнутися з проблемами, пов'язаними з ідентичністю, самооцінкою та соціальними відносинами. Це створює ситуацію постійного психоемоційного напруження. Підлітки, які не можуть знайти відповідь на питання "Хто я?" і "Що мені важливо?" або не можуть адаптуватися до соціальних стандартів, стають більш вразливими до розвитку психоемоційних розладів[36;31].

Згідно з теорією психологічної адаптації, чим більш виражені внутрішньо-особистісні конфлікти, тим більше ймовірність виникнення тривожних та депресивних симптомів у юнацькому віці. Психоемоційні розлади в підлітковому віці можуть проявлятися у вигляді панічних атак, депресивних настроїв, порушень сну, апетиту, а також у формі агресивної поведінки або соціальної ізоляції. Внутрішні суперечності між бажанням втілити ідеали батьків і прагненням до незалежності можуть спричиняти значні стресові реакції, які в свою чергу стимулюють розвиток тривожних станів. Підлітки можуть переживати постійну напругу між власними прагненнями та вимогами зовнішнього світу, що може вести до хронічного стресу та розвитку психічних розладів[22;17].

Окрім того, внутрішньо-особистісні конфлікти можуть призводити до складнощів у міжособистісних стосунках, що додатково погіршує психоемоційний стан підлітка. Наприклад, нездатність налагодити стосунки з однолітками через невпевненість у собі або порушену самооцінку може стати причиною соціальної ізоляції. Відчуття відторгнення або неприязні з боку однолітків, разом з внутрішніми переживаннями, може лише посилювати тривожні стани, що, у свою чергу, сприяє розвитку депресії або інших психоемоційних розладів[23;16].

Процес самовизначення в юнацькому віці включає в себе не тільки вибір між різними життєвими орієнтирами, але й активне сприйняття власного тіла та змін, які відбуваються на фізіологічному рівні. Неадекватне сприйняття своєї фізичної зовнішності або невпевненість в особистих досягненнях може стати причиною розвитку низької самооцінки та тривоги. Крім того, підлітки, які переживають труднощі в адаптації до фізичних змін, можуть частіше стикатися з емоційними розладами[35].

Одним із основних аспектів, який має важливе значення у зв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами та психоемоційними розладами, є взаємодія між емоціями та когнітивними процесами. Підлітки, які переживають внутрішні суперечності, можуть частіше схилитися до негативних моделей мислення (наприклад, катастрофізації або перебільшення проблем), що посилює їхні переживання та створює замкнуте коло тривоги чи депресії. У свою чергу,

такі психоемоційні розлади можуть стати каталізатором подальших внутрішніх конфліктів, що ускладнює їх вирішення[9;10].

Загалом, внутрішньо-особистісні конфлікти, які переживає підліток, є суттєвими чинниками, що впливають на виникнення та розвиток психоемоційних розладів. Невизначеність у питаннях ідентичності, соціальні труднощі, зміни у фізичному стані та взаємодія з соціальним оточенням створюють основу для розвитку стресових і тривожних реакцій, а в разі відсутності підтримки можуть сприяти розвитку більш серйозних психоемоційних проблем. Тому важливою складовою психологічної допомоги є надання підліткам підтримки в процесі самовизначення, розвитку соціальних навичок та здорової адаптації до змін, що відбуваються в їхньому житті[28;18].

Висновки до першого розділу

Внутрішньо-особистісні конфлікти є складним і багатогранним явищем, що відіграє значну роль у психологічному функціонуванні людини. Вони виникають внаслідок зіткнення суперечливих мотивів, потреб, цінностей або установок особистості та можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив. З одного боку, внутрішні конфлікти є рушійною силою розвитку, сприяючи самопізнанню та переоцінці цінностей. З іншого боку, нерозв'язані конфлікти можуть призводити до емоційного виснаження, тривожних розладів і депресивних станів.

У психології існує кілька основних типів внутрішньо-особистісних конфліктів, включаючи мотиваційні, когнітивні, емоційні, рольові, ціннісні та екзистенційні. Кожен з цих типів має свої особливості та механізми впливу на особистість. Ефективне подолання внутрішніх конфліктів передбачає застосування різноманітних психологічних методів і стратегій, таких як рефлексія, когнітивна реструктуризація, прийняття рішень, емоційна регуляція, соціальна підтримка та психотерапія.

Депресивні та тривожні розлади є одними з найпоширеніших психологічних проблем, які можуть виникнути внаслідок внутрішньо-особистісних конфліктів.

Розвиток яких зумовлений складною взаємодією біологічних, когнітивних та соціальних факторів. Когнітивні спотворення, когнітивний дисонанс, навчена безпорадність, надмірний самоконтроль та уникання є ключовими психологічними механізмами, що лежать в основі цих розладів. Соціальні фактори, такі як низький рівень соціальної підтримки, конфлікти, самотність і хронічний стрес, також відіграють значну роль у їх формуванні.

Юнацький вік є особливо вразливим періодом, оскільки інтенсивні зміни у психофізичному розвитку, процеси самовизначення та пошуку ідентичності створюють сприятливі умови для виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів. Такі конфлікти, у свою чергу, можуть стати значним фактором ризику розвитку психоемоційних розладів, включаючи тривожність і депресію. Тому важливою є своєчасна діагностика, профілактика та надання психологічної допомоги підліткам, які переживають внутрішні суперечності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ НА РОЗВИТОК ДИПРЕСІЇ ТА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

2.2 Методологічні аспекти організації емпіричного дослідження

Проаналізувавши літературу, в якій розкриваються методи дослідження тривожності, а також темпераменту ми зупинилися на двох методиках, які найбільш відповідають меті та завданням дослідження. З метою визначення особливостей тривожності у осіб з різним типом темпераменту в екстремальних умовах нами було використано такий блок методів: для вивчення особливостей тривожності методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної

тривожності» Спілберг Ч.Д., Для виявлення депресії було обрано методику «Шкала депресії Бека»[1]. У ході дослідження для діагностики рівня внутрішньо-особистісного конфлікту використано «Методику оцінки рівня внутрішньо-особистісного конфлікту»[24].

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» є однією з найбільш відомих та використовуваних у психологічних дослідженнях та клінічній практиці для вимірювання рівня тривожності у людей. Розроблена Чарльзом Спілбергом, вона стала широко відомою як «Шкала Спілберга». Чарльз Дональд Спілберг (Charles Donald Spielberger) - американський психолог, який спеціалізувався у галузі емоційного стресу та тривожності.

Метою методики є вимірювання двох важливих аспектів тривожності: реактивної та особистісної. Реактивна тривожність відображає реакцію на конкретні ситуації, тоді як особистісна тривожність відображає загальний стан тривоги людини, який виражається безпосередньо у її особистості.

Методика включає дві шкали:

1. **Шкала реактивної тривожності:** Ця шкала вимірює рівень тривоги, що виникає в реакцію на конкретні події або ситуації. Вона складається з різних питань, які оцінюють, наскільки інтенсивно людина відчуває тривогу в певних ситуаціях.

2. **Шкала особистісної тривожності:** Ця шкала вимірює загальний рівень тривожності у людини, який відображає її особистість та тенденції до досвідження тривоги у різних ситуаціях та на різних етапах життя.

Загальний результат з обох шкал дає уявлення про рівень тривожності особистості та допомагає в оцінці її емоційного стану. Ця методика широко використовується в дослідженнях психологічної тривожності, клінічній практиці, а також в спортивній психології для вимірювання рівня тривожності у спортсменів. Шкала Спілберга є однією з найбільш відомих та використовуваних методик в області тривожності і здобула визнання за свою надійність та валідність у багатьох дослідженнях [1].

Методика «Шкала депресії Бека» є однією з найпоширеніших та найавторитетніших психодіагностичних методик для оцінки рівня депресивних проявів у людей. Вона була розроблена американським психотерапевтом Аароном Беком (Aaron Temkin Beck), який зробив значний внесок у розвиток когнітивної терапії та вивчення депресії.

Основною метою методики є оцінка ступеня вираженості депресивних симптомів у досліджуваних осіб. Вона ґрунтується на когнітивній теорії депресії, згідно з якою негативні думки та переконання впливають на емоційний стан людини та можуть сприяти розвитку депресії.

Методика включає 21 твердження, які описують різні прояви депресії, такі як пригнічений настрій, песимістичний погляд на майбутнє, почуття провини, зниження самооцінки, втрата інтересу до життя та інші симптоми. Кожне твердження має кілька варіантів відповідей, що дозволяє оцінити інтенсивність депресивних переживань. Результати методики дозволяють визначити рівень депресії за кількісними показниками: Відсутність або мінімальна депресія; Легка депресія; Помірна депресія; Важка депресія.

«Шкала депресії Бека» широко використовується у клінічній та дослідницькій практиці для скринінгу депресивних станів, а також для оцінки ефективності психотерапевтичного або медикаментозного лікування. Завдяки своїй валідності та надійності вона є одним із найпоширеніших інструментів у психологічній та психіатричній діагностиці [1].

Методика оцінки рівня внутрішньо-особистісного конфлікту є одним із ключових інструментів для виявлення та аналізу рівня внутрішньо-особистісного напруження, що виникає через суперечливі мотиви, потреби та цінності особистості. Методика використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології для оцінки глибини внутрішніх конфліктів.

Основною метою методики є визначення рівня внутрішньо-особистісного конфлікту та аналіз його впливу на емоційний стан людини. Внутрішньо-особистісний конфлікт розглядається як зіткнення протилежних

прагнень і установок, яке може спричиняти підвищену тривожність, зниження самооцінки та емоційне виснаження.

Методика включає систему питань, які оцінюють різні аспекти конфлікту, зокрема:

1. **Інтенсивність конфлікту** – рівень напруги, що виникає через суперечливі бажання та переконання.
2. **Частота виникнення** – як часто людина стикається з внутрішніми суперечностями.
3. **Ступінь усвідомлення конфлікту** – наскільки людина розуміє природу своїх внутрішніх протиріч.
4. **Стратегії подолання** – які методи використовує людина для вирішення конфлікту (активні, пасивні, уникнення тощо).

Результати методики дозволяють класифікувати рівень внутрішньо-особистісного конфлікту:

 **Загострена потреба в прив'язаності:** Якщо у людини є сильна потреба в прив'язаності, але водночас вона стикається з труднощами в налагодженні здорових стосунків, це може викликати внутрішній конфлікт між бажанням бути близьким до інших і страхом відмови або відторгнення. Це призводить до почуття тривоги та напруження.

 **Депресивні риси:** Депресивні риси часто пов'язані з низькою самооцінкою і переживанням невдоволення своїм життям. Людина може відчувати внутрішній конфлікт між прагненням до змін і відчуттям безнадійності або безсилля змінити свою ситуацію.

 **Театральні риси:** Якщо у особистості присутні театральні риси, вона може відчувати конфлікт між бажанням отримати увагу та схвалення з боку оточуючих і власним почуттям внутрішньої порожнечі або самотності, яке важко заповнити.

 **Нарцистичні риси:** Нарцистичні риси можуть призвести до конфлікту між бажанням відчувати себе унікальним і неперевершеним, та реальністю, де

оточення може не надавати такої уваги або визнання. Цей конфлікт часто веде до почуття фрустрації, образи та навіть агресії.

■ **Параноїдні риси:** Параноїдні риси можуть бути джерелом внутрішньоособистісного конфлікту, якщо людина постійно відчуває підозрілість щодо навколишнього світу. Це може призводити до сильного стресу та ізоляції через невпевненість у власних стосунках і подіях.

■ **Обсесивно-компульсивні риси:** Людина з обсесивно-компульсивними рисами може відчувати конфлікт між бажанням все контролювати і страхом втрати контролю. Цей внутрішній конфлікт часто викликає надмірну тривожність, з якою людина бореться через обов'язкові дії або ритуали.

■ **Антиемоційність:** Люди з антиемоційними рисами можуть переживати конфлікт між необхідністю підтримувати емоційну дистанцію від інших і потребою в емоційному контакті. Це може призвести до відчуження та тривоги.

■ **Агресивність (асоціальність):** Людина з агресивними рисами може відчувати внутрішній конфлікт між бажанням домінувати або маніпулювати іншими і почуттям провини або відчуження через таку поведінку. Це також може спричиняти відчуття незадоволення та боротьби з власними емоціями.

■ **Шизоїдні (сензитивні) риси:** Людина з шизоїдними рисами може переживати конфлікт між бажанням бути самотньою, щоб уникнути емоційних болів, та потребою в соціальних зв'язках і підтримці. Це може призводити до відчуження та відсутності емоційної стабільності.

■ **Шизоїдні (експансивні) риси:** Внутрішній конфлікт може виникати між бажанням досягти успіху та визнання і страхом бути відкинутим чи відчуженим. Це може приводити до тривоги та емоційної нестабільності.

Методика широко використовується в психологічному консультуванні, психотерапії та наукових дослідженнях для аналізу особистісної гармонії, а також вивчення механізмів подолання внутрішніх суперечностей. Вона дозволяє психологам і дослідникам глибше розуміти процеси, що відбуваються в особистості, та розробляти ефективні методи їх корекції [24].

Дослідження проводилося на вибірковій основі серед респондентів юнацького віку (15–21 рік), які були залучені випадковим чином без прив'язки до конкретної локації або навчального закладу. Вибірка включала молодих людей різної статі, соціального статусу та рівня освіти, що дозволило отримати різноманітні дані для аналізу. Опитування здійснювалося у дистанційному або очному форматі залежно від можливостей респондентів. Такий підхід забезпечив ширший охоплення вибірки та дозволив дослідити особливості впливу внутрішньо-особистісного конфлікту на розвиток депресії та тривожних розладів, саме в юнацькому віці, коли відбувається активний процес формування особистості та самовизначення.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Результати методики «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберг Ч.Д., проведеної з анонімною вибіркою 50 осіб, занесені до діаграм 2.1; 2.2.



Рис 2.1. Діаграма оцінка рівня реактивної тривожності

За результатами по першому показнику методичного дослідження в нас є наявні три рівня враженості реактивної тривожності. Перший і найбільш виражений рівень це – високий рівень, він складає 62 % від загальної кількості вибірки – 31 особа. Другий рівень – середній – становить 28% -14 осіб. І третій рівень – низький рівень, є 10% - 5 осіб відзначаються низькою реактивною тривожністю. Таким чином переважна кількість випробуваних схильні до високого рівня прояву реактивної тривожності.

Розберемо конкретніше кожен з рівнів прояву реактивної тривожності. Низький рівень прояву: особи з низьким рівнем реактивної тривожності можуть відчувати малу або відсутню фізіологічну реакцію на стрес. Вони часто мають стійкий і спокійний настрій навіть у стресових ситуаціях. Низький рівень реактивної тривожності може сприяти більшому ризику в прийнятті рішень та експериментуванні через відсутність страху перед можливими негативними наслідками.

Середній рівень прояву: люди з середнім рівнем реактивної тривожності можуть відчувати помірне підвищення серцевого ритму та легку напругу в стресових ситуаціях. Хоча вони можуть відчувати тривогу, це не заважає їм ефективно функціонувати у повсякденному житті та вирішувати проблеми. Це є нормальною реакцією на стрес, яка допомагає людині адаптуватися до змін в навколишньому середовищі.

А також найбільш виражений рівень реактивної тривожності, який нам вдалося відслідкувати на виборці це високий рівень реактивної тривожності. Поговоримо трохи про це.

Високий рівень прояву: люди з високим рівнем реактивної тривожності можуть відчувати сильне підвищення серцевого ритму, потовиділення, тремтіння в руках або ногах при зустрічі з стресовою ситуацією. Такі особистості можуть швидко переходити від веселощів до стану тривоги або паніки навіть при незначних подразниках. Часто мають тенденцію до перфекціонізму та бажання контролювати всі аспекти свого життя, що може призводити до постійного стресу та тривожності.



Рис 2.2. Діаграма оцінка рівня особистісної тривожності

Перейдемо до аналізу та інтерпретації другого показнику за першою методикою – шкалу особистісної тривожності. Перший рівень прояву – високий – становить 64% від загальної кількості вибірки – 32 особи мають такий рівень. Другий – середній рівень прояву відзначається 26% - 13 осіб відзначаються на цьому рівні. І третій рівень прояву – низький рівень – 10% - 5 осіб, мають наявний низький рівень особистісної тривожності.

Розберемося трохи в характеристиках наданих рівнях особистісної тривожності. Низький рівень прояву: особистості з низьким рівнем особистісної тривожності мають тенденцію до стійкого та спокійного настрою навіть у стресових ситуаціях. Вони зазвичай легко впорядковують свої емоції та можуть зберігати холонокровність у непередбачуваних ситуаціях. Низький рівень особистісної тривожності може сприяти більшій сміливості та готовності до ризику в прийнятті рішень.

Середній рівень прояву: особистості з середнім рівнем особистісної тривожності можуть періодично відчувати тривогу у важливих або стресових ситуаціях, але це не перешкоджає їм ефективно функціонувати. Можуть розвивати стратегії та навички для керування тривогою, такі як глибоке дихання, медитація

або релаксація. Такий рівень відзначається нормальною реакцією на стрес, яка може бути контрольована та керована в залежності від обставин.

А також найбільш виражений рівень за особистісною тривожністю наявний у переважної кількості вибірки – це високий рівень. Високий рівень прояву: особистості з високим рівнем особистісної тривожності можуть страждати від глибоких страхів і фобій, таких як соціальна тривожність, панічний атаки, агорафобія тощо. Люди можуть відчувати тривогу та непокій навіть у звичайних ситуаціях, що не мають очевидних причин для стресу. Висока особистісна тривожність може ускладнювати взаємодію з іншими людьми та виконання повсякденних завдань через перебільшену реакцію на можливі загрози та небезпеки.

У висновку аналізу та інтерпретації методики методики «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберг Ч.Д., за обома шкалами показників, вдалося встановити загальний переважаючий високий рівень тривожності у досліджуваній виборці молоді.

Результати методики «Шкала депресії Бека», проведеної з анонімною вибіркою 50 осіб, занесені до діаграми 2.3.



Рис 2.3. Діаграма оцінка рівня депресії

Перший рівень прояву – нормальний рівень депресії становить 30% від загальної кількості вибірки – 15 осіб мають такий рівень. У цій категорії відзначаються люди, чий емоційний стан знаходиться в межах норми. Вони не переживають серйозних емоційних труднощів, не відчувають депресивних симптомів, і їхній настрій зазвичай стабільний. У цій групі часто можна побачити осіб, які не мають труднощів у роботі та соціальній взаємодії.

Другий рівень прояву – легка депресія становить 35% вибірки, що відповідає 18 особам. Люди з легкою депресією можуть відчувати невелике зниження настрою, втому, труднощі в збереженні інтересу до звичних занять. Проте вони ще здатні функціонувати в звичних умовах і виконувати повсякденні завдання. Вони можуть мати періодичні відчуття суму чи тривоги, але ці переживання не є настільки серйозними, щоб суттєво впливати на їхнє життя. Це часто зустрічається серед людей, що переживають тимчасові труднощі або стресові ситуації.

Третій рівень прояву – помірна депресія становить 25% від загальної вибірки – 12 осіб знаходяться на цьому рівні. Люди з помірною депресією мають більш виражені симптоми, такі як постійне відчуття смутку, втрата інтересу до більшості діяльності, а також труднощі в прийнятті рішень. Це вже може серйозно впливати на їх соціальні стосунки, роботу та загальну якість життя. У цій групі можуть бути особи, які стикаються з певними труднощами в адаптації до змін у житті або перебувають у стресових ситуаціях, які потребують психологічної підтримки.

Четвертий рівень прояву – важка депресія складає 10% вибірки, що відповідає 5 особам. Цей рівень характеризується значними порушеннями емоційного стану, такими як глибоке почуття безнадійності, відчуття безпорадності та постійна депресія. Люди з важкою депресією можуть переживати сильну втому, втрату інтересу до всього навколо та значні труднощі в повсякденному житті. Це може серйозно ускладнювати їх соціальну взаємодію, роботу та здатність виконувати базові завдання. Вони можуть відчувати, що не

мають контролю над своїм життям і потребують професійної допомоги для подолання цього стану.

Таким чином, можна зробити висновок, що у більшості молодих людей, які потрапили до вибірки, спостерігаються незначні депресивні симптоми або вони знаходяться на межі здорового емоційного стану, але значна частина молоді потребує уваги і підтримки для запобігання розвитку більш серйозних депресивних розладів.

Результати методики «Методика оцінки рівня внутрішньо-особистісного конфлікту», проведеної з анонімною вибіркою 50 осіб, занесені до діаграми 2.4.

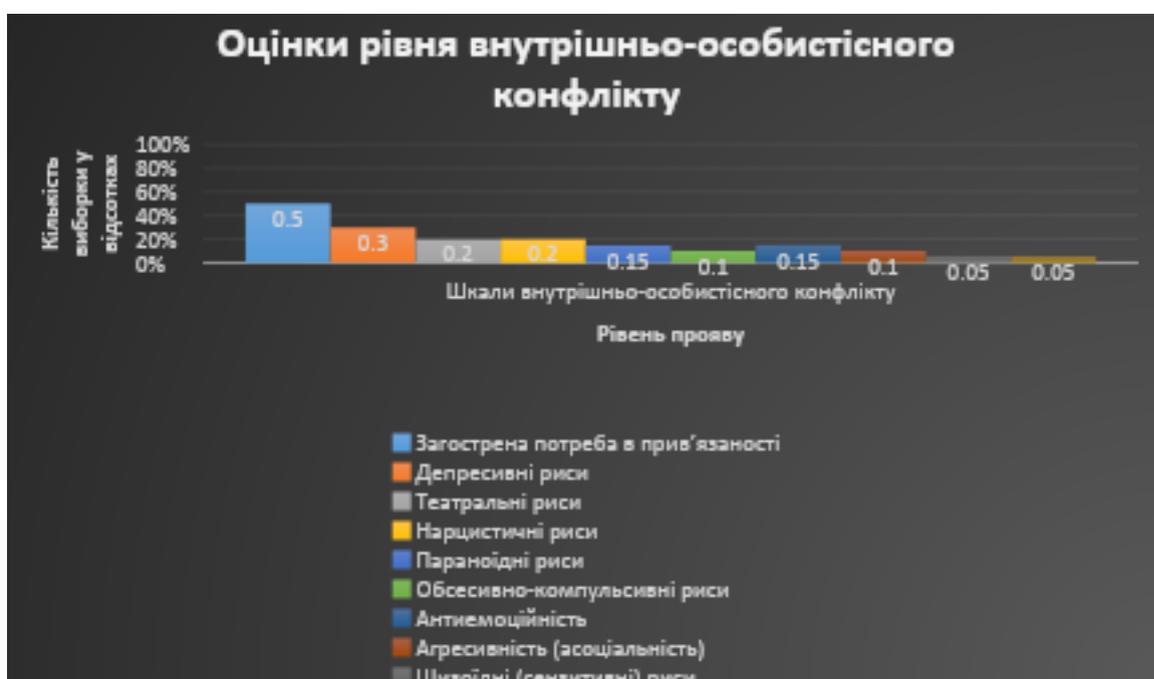


Рис 2.4. Діаграма оцінка рівня внутрішньо-особистісного конфлікту

За результатами дослідження ми бачимо наступне за діаграмою. Загострена потреба в прив'язаності спостерігається у 50% учасників (25 осіб). Це свідчить про підвищену емоційну залежність та страх відторгнення, що може призводити до внутрішньо особистісного конфлікту через труднощі у встановленні автономії та незалежності.

Депресивні риси виявлено у 30% респондентів (15 осіб). Це може вказувати на підвищену ймовірність високого рівня внутрішньо особистісного конфлікту

через низьку самооцінку та почуття безнадійності, що може впливати на загальний емоційний стан і соціальну адаптацію.

Театральні риси характерні для 20% опитаних (10 осіб). Вони можуть викликати внутрішні суперечності, пов'язані з прагненням до уваги та схвалення, що супроводжується відчуттям порожнечі при відсутності зовнішнього визнання.

Нарцистичні риси виявлені у 20% учасників (10 осіб). Внутрішньо особистісний конфлікт у цій групі може бути зумовлений протиріччям між бажанням бути унікальним і необхідністю соціального визнання.

Параноїдні риси притаманні 15% респондентів (8 осіб). Високий рівень підозрливості може спричиняти значний внутрішньо особистісний конфлікт через труднощі у довірчих стосунках та загальну невпевненість у навколишньому світі.

Обсесивно-компульсивні риси проявляються у 10% вибірки (5 осіб). Прагнення до надмірного контролю може створювати внутрішній конфлікт через неможливість повного управління зовнішніми обставинами.

Антиемоційність виявлена у 15% респондентів (8 осіб). Це може свідчити про конфлікт між потребою у соціальному контакті та прагненням залишатися емоційно-відстороненим.

Агресивність (асоціальність) характерна для 10% вибірки (5 осіб). Внутрішньоособистісний конфлікт може бути зумовлений суперечністю між прагненням до домінування та почуттям соціальної ізоляції.

Шизоїдні (сензитивні) риси спостерігаються у 5% респондентів (3 особи). Конфлікт у цій групі може бути викликаний поєднанням емоційної відчуженості та бажання знайти підтримку.

Шизоїдні (експансивні) риси також характерні для 5% вибірки (3 особи). Внутрішні суперечності можуть бути пов'язані з прагненням досягати успіху при відчутті внутрішньої ізоляції.

Загалом, отримані результати свідчать про значну поширеність внутрішньоособистісних конфліктів серед молоді, що може бути пов'язано з

віковими особливостями самовизначення, формуванням особистісної ідентичності та адаптацією до соціальних вимог.

2.3. Кореляційний аналіз зв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю

Для проведення кореляційного аналізу між рівнями тривожності, шкалами депресії й показниками внутрішньо-особистісного конфліктам, нам потрібно спочатку обчислити коефіцієнти кореляції Пірсона для кожної пари змінних. Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює ступінь лінійного зв'язку між двома змінними, тобто чим ближче до 1 або -1, тим сильніше зв'язок.

Таблиця 2.1

Значущі взаємозв'язки показників внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю

	Р трив	О трив	Деп (Бек)	П в прив	Деп р	Теат р	Нар р	Пар р	Об-к р	Антие	Агр	Шиз (с)	Шиз (е)
Р трив	1	0,532*	0,411*	-0,312	0,274*	0,198	-0,156	0,487*	0,361*	0,238*	0,41**	0,329*	0,471*
О трив	0,532*	1	0,498*	-0,289	0,301*	0,215*	-0,178	0,502*	0,375*	0,249*	0,389*	0,308*	0,454*
Деп (Бек)	0,411*	0,498*	1	-0,275	0,542*	0,412*	0,267*	0,489*	0,376*	0,265*	0,431*	0,359*	0,495*
П в прив	-0,312	-0,289	-0,275	1	0,412*	0,476*	0,322*	0,431*	0,308*	0,218*	0,389*	0,289*	0,423*
Деп р	0,274*	0,301*	0,542*	0,412*	1	0,322*	0,497*	-0,231	-0,198	-0,148	-0,301**	-0,276	-0,342**
Теат р	0,198	0,215*	0,412*	0,476*	0,322*	1	-0,231	0,561*	0,431*	0,298*	0,479*	0,359*	0,512*
Нар р	-0,156	-0,178	0,267*	0,322*	0,497*	-0,231	1	0,431*	0,492*	0,265*	0,411*	0,329*	0,468*
Пар р	0,487*	0,502*	0,489*	0,431*	-0,231	0,561*	0,431*	1	0,298*	0,479*	0,359*	0,359*	0,421*
Об-к р	0,361*	0,375*	0,376*	0,308*	-0,198	0,431*	0,492*	0,298*	1	0,265*	0,411*	0,329*	0,468*
Антие	0,238*	0,249*	0,265*	0,218*	-0,148	0,298*	0,265*	0,479*	0,265*	1	0,289*	0,201	0,312*

Агр	0,41**	0,389*	0,431*	0,389*	-0,301**	0,479*	0,411*	0,359*	0,411*	0,289*	1	0,398*	0,439*
	*	*	*	*	**	*	*	*	*	*		*	*
Шиз (с)	0,329*	0,308*	0,359*	0,289*	-0,276*	0,359*	0,329*	0,512*	0,329*	0,201	0,541*	1	0,423*
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Шиз (е)	0,471*	0,454*	0,495*	0,423*	-0,342**	0,512*	0,468*	0,421*	0,468*	0,312*	0,439*	0,423*	1
	*	*	*	*	**	*	*	*	*	*	*	*	*

Аналіз кореляційних зв'язків між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю показав ряд значущих взаємозв'язків. Розглянемо їх детальніше.

Взаємозв'язок внутрішньо-особистісних конфліктів із тривожністю. Реактивна тривожність (Р трив) та особистісна тривожність (О трив) значуще корелюють із параноїдними рисами (0,487** та 0,502** відповідно), obsесивно-компульсивними рисами (0,361** та 0,375**) і агресивністю (0,41** та 0,389**). Це свідчить про те, що тривожні особистості схильні до підозрливості, надмірного контролю та емоційної напруженості.

Особистісна тривожність також пов'язана з шизоїдними рисами – як сензитивними (0,329** та 0,308**), так і експансивними (0,471** та 0,454**). Це може свідчити про труднощі у встановленні міжособистісних контактів, підвищену самозаглибленість та емоційну дистанційованість. Важливо, що обидва типи тривожності негативно корелюють із потребою в прив'язаності (-0,312* та -0,289*), що може говорити про суперечливе ставлення до близьких відносин: людина може прагнути до контакту, але водночас відчувати страх і напругу.

Взаємозв'язок внутрішньо-особистісних конфліктів із депресією. Депресія за шкалою Бека (Деп Бек) має сильні позитивні зв'язки з депресивними рисами (0,542**), параноїдними рисами (0,489**), obsесивно-компульсивними рисами (0,376**) та експансивними шизоїдними рисами (0,495**). Це означає, що депресивний стан посилює підозрливість, внутрішнє напруження, схильність до ригідного мислення та соціальної ізоляції. Також депресія позитивно корелює з театральними рисами (0,412**), що може свідчити про емоційну нестабільність та потребу у зовнішній підтримці. Водночас, наявний негативний зв'язок між депресією та загостреною потребою в прив'язаності (-0,275*), що вказує на те, що люди з високим рівнем депресії можуть почуватися самотніми або уникати

близьких контактів. Депресивні риси значуще корелюють з нарцистичними рисами (0,497**), що може відображати внутрішню боротьбу між низькою самооцінкою та потребою у визнанні.

Взаємозв'язок внутрішньо-особистісних конфліктів із депресією та тривожністю одночасно. Параноїдні риси – один із найбільш виражених показників внутрішньо-особистісного конфлікту – пов'язані як із тривожністю, так і з депресією. Вони мають високі кореляції із реактивною та особистісною тривожністю (0,487** та 0,502**) та депресією (0,489**). Це може означати, що людина перебуває у стані внутрішньої напруги, переживає невпевненість, страх та емоційну закритість. Обсесивно-компульсивні риси також демонструють зв'язок із депресією (0,376**), тривожністю (0,361** та 0,375**) та нарцистичними рисами (0,492**). Це може свідчити про внутрішній конфлікт між потребою в контролі та емоційною нестабільністю. Шизоїдні риси (експансивні та сензитивні) мають виражені кореляції як із тривожністю (0,471**, 0,454**) та депресією (0,495**), так і з обсесивно-компульсивними та параноїдними рисами. Це відображає соціальну відстороненість, що є частиною внутрішнього конфлікту між потребою у самостійності та страхом бути відкинутим. Агресивність також має значущі зв'язки з депресією (0,431**), тривожністю (0,41**, 0,389**) та параноїдними рисами (0,359**), що може вказувати на внутрішню напругу, що виливається у зовнішній або внутрішній конфлікт.

Внутрішньо-особистісні конфлікти, пов'язані з параноїдністю, обсесивністю, шизоїдністю та агресивністю, мають тісні зв'язки з депресією та тривожністю. Люди з високими показниками тривожності часто відчують внутрішню напругу через параноїдність та обсесивно-компульсивні риси, що ускладнює їм соціальні контакти та підтримку. Депресивні риси пов'язані з низькою самооцінкою, прагненням до контролю та соціальною ізоляцією, що ще більше загострює конфлікт між потребою у прив'язаності та страхом бути відкинутим. Шизоїдні риси відіграють ключову роль у посиленні депресивного та тривожного фону, оскільки вони супроводжуються соціальною відстороненістю та емоційною стриманістю. Агресивність та параноїдні риси можуть бути

компенсаторною реакцією на високий рівень внутрішньої тривоги та депресії. Таким чином, внутрішньо-особистісні конфлікти, зокрема ті, що пов'язані із тривожністю та депресією, формують замкнене коло психологічного дистресу, що потребує глибшого аналізу та корекційної роботи.

2.4. Психокорекційна програма тренінгу щодо гармонізації внутрішньо-особистісних конфліктів у юнацькому віці

«Внутрішня гармонія: шлях до рівноваги»

Пояснювальна записка до тренінгу

У сучасному світі молодь стикається з численними психологічними викликами, серед яких внутрішньо-особистісні конфлікти займають особливе місце. Постійний вибір між соціальними очікуваннями, власними потребами, професійними та особистими амбіціями часто призводить до психологічної напруги, що негативно впливає на емоційний стан та психічне здоров'я молодих людей.

Гармонізація внутрішньо-особистісних конфліктів сприяє не лише зниженню рівня стресу та тривожності, а й формуванню впевненості у собі, покращенню емоційної регуляції та самоприйняття. Саме тому розробка психокорекційної програми, спрямованої на роботу з внутрішніми суперечностями, є актуальною та необхідною.

Програма тренінгу спрямована на розвиток саморефлексії, навичок конструктивного вирішення внутрішніх конфліктів та формування позитивного самосприйняття. Вона допоможе учасникам усвідомити власні емоційні потреби, навчитися керувати своїми емоціями та знайти ефективні способи вирішення внутрішніх протиріч.

Цілі тренінгу

- Підвищення рівня усвідомлення власних внутрішніх конфліктів.
- Формування навичок аналізу причин внутрішніх суперечностей.
- Опанування методів саморегуляції та емоційної стійкості.
- Розвиток навичок ефективної комунікації з самим собою.

- Підвищення рівня самоприйняття та самоповаги.

Формат проведення

Тренінг складається з 6 занять, кожне з яких триває 1,5 години. Оптимальна кількість учасників – 8-10 осіб. Програма адаптована для молоді віком 16-22 років та може бути використана як факультативний курс або спецкурс у закладах освіти.

Пропонований нами тренінг особистісного зростання (див. таблицю 1-6) може бути впроваджений в освітній процес закладу вищої освіти як спецкурс чи факультатив, але обов'язковою умовою є добровільна участь здобувачів освіти.

**Тематичний план тренінгу профілактики внутрішньо-особистісних
конфліктів у юнацькому віці
«Внутрішня гармонія: шлях до рівноваги»**

Таблиця 2.2

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок I. Початок опрацювання внутрішньо-особистісного конфлікту		
Заняття "Гармонійний розвиток: пізнання себе".		
Мета: Усвідомлення власного внутрішнього конфлікту, його проявів і впливу на емоційний стан.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети тренінгу	5
2.	Вправа «Самопрезентація»	15
3.	Вправа «Без оцінок»	15
4.	Вправа «В дитинстві я хотів бути»	10
5.	Вправа «Я-реальне і я-ідеальне»	15
6.	Вправа «Ліки задля незалежності»	10
7.	Вправа «Тут і зараз»	15
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

Таблиця 2.3

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок II. Управління емоціями та стресом		
Заняття «Розуміння та вплив на емоційний стан»		
Мета: Освоєння методів емоційної саморегуляції, подолання тривожності та стресу.		

1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети заняття.	5
2.	Вправа «Дихальна практика»	10
3.	Вправа «Емоційне картачне читання»	15
4.	Вправа «Медитація на усвідомлення емоцій»	15
5.	Вправа «Ролева гра "Ситуація стресу»	20
6.	Вправа «Рефлексія "Техніки керування емоціями»	10
7.	Вправа «Круг роздягання»	10
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

Таблиця 2.4

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок III. Майстерність управління внутрішніми конфліктами		
Заняття "Ефективні техніки гармонізації внутрішнього стану".		
Мета: Розвиток навичок ефективного розв'язання внутрішніх конфліктів та зниження тривожності.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети заняття.	5
2.	Вправа «Дихальні техніки для зняття тривожності»	10
3.	Вправа «Медитація на релаксацію»	15
4.	Вправа «Візуалізація успішного рішення»	15
5.	Вправа «Позитивне мислення»	10
6.	Вправа «Активне слухання»	20
7.	Вправа «Круг відпочинку»	10
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

Таблиця 2.5

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок IV. Розуміння та управління джерелами внутрішнього конфлікту		
Заняття "Вплив середовища та думок на внутрішній баланс".		
Мета: Аналіз зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на внутрішні конфлікти, їх трансформація.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети заняття.	5
2.	Вправа «Аналіз джерел тривожності»	10
3.	Вправа «Суспільний вплив на тривожність»	15
4.	Вправа «Когнітивно-поведінкові стратегії управління тривожністю»	20
5.	Вправа «Перегляд вірувань та переконань»	15

6.	Вправа «Планування стратегій управління тривожністю»	10
7.	Вправа «Круг підсумків та підтримки»	10
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

Таблиця 2.6

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок V. Формування позитивних переконань і стратегій самопомоги		
Заняття "Ресурси для гармонізації внутрішнього світу".		
Мета: Впровадження позитивного мислення, самоприйняття та ефективних стратегій подолання конфліктів.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети заняття.	5
2.	Вправа «Мандална терапія»	10
3.	Вправа «Планування позитивних дій»	15
4.	Вправа «Складання позитивного списку»	10
5.	Вправа «Афірмації та позитивне мислення»	15
6.	Вправа «Самоаналіз»	15
7.	Вправа «Круг підтримки»	15
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

Таблиця 2.7

№ з/п	Назва вправи	Тривалість(хв).
Блок VI. Закріплення отриманих навичок та рефлексія		
Заняття "Шлях до внутрішньої гармонії".		
Мета: Інтеграція нових знань і технік у повсякденне життя, підсумковий аналіз прогресу учасників.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети заняття.	5
2.	Вправа «Рефлексія та самооцінка»	15
3.	Вправа «Створення особистого плану дій»	15
4.	Вправа «Подяка та відзначення досягнень»	10
5.	Вправа «Планування практики»	15
6.	Вправа «Рольова гра: Ситуація з реального життя»	10
7.	Вправа «Заключне слово та плани на майбутнє»	15
8.	Завершення та прощання з учасниками	5

За результатами впровадження психокорекційної програми тренінгу щодо гармонізації внутрішньо-особистісних конфліктів у юнацькому віці очікується

значне покращення емоційного стану учасників. Молодь отримає глибше розуміння природи внутрішніх конфліктів, навчиться розпізнавати їхні причини, механізми розвитку та вплив на загальне самопочуття. Усвідомлення власних переживань і конфліктів сприятиме формуванню більш гармонійного внутрішнього світу та емоційної стабільності. Учасники зможуть опанувати ефективні стратегії управління внутрішньо-особистісними конфліктами, що дозволить їм легше знаходити рішення в складних ситуаціях, знижуючи рівень психологічного напруження та стресу. Важливим результатом стане розвиток навичок саморегуляції, що включає техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивної перебудови та усвідомленого управління емоціями. Це допоможе їм краще контролювати свої емоційні реакції та уникати тривалих станів внутрішнього напруження. Завдяки проходженню тренінгу молоді люди відчують зменшення рівня внутрішньої конфліктності, що позитивно позначиться на їхній загальній життєвій активності та відчутті благополуччя. Формування позитивних переконань і конструктивних мисленнєвих шаблонів сприятиме підвищенню рівня самооцінки, впевненості в собі та емоційної стійкості. Окрім того, участь у групових вправах та взаємодія з однодумцями сприятиме підвищенню рівня соціальної підтримки, створюючи атмосферу довіри, взаємодопомоги та відкритого обговорення проблем.

Примітка. При розробці тренінгу використовувалися вправи, взяті з різних друкованих та електронних джерел.

Блок I. «Початок опрацювання внутрішньо-особистісного конфлікту»

Заняття "Гармонійний розвиток: пізнання себе"

Мета: Усвідомлення власного внутрішнього конфлікту, його проявів і впливу на емоційний стан.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: аркуші, олівці та ручки, фломастери.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи:

- 1) Правило конфіденційності – уся почута про інших учасників інформація актуальні лише в рамках даного тренінгу; за межами тренінгової кімнати забороняється розголошувати інформацію стосовно результатів та переживань інших учасників;
- 2) Правило «Я-висловлювання» - висловлювати лише власні думки та враження стосовно теми, що обговорюється «Я вважаю...», «Мені здається...», «Я відчуваю...», «Мені хотілося б...», тощо;
- 3) Правило «тут і тепер» - під час тренінгу обговорення стосується лише актуальних переживань та думок;
- 4) Правило «Стоп» = якщо учаснику занадто складно говорити про певні висновки чи переживання, учасник може використати правило «Стоп» та не ділитися своїми думками;
- 5) Правило безоцінкового ставлення – усі присутні приймають один одного такими як є, не критикуючи та не оцінюючи їх вчинки або висловлювання;
- 6) Правило «Мікрофон» = коли один учасник говорить, всі присутні його уважно слухають та не перебивають;
- 7) Правило «піднятої руки» = поважаючи один одного, висловлюватися поза чергою дозволяється лише за умови піднятої руки;
- 8) Правило «піднятої ноги» - якщо протягом заняття в учасника виникає нагальна проблема вийти з аудиторії – він виходить без попередження, не заважаючи іншим;
- 9) Правило раціонального використання часу;
- 10) Правило «Offline» - на час проведення тренінгового заняття важливо не відволікатися на гаджети, тому їх не рекомендується вимкнути або вимкнути гучність на мобільному телефоні.

2. Знайомство

Вправа «Самопрезентація»

Мета впровадження: знайомство з новим суспільством.

Ресурси: 0

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються, і кожен з них повинен розповісти (дуже коротко) про подію з життя, яке викликало в них найбільше:

- здивування;
- захоплення;

- радість.

Після того, як коло завершиться, можна обговорити результати, з'ясувати, які історії найбільше зацікавили інших. Завжди звертатися за ім'ям для скорішого запам'ятовування. Ім'я осіб у яких будуть яскравіші події у розповіді, закріпляться скоріше.

3. Поглиблення у працю

Вправа «Без оцінок»

Мета впровадження: Вправа тренує вміння спілкуватися безоціночно, виробляє більш позитивне ставлення до людей.

Ресурси: Аркуш та олівець чи ручка.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Група ділиться на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання повинні бути в описовому стилі. Кожен партнер працює 4 хвилини. Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

4. Причини та наслідки

Вправа «В дитинстві я хотів бути»

Мета впровадження: сформувати в групі довірчі відносини, пробудити інтерес до теми професійного самовизначення.

Ресурси: картки та олівці чи ручки.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Кожному учаснику протягом трьох хвилин пропонується написати на картці, ким він хотів бути в дитинстві і чому. Після цього анонімні картки здаються ведучому, який їх перемішує і знову роздає учасникам у випадковому порядку. Кожен учасник повинен «вжитися» в отриманий образ невідомого автора, зачитати написане, припустити, чи змінилося його думка зараз, коли він став дорослішим. Якщо змінилося, то чому? Решта учасників уважно слухають, задають питання.

5. Опрацювання тривожних станів і їхнє усвідомлення

Вправа «Я-реальне і я-ідеальне»

Мета впровадження: створити умови, допомогти учасникам вибудувати адекватну самооцінку.

Ресурси: аркуші і олівці.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Учасникам лунають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в "двох іпостасях": Я-реальне і я-ідеальне. Дається 5-10 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

- Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне чи реальне?
- Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

6. Ресурси щодо подолання

Вправа «Ліки задля незалежності»

Мета впровадження: Пізнання особистісних страхів, самоперевірка задоволення життям.

Ресурси: Аркуш та олівець чи ручка.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Сенс вправи як легенда: учасникам тренінгу помилково дістався сильнодіючий військовий препарат. Вживши його, ви повністю звільнилися від усіх своїх: страхів, невпевненості в себе, комплексів, скутості, від будь-якого тиску з боку суспільства, друзів, близьких.

Що б ви робили в стані такого "бойового Трансу"? Якими були б ваші вчинки, ваші слова і дії? Треба написати все це на аркуші. Після того, як все буде описано, ви виходите "з трансу" і знову дивіться на лист, де ви все записали. І тепер потрібно подумати, відповісти собі на питання: що з цього я можу зробити вже зараз? Чому ж тоді я цього не роблю? Що мені заважає?

7. Рефлексія направлена на закріплення опрацьованого.

Вправа «Тут і зараз»

Мета впровадження: Зворотній зв'язок, рефлексія

Ресурси: Аркуш та олівець чи ручка.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Ведучий пропонує кожному учаснику висловити своє уявлення про те, що відбувається з ним і з групою. Робити це можна в будь – якій формі-вербально, невербально, малюнком на аркуші паперу та ін.

Кожен з учасників групи за семибальною шкалою оцінює ступінь своєї власної втоми, активності та інтересу до подій.

Після того, як ця процедура виконана, ведучий дає основні поняття рефлексивної роботи.

8. Завершення заняття та прощання з учасниками. (5 хв)

Блок II. Управління емоціями та стресом

Заняття «Розуміння та вплив на емоційний стан»

Мета: Освоєння методів емоційної саморегуляції, подолання тривожності та стресу.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: М'які килимки або стільці для зручного сидіння. Список сценаріїв стресових ситуацій для гри. Карти з емоційними словами. Аркуші, олівці та ручки, фломастери.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи.

2. Вправа "Дихальна практика":

Мета: Навчити учасників правильно дихати для зняття стресу та заспокоєння, вивчення технік дихальних вправ.

Обладнання: М'які килимки або стільці для зручного сидіння.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають зручно і розслаблено. Ведучий проводить короткий огляд техніки правильного дихання, після чого всі разом виконують кілька спокійних, глибоких вдихів та видихів.

3. Вправа "Емоційне картачне читання":

Мета: Поділитися враженнями від емоційної шкали та їх впливом на власний стан.

Обладнання: Карти з емоційними словами.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники обирають картку з емоційним словом та по черзі висловлюють свої враження від цієї емоції, а також розповідають, як вона впливає на їхній стан.

4. Вправа "Медитація на усвідомлення емоцій":

Мета: Сприяти усвідомленню власних емоцій та їх фізичних проявах.

Обладнання: М'які підстилки або килимки для комфортного сидіння.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Ведучий проводить короткий вступ про важливість усвідомлення емоцій. Потім учасники закривають очі та фокусуються на своєму диханні та фізичних відчуттях, пов'язаних з їхніми емоціями.

5. Вправа "Ролева гра "Ситуація стресу":

Мета: Навчити учасників застосовувати стратегії управління емоціями у реальних ситуаціях стресу.

Обладнання: Список сценаріїв стресових ситуацій для гри.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники розділяються на пари або невеликі групи. Кожна група отримує сценарій стресової ситуації та спільно обговорює, як вони б відреагували на таку ситуацію та які стратегії управління емоціями вони застосували б.

6. Вправа "Рефлексія "Техніки керування емоціями":

Мета: Закріплення навичок та висновків про використання технік керування емоціями.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують свої враження та висновки про використання технік керування емоціями, а потім обмінюються своїми спостереженнями в групі.

7. Вправа "Круг роздягання":

Мета: Підняти позитивний настрій, підтримка одне одного та завершення заняття на позитивній ноті.

Обладнання: Вільний простір для сидіння в колі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають в коло і по черзі висловлюють слова вдячності або позитивні коментарі про інших учасників або ведучого.

8. Завершення заняття та прощання з учасниками. (5 хв)

Блок III. Майстерність управління внутрішніми конфліктами

Заняття «Ефективні техніки гармонізації внутрішнього стану»

Мета: Розвиток навичок ефективного розв'язання внутрішніх конфліктів та зниження тривожності.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: М'які килимки або стільці для зручного сидіння. Плакати з позитивними цитатами, аркуші, олівці та ручки, фломастери.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи.

2. Вправа "Дихальні техніки для зняття тривожності":

Мета: Навчити учасників ефективно використовувати дихальні вправи для зниження рівня тривожності та стресу.

Обладнання: М'які килимки або стільці для зручного сидіння.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Ведучий проводить короткий огляд методів дихальних вправ та демонструє їх правильне виконання. Учасники виконують серію спокійних та глибоких вдихів та видихів.

3. Вправа "Медитація на релаксацію":

Мета: Навчити учасників використовувати медитацію як засіб для миттєвого зняття стресу та тривожності.

Обладнання: М'які підстилки або килимки для комфортного сидіння.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники закривають очі та фокусуються на своєму диханні та відчуттях тіла. Ведучий наводить їх у медитативний стан, допомагаючи їм зосередитися на внутрішніх спокійних образах.

4. Вправа "Візуалізація успішного рішення":

Мета: Підвищити рівень самопізнання та впевненості шляхом візуалізації успішного розв'язання проблеми.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують короткий опис проблеми або ситуації, що їх турбує, а потім візуалізують успішне рішення цієї проблеми.

5. Вправа "Позитивне мислення":

Мета: Навчити учасників шукати позитивні сторони ситуацій та підвищити свій настрій.

Обладнання: Плакати з позитивними цитатами або аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники обговорюють ситуації, коли їм вдається знайти позитивні аспекти у негативних ситуаціях, та діляться своїми прикладами.

6. Вправа "Активне слухання":

Мета: Покращити комунікаційні навички та підтримати одне одного.

Обладнання: Немає спеціального обладнання.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники по черзі висловлюють свої думки та почуття, а інші уважно слухають і висловлюють підтримку.

7. Вправа "Круг відпочинку":

Мета: Закінчити заняття на позитивній ноті та знайти момент спільного відпочинку.

Обладнання: Вільний простір для сидіння в колі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають в коло і по черзі висловлюють слова вдячності або позитивні коментарі про інших учасників або ведучого.

8. Завершення заняття та прощання з учасниками. (5 хв)

Блок IV. Розуміння та управління джерелами внутрішнього конфлікту

Заняття «Вплив середовища та думок на внутрішній баланс»

Мета: Аналіз зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на внутрішні конфлікти, їх трансформація.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: Аркуші для записів та ручки. Аркуші з питаннями про суспільний вплив. Ілюстрації або слайди з описом стратегій.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи.

2. Вправа "Аналіз джерел тривожності":

Мета: Допомогти учасникам визначити основні джерела своєї тривожності та розуміти їх вплив.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують усі можливі джерела своєї тривожності, після чого обмінюються своїми списками та обговорюють їх.

3. Вправа "Суспільний вплив на тривожність":

Мета: Навчити учасників розпізнавати вплив суспільства на їхню тривожність.

Обладнання: Аркуші з питаннями про суспільний вплив.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники роздумують над питаннями про те, які соціальні фактори впливають на їхню тривожність, і обмінюються своїми спостереженнями.

4. Вправа "Когнітивно-поведінкові стратегії управління тривожністю":

Мета: Представити учасникам когнітивно-поведінкові техніки для зниження рівня тривожності.

Обладнання: Ілюстрації або слайди з описом стратегій.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Ведучий пояснює та демонструє різні когнітивно-поведінкові стратегії, такі як переоцінка думок або техніка заміни думок, після чого учасники виконують ці стратегії у вправі.

5. Вправа "Перегляд вірувань та переконань":

Мета: Змінити негативні вірування та переконання, що викликають тривожність.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують свої негативні вірування та переконання, після чого розглядають їх критично та шукають можливі способи їх зміни.

6. Вправа "Планування стратегій управління тривожністю":

Мета: Створити особистий план дій для управління тривожністю.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники розробляють особистий план дій, які вони збираються використовувати для управління своєю тривожністю у майбутньому.

7. Вправа "Круг підсумків та підтримки":

Мета: Закінчити заняття на позитивній ноті та підтримати одне одного.

Обладнання: Вільний простір для сидіння в колі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають в коло і по черзі висловлюють слова підтримки або позитивні коментарі про інших учасників або ведучого.

8. Завершення заняття та прощання з учасниками. (5 хв)

Блок V. Формування позитивних переконань і стратегій самопомоги

Заняття «Ресурси для гармонізації внутрішнього світу»

Мета: Впровадження позитивного мислення, самоприйняття та ефективних стратегій подолання конфліктів.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: Інтеграція нових знань і технік у повсякденне життя, підсумковий аналіз прогресу учасників.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи.

2. Вправа "Мандална терапія":

Мета: Сприяти релаксації та творчому вираженню емоцій.

Обладнання: Аркуші з мандалними малюнками, фарби або кольорові олівці.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники обирають мандалні малюнки та розфарбовують їх, фокусуючись на своїх емоціях та думках.

3. Вправа "Планування позитивних дій":

Мета: Сприяти створенню персоналізованого плану дій для підтримки психічного здоров'я.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують конкретні кроки, які можуть вжити для підтримки свого психічного здоров'я та зниження тривожності.

4. Вправа "Складання позитивного списку":

Мета: Звернути увагу на позитивні аспекти життя та підвищити настрій.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують список позитивних подій, людей або речей, які їх надихають та роблять їх щасливими.

5. Вправа "Афірмації та позитивне мислення":

Мета: Підсилення позитивних переконань та збільшення самовпевненості.

Обладнання: Немає спеціального обладнання.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники повторюють позитивні афірмації про себе та своє майбутнє, зосереджуючись на підтримці позитивних думок.

6. Вправа "Самоаналіз":

Мета: Сприяти розвитку саморефлексії та самоусвідомлення.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують свої думки та почуття стосовно заняття та власного розвитку.

7. Вправа "Круг підтримки":

Мета: Завершення заняття на позитивній ноті та підтримка одне одного.

Обладнання: Вільний простір для сидіння в колі.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають в коло і по черзі висловлюють слова вдячності або позитивні коментарі про інших учасників або ведучого.

8. Завершення заняття та прощання з учасниками. (5 хв)

Блок VI. Закріплення отриманих навичок та рефлексія

Заняття «Шлях до внутрішньої гармонії»

Мета: Інтеграція нових знань і технік у повсякденне життя, підсумковий аналіз прогресу учасників.

Тривалість: 90 хвилин

Ресурси: Аркуші для записів та ручки.

1. Привітання (5 хв)

Представлення ведучого оголошення назви та мети тренінгу. Розповідь про правила.

Тривалість: 5 хвилин

Правила роботи групи.

2. Вправа "Рефлексія та самооцінка":

Мета: Сприяти усвідомленню прогресу та досягнень учасників під час тренінгу.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники розглядають свої досягнення та виписують, як вони планують застосовувати набуті знання в майбутньому.

3. Вправа "Створення особистого плану дій":

Мета: Допомогти учасникам створити конкретний план подальших кроків для збереження психічного здоров'я.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники записують конкретні кроки, які планують вжити для підтримки свого емоційного благополуччя в майбутньому.

4. Вправа "Подяка та відзначення досягнень":

Мета: Закріплення позитивного настрою та відзначення успіхів.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники по черзі висловлюють слова вдячності одне одному та ведучому за підтримку під час тренінгу.

5. Вправа "Планування практики":

Мета: Створення плану практики для забезпечення подальшого розвитку та підтримки психічного здоров'я.

Обладнання: Аркуші для записів та ручки.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники розробляють план, як будуть вживати набуті знання та навички у їхньому повсякденному житті.

6. Вправа "Рольова гра: Ситуація з реального життя":

Мета: Застосування набутих навичок у практичних ситуаціях.

Обладнання: Немає спеціального обладнання.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники відтворюють реальні ситуації, де можуть застосувати свої навички управління тривожністю.

7. Вправа "Заключне слово та плани на майбутнє":

Мета: Завершення тренінгу на позитивній ноті та формулювання планів на майбутнє.

Обладнання: Немає спеціального обладнання.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Ведучий висловлює заключні слова, підбиває підсумки тренінгу та запитує учасників про їхні плани на майбутнє. Учасники діляться своїми думками та враженнями.

8. Завершення тренінгу та прощання з учасниками. (5 хв)

Висновки до другого розділу

У другому розділі нами було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю. Основний метод аналізу – кореляційний аналіз Пірсона, що дозволив оцінити силу та напрямок зв'язків між досліджуваними змінними. Аналіз отриманих даних показав наявність статистично значущих кореляцій між рівнем внутрішньо-особистісних конфліктів та рівнями депресії й тривожності. Зокрема, виявлено, що зростання внутрішніх конфліктів супроводжується підвищенням рівня депресивних проявів і тривожних станів, що підтверджує теоретичні припущення. Детальний аналіз статистичних показників також дозволив виявити певні особливості взаємозв'язків у вибірці досліджуваних, що може свідчити про специфічні психологічні механізми впливу внутрішніх конфліктів на емоційний стан особистості.

Наступним етапом дослідження, нами було здійснено кореляційний аналіз Пірсона для вивчення взаємозв'язку між внутрішньо-особистісними конфліктами, депресією та тривожністю. Проведене дослідження дозволило виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними, що підтверджує гіпотезу про їхню взаємозалежність. Аналіз результатів свідчить, що

внутрішньо-особистісні конфлікти тісно пов'язані як з рівнем депресивних проявів, так і з рівнем тривожності. Це може вказувати на те, що зростання внутрішньої напруги сприяє підвищенню рівня негативних емоційних станів. Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень у сфері психології, що підтверджує валідність отриманих висновків.

Таким чином, результати кореляційного аналізу є підґрунтям для подальших висновків щодо психологічних механізмів формування внутрішньо-особистісних конфліктів та їхнього впливу на емоційний стан особистості.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дало змогу комплексно розглянути проблему внутрішньо-особистісних конфліктів та їхнього взаємозв'язку з рівнем депресії та тривожності у юнацькому віці. Робота поєднала теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку практичних рекомендацій, що дозволило ґрунтовно розкрити обрану тему.

У першому розділі було здійснено аналіз наукової літератури щодо внутрішньо-особистісних конфліктів, їхніх особливостей та впливу на психоемоційний стан особистості. Визначено, що внутрішньо-особистісні конфлікти можуть бути як ситуативними, так і глибоко вкоріненими в структурі

особистості, що значною мірою впливає на рівень стресу, емоційну нестабільність і формування тривожних та депресивних розладів. Визначено, що юнацький вік є критичним періодом для розвитку внутрішніх конфліктів, оскільки саме в цей час відбувається активне формування особистісної ідентичності, що нерідко супроводжується сумнівами, суперечливими цінностями та труднощами у прийнятті рішень. Аналіз сучасних психологічних теорій підтвердив, що високий рівень внутрішніх конфліктів може сприяти підвищенню тривожності та розвитку депресивних станів, що обґрунтовує необхідність емпіричного дослідження цієї проблеми.

Другий розділ був присвячений проведенню кореляційного аналізу, метою якого стало встановлення зв'язків між внутрішньо-особистісними конфліктами, рівнем депресії та тривожності. Дослідження підтвердило існування статистично значущих кореляцій між цими показниками, що свідчить про їхню взаємозалежність. Отримані результати показали, що особи з високим рівнем внутрішньо-особистісних конфліктів демонструють вищий рівень депресії та тривожності, порівняно з тими, хто має нижчий рівень конфліктності. Зокрема можемо виділити. Високий рівень внутрішньо-особистісних конфліктів асоціюється зі значним підвищенням емоційної напруги, що може сприяти формуванню стійких депресивних проявів. Спостерігається тісний зв'язок між частотою переживання внутрішніх суперечностей та рівнем тривожності, що свідчить про схильність особистості до занепокоєння, сумнівів та невизначеності у прийнятті рішень. Виявлено, що глибина та хронічність внутрішніх конфліктів є ключовими чинниками, які можуть підсилювати негативні емоційні стани та заважати адаптації особистості до соціального середовища.

Окрему увагу було приділено розробці психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію внутрішнього стану особистості та зниження рівня тривожності й депресії через роботу з внутрішньо-особистісними конфліктами. Розроблена програма має потенціал для використання у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, а також у сфері освітнього консультування, що робить її актуальною для психологічної підтримки молоді.

Таким чином, проведене дослідження дозволило комплексно розглянути проблему внутрішньо-особистісних конфліктів, їхнього зв'язку з емоційним станом особистості та можливі способи їхньої корекції. Теоретичний аналіз підтвердив, що внутрішньо-особистісні конфлікти є важливим психологічним феноменом, який безпосередньо впливає на формування депресивних і тривожних станів. Емпіричне дослідження дозволило отримати статистично значущі результати, які підтвердили взаємозв'язок між рівнем внутрішньо-особистісних конфліктів, депресією та тривожністю. Отримані дані узгоджуються з попередніми дослідженнями у сфері психології та підкреслюють важливість роботи з внутрішніми конфліктами для збереження психічного здоров'я. Запропонована психокорекційна програма відкриває можливості для зменшення рівня емоційного дискомфорту та розвитку конструктивних стратегій саморегуляції, що сприяє підвищенню загального психологічного благополуччя особистості. Результати даної роботи можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності фахівців, що займаються психологічною підтримкою та корекцією емоційних станів у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Білоус Р., Саннікова І. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2, № 5. С. 25–28. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf (дата звернення: 17.03.2025)

3. Блохіна, І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету». Серія: Психологія». – 2021, Вип. 4. – С. 82-87. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf> (дата звернення: 17.03.2025)
4. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2010. Вип. 82. Т. 1. С.27–31.
5. Види тривожності. Stud. URL: https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi_trivozhnosti (дата звернення: 18.03.2025).
6. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 120 с.
7. Галієва О.М Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Т. 3, № 2. С. 26–31. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/613/572> (дата звернення: 18.03.2025).
8. Гуляєв А.А. Гендерні особливості прояву тривожності в юнацькому віці в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / А. А. Гуляєв Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. 94 с. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12933> (дата звернення: 17.03.2025).
9. Герасіна Л. М. Конфліктологія. Харків: Право, 2012. 128 с.
10. Герасімова Н. Є. Внутрішньо - особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів Н. Є. Герасімова.: Дисертація канд. Психол. Наук. К., 2004. С.41-44.
11. Дубровська Н. М. Підліткова депресія: психологічний екскурс. Вісник : [збірник] Київ. ін-т бізнесу і технологій ; [редкол.: В. В. Пастухова та ін.]. Київ, 2015. - Вип. 2(27). С. 66-68.
12. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи :

матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66–68.

13. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 6. С. 72–78. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 19.03.2025).

14. Іванцев Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С. 76-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13. (дата звернення: 17.03.2025).

15. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності. Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії : Збірник тез міжнар. наук.- практ. конф. (8-9 вересня 2017 р., м. Харків). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. – С. 83-87.

16. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип.1. Т.1. С. 176–180.

17. Карнаух Е., Шокало І., Коробко Е. Ситуативна тривожність студентства як прояв психо-соціальної травматизації в реаліях сьогодення України. Science and Innovation of Modern World : Матеріали міжнар. наук. та практ. конф., м. Лондон, 21–23 груд. 2022 р. Лондон, 2022. С. 96–106. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/17700> (дата звернення: 18.03.2025).

18. Коць Є. Прояви тривожності як дестабілізаційні чинники особистості. Inforum.in.ua - наукові інтернет-конференції. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/165> (дата звернення: 19.03.2025).

19. Коваль, І. Сучасні підходи в поглядах на етіологію депресивних розладів, їх діагностику і лікування. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної*

психології", 2019. (28). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-28.%p> (дата звернення: 17.03.2025).

20. Лугова В. М. Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці. Молодий вчений. 2020. №5 (81). С. 199–207.

21. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2018. Вип. С. 65–73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2018_2_11 (дата звернення: 20.03.2025).

22. Мельничук С.Л., Мотозюк Л.М. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на професійне становлення студента. Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 23. С. 150-156.

23. Масік О. І. Особливості клінічної картини психосоматичних розладів у Підлітків. Вісник Вінницького національного медичного університету. Вінниця, 2016. Т. 20, № 2. С. 390-393. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnmu_2016_20_2_18 (дата звернення: 17.03.2025).

24. Методика діагностики внутрішньоособистісного конфлікту Плескач Б. В. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708302/1/Pleskach_intraconf_metod.pdf (дата звернення: 20.03.25).

25. Орос М., Тодавчич О. Нейробіологічні основи депресії та тривожного розладу: принципи консервативного лікування. НЕЙРОNEWS. 2019. № 1. С. 34-36.

26. Потапчук Л. В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми переживання психотравмувальних ситуацій особистості. Психологічні перспективи. Східноєвроп. нац. ун-тім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2013. Вип. 22. С. 217–224.

27. Психологічні особливості депресії у ранньому юнацькому віці. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека. уклад. Л. Дейнека. - Луцьк, 2018. 40 назв.

28. Потоцька І. С. Психологічні особливості самоактуалізації особистості раннього юнацького віку. Київського інституту бізнесу та технологій. Київ, 2016.

Вип. 3. С. 55-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2016_3_13 (дата звернення: 19.03.25).

29. Радул І. Депресивність як психологічний феномен Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 11. С. 163-172.

30. Решетовська Н. Є. Медико-соціальний прогноз депресії у підлітків. Український вісник психоневрології. 2016. Т. 24, вип. 1. С. 79-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2016_24_1_20 (дата звернення: 20.03.25).

31. Стахова О., Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-jiji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv> (дата звернення: 17.03.2025).

32. Степанова-Камиш А. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymy-emotsiyamy/> (дата звернення: 18.03.2025)

33. Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. № 1 (46). С. 266–272. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets`ka.pdf?sequence=1> (дата звернення: 20.03.2025)

34. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці. Вчені записки Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. №34 (73). С.65-69.

35. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

36. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій. Збірка наукових праць, Донецьк 2015, с. 149-158.

37. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Миколаїв, 2016. № 1. С. 77-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_15 (дата звернення: 17.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток 1

ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСЬКОЇ ТРИВОЖНОСТІ (СПІЛБЕРГ Ч.Д., ХАНІН Ю.Л.)

Даний тест розроблений Ч.Д. Спілбергом (США)

Мета дослідження: самооцінка рівня тривожності в даний момент (реактивна

тривожність як стан особистості) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини)

Матеріали методики: шкала самооцінки складається з 2 частин, які окремо оцінюють реактивну (РТ, твердження 1-20) та особистісну (ОТ, твердження 21-40) тривожності.

Інструкція: в першому бланкові необхідно оцінити свій стан в даний момент за шкалою: 1- ні, це не так, 2- напевно так, 3 – вірно, 4 – цілком вірно; в другому бланкові необхідно оцінити свій стан за шкалою: 1 – майже ніколи, 2 – інколи, 3- часто, 4- майже завжди.

Обробка та інтерпретація результатів: показники РТ і ОТ підраховуються за формулою

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланкові за пунктами 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; $\sum 2$ – сума інших закреслених цифр (від 1 до 20);

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланкові за пунктами шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40; $\sum 2$ – сума інших закреслених цифр (від 21 до 40).

При інтерпретації результат можна оцінювати таким чином: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність, 46 і більше – висока тривожність.

Бланк для відповідей

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень та закресліть відповідну цифру в залежності від того, як ви відчуваєте себе в даний момент. Над питаннями довго не роздумуйте, оскільки немає правильних і неправильних відповідей»

А – ні, це не так

В – можливо так

С – вірно

Д – цілком вірно.

	А	В	С	Д
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4. Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4

6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4
10. Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я упевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я напружений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень та закресліть відповідну цифру в залежності від того, як **ви себе відчуваєте звичайно**. Над питаннями довго не роздумуйте, оскільки немає правильних і неправильних відповідей»

A – ні, це не так

B – можливо так

C – вірно

D – цілком вірно.

	A	B	C	D
21. У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22. Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23. Я легко можу турбуватися	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же удачливим, як і, інші	1	2	3	4
25. Я сильно переживаю із-за неприємностей і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26. Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28. Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	.
29. Я дуже переживаю із-за дурниць	1	2	3	4
30. Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33. Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34. Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я буваю задоволений	1	2	3	4
37. Всякі дурниці відволікають мене і турбують	1	2	3	4
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4

39. Я урівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Обробка результатів:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 50 = 28 - 43 + 50 = 35$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланкові за пунктами $5 + 6 + 9 + 8 = 28$ $\sum 2$ – сума інших закреслених цифр (від 1 до 20) = 43

$$OT = \sum 1 - \sum 2 + 35 = 40 - 55 + 35 = 20$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланкові за пунктами шкали $7 + 13 + 20 = 40$

$\sum 2$ – сума інших закреслених цифр (від 21 до 40) = 55

При інтерпретації результат можна оцінювати таким чином: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність, 46 і більше – висока тривожність.

Додаток 2**Шкала депресії А.Т. Бека**

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре.
 б) Мені погано.
 в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.
 г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.
 б) Я боюся майбутнього.
 в) Мене ніщо не радує.
 г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.
 б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
 в) Я нічого не добився в житті.
 г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.
 б) Як правило, я скучаю.
 в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.
 г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
 б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.
 в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.
 г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
 б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
 в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.

- г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:
 б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.
 в) Я знаю, що заслуговую покарання.
 г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.
 б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.
 в) Я не люблю себе.
 г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.
 б) Деколи я припускаюся помилки.
 в) Просто жахливо, як мені не щастить.
 г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.
 б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.
 в) Було краще б зовсім не жити.
 г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.
 б) Буває, що я і поплачу.
 в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.
 г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.
 б) Я легко дратуюсь.
 в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.
 г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.
 б) Іноді я відкладаю рішення на потім.
 в) Приймати рішення для мене проблематично.
 г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.
 б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.
 в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.
 г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
15. а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.
 б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.
 в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.
 г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.

- 16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.
 б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.
 в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.
 г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.
- 17.а) У мене збереглася колишня працездатність.
 б) Я швидко втомлююся.
 в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.
 г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
- 18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.
 б) У мене пропав апетит.
 в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.
 г) У мене взагалі немає апетиту.
- 19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.
 б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.
 в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.
 г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
- 20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.
 б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.
 в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.
 г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.
- 21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.
 б) У мене постійно щось болить.
 в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.
 г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів

За відповіді нараховується: “а” – 0 балів; “б” – 1 бал; “в” – 3 бали; “г” – 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів Ступінь депресії:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії;

8-15 бали – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

Додаток 3

Методика діагностики внутрішньоособистісного конфлікту

Плескач Б. В.,

науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії, Інститут психології імені

Анотація

В тексті наведений опитувальник призначений для діагностики внутрішньо-особистісних конфліктів (суперечливого поєднання особистісних рис) на основі методологічних підходів Л. М. Собчик та В. В. Рибалка та інструкція до нього. До кожної із запропонованих шкал надані ключі та нормативні значення. Представлена описова статистика за виділеними шкалами. В таблицях наведено спосіб зіставлення особистісних рис за типом конфліктності з метою діагностики внутрішньо-особистісного конфлікту. Запитання опитувальника використовувались в порівняльному дослідженні хворих на онкогематологічну патологію та практично здорових осіб.

Інструкція.

Нижче подано низку доволі особистих запитань, що стосуються деяких подій минулого, стосунків із батьками та характеру. Ваші дані зберігатимуться в суворій конфіденційності. На запитання потрібно відповідати «Так» (+) або «Ні» (–), ставлячи відповідний знак «+» або «–» навпроти запитання. Також у анкеті є запитання, в яких потрібно обрати з кількох альтернатив і підкреслити те, що Вам найбільше підходить.

Будь ласка, зазначте Ваші: ім'я, вік, стать.

-----, -----, ----- Освіта -----
 -----, Ви одружені / заміжня чи ні, чи є у Вас діти? -----

1. У мене є брат(и), сестра(и) (потрібне підкресліть або поставте знак заперечення).
2. Я надаю перевагу відпочинку з друзями у веселій дружній компанії.
3. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
4. Я скромна людина.
5. Я думаю, що мої батьки (або хтось один із них) мною незадоволені.
6. Я легко дратуюся, але так само легко заспокоююся.
7. Люди вважають мене емоційною людиною.
8. Я веселий і життєрадісний.
9. Коли я серед людей, мені важко знайти тему для розмови.
10. Мій батько був досить суворим зі мною.
11. Я дуже товариський і мені важливо, щоб мою думку поділяли інші.
12. Іноді мене відвідують думки, що я не заслуговую на любов.
13. Заради близьких людей я готовий(а) жертвувати своїми інтересами.

14. У суперечці я зазвичай логічніший(а), ніж інша людина.
15. Мені добре знайоме почуття образи, коли я не можу висловити своє обурення кривдникові.
16. Мені подобається військова служба.
17. Якщо малознайомий заводить розмову, я зазвичай передаю ініціативу йому.
18. У дитинстві я жив(ла) з одним із батьків (батьки посварились, розлучились...).
19. У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір.
20. Чи будете Ви намагатися переконати знайомого, якщо вважаєте, що він помиляється?
21. На публічну образу я реаую рішучими діями.
22. У стосунках з іншими я більше схильний(а): поступатися чи домовлятися про взаємні інтереси (підкресліть ближче до Вас).
23. Іноді я буваю сповнений(а) енергії.
24. Неухильне дотримання інструкцій і вказівок — частина мого життєвого стилю.
25. Для мене дуже важливо, щоб моя поведінка відповідала образу, який, як мені здається, правильний і позитивний.
26. Під час розмови я часто вирішую, «впускати» чи «не впускати» співрозмовника у свій внутрішній світ.
27. У ранньому дитинстві мої рідні батьки покинули мене.
28. У дитинстві я бачив(ла) батька дуже п'яним.
29. Передусім я спрямовую свої зусилля на те, щоб стати успішною та реалізованою особистістю.
30. Я оптимістично дивлюся в майбутнє.
31. У мене напружені стосунки з батьком, але трохи підтримує мама.
32. Більшість часу я відчуваю себе самотнім(ньою), навіть серед людей.
33. У мене є людина, з якою я ділюсь найпотаємнішими думками й переживаннями.
34. Я досить активний(а), гарний(а) оповідач(ка) і в компанії, як правило, в центрі уваги.
35. Я люблю бути в центрі уваги.
36. У дитинстві мені здавалося, що мама була до мене холодна.
37. Буває, що коли мене хвалять, мені здається, що я цього не заслуговую.
38. У мене часто пригнічений настрій.
39. Часто я відчуваюся як порохова бочка, готова вибухнути.
40. Іноді я відчуваю ненависть до членів родини, яких зазвичай люблю.

41. Мені здається, що я так само легко знаходжу спільну мову з людьми, як і інші.
42. Я охоче беру на себе роль лідера.
43. Я досить швидко забуваю образи.
44. Мені здається, що немає людини, яка б мене розуміла.
45. Я незадоволений(а) своїм батьком, матір'ю, обома батьками (підкресліть потрібне або поставте знак заперечення).
46. Думаючи про батьків, я згадую, що батько казав, що незадоволений мною, не схвалював мої свідомі вчинки.
47. Іноді я впевнений(а) у власній нікчемності.
48. Чи сильно Ви переймаєтесь, якщо у Ваших друзів трапляються негаразди?
49. Досить часто я погано засинаю через тривожні думки.
50. Для мене дуже важливо знайти вихід зі складної ситуації, зберігши почуття власної гідності.
51. Іноді мені здається, що знайомі змовилися проти мене.
52. У моєму минулому були передчасні втрати близьких.
53. Мені властиво відчувати провину в абсолютно безвинних ситуаціях. Наприклад, коли знайомий зайнятий і не може поспілкуватися, або коли в друзів проблеми.
54. Якщо хтось мене дратує, я готовий(а) сказати йому все, що думаю.
55. Чи бувало Вам швидко розплакатись?
56. Іноді мені здавалося, що мама мене не любить.
57. Мені властиво сумувати за близькими (наприклад, коли їду у від'їздження, вони кудись їдуть або коли діти створюють сім'ю й переїжджають).
58. Мені здається, що я не можу висловлювати свої емоції.
59. Рідні ставляться до мене як до дитини, а не як до дорослого.
60. Я волію не розмовляти з людьми, доки вони самі не звернуться до мене.
61. Чи знайома Вам ситуація, коли в голові крутиться одна й та ж неприємна або тривожна думка, яку доводиться силою волі проганяти?
62. Іноді я так злюсь, що хочеться все навколо троштити.
63. Мої батьки були дуже уважні до мене, намагалися виконувати мої бажання.
64. Я — незвичайна людина.
65. Якщо справа, якій я присвятив(ла) сили та час, не вдалася — я відчуваю втому й спустошення.

Обчислення результатів. Для обчислення результатів за шкалами використовується ключі наведені в таблиці 1. Якщо відповідь опитаного на певне запитання співпадає з відповіддю на запитання в таблиці – привласнюється один (1) бал. Набрані опитаним бали за шкалою додаються та співставляються з робочими нормативними значеннями (таблиця 2). При відповіді на запитання №45 один бал привласнюється коли опитаний невдоволений кимось з батьків або обома. Інші запитання в яких вибір потрібно було підкреслити №1 та №22 не ввійшли до складу жодної зі шкал.

Таблиця 1 Ключі обчислення значень за шкалами

Назва шкал	Перелік номерів запитань в шкалі	Відповідь
Загострена потреба в прив'язаності	5, 10, 18, 19, 27, 31, 36, 45, 46, 56	Так
	57, 63	Ні
Депресивні риси	12, 32, 37, 38, 47, 49, 53,	Так
	55	
Театральні риси	23, 30	Ні
	2, 8, 11, 34, 35; 16 (у жінок),	Так
Нарцистичні риси	16 (у чоловіків)	Ні
	20, 21, 30, 42, 50, 35, 63, 64, 65	Так
Параноїдні риси	4	Ні
	20, 39, 42, 51, 54	Так
Обсесивно-компульсивні риси	13, 48, 57	Ні
	12, 16, 24, 25, 26, 53, 61	Так
Антиемоційність	58	Так
	7, 20, 54	Ні
Агресивність (асоціальність)	6, 7, 20, 39, 42, 54, 62	Так
	58	Ні
Шизоїдні (сензитивні) риси	3, 9, 15, 32, 40, 45, 46, 59, 60	Так
	2, 41	Ні
Шизоїдні (експансивні) риси	6, 15, 27, 40, 55, 62, 64	Так
	8, 11, 30, 42, 43,	Ні

В таблиці 2 наведені робочі нормативні значення за шкалами опитувальника. Запропоновані норми обчислювались методом розбиття на квартилі ($x \pm 2/3\delta$). В таблиці 3 наведені описові статистики за кожною шкалою та дані щодо їх відповідності нормальному розподілу (Z Колмогорова – Смірнова) на вибірці 135 осіб (62 особи з онкогематологічними захворюваннями

та 73 практично здорових осіб). Нормативні значення були запропоновані на загальній вибірці для того, щоб зробити ці групи максимально співставними.

Таблиця 2 Нормативні значення за шкалами та їх інтерпретація

Назва шкал	Робочі норми за шкалами	Інтерпретація
Загострена потреба в прив'язаності	Більше 5 балів	Травматично загострена потреба в прив'язаності
	0, 1 бал	Загострена потреба в прив'язаності через надмірну опіку
Депресивні риси	Більше 5 балів	Присутні депресивні риси
Театральні риси	Більше 2 балів	Присутні театральні риси
Нарцистичні риси	Більше 7 балів	Нарцистичні риси
	Від 0 до 4 балів	Ушкоджені нарцистичні риси
Параноїдні риси	Більше 3 балів	Присутні параноїдні риси
Обсесивно-компульсивні риси	Більше 4 балів	Присутні обсесивно-компульсивні риси
Антиемоційність	Більше 2 балів	Присутня антиемоційність
Агресивність (асоціальність)	Більше 5 балів	Присутні агресивні риси
Шизоїдні (сензитивні) риси	Більше 6 балів	Присутні сензитивношизоїдні риси
Шизоїдні (експансивні) риси	Більше 8 балів	Присутні експансивношизоїдні риси