

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ  
КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Вплив self-compassion на рівень  
тривожності особистості»*

Виконав: здобувач 2 курсу,  
групи ПС-22-1вм  
спеціальності 053 «Психологія»  
Мануїлова А.А.  
Керівник: Олійник І.В.,  
канд.пед.наук, доцент

Дніпро  
2024

## АНОТАЦІЯ

### Мануїлова А.А. «Вплив self-compassion на рівень тривожності особистості»

Кваліфікаційна робота присвячена питанню впливу self-compassion на рівень тривожності особистості, яка є актуальною на даний момент.

Розкрито психологічні особливості прояву тривожності під впливом факторів self-compassion за допомогою психодіагностичного апарату. Досліджено той факт, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності на фоні основних компонентів здатності до самоспівчуття.

За результатами кореляційного аналізу виявлено та підтверджено, що складова Self-compassion Scale впливають на рівень тривожності особистості та навпаки. Так, при підвищенні рівня самодоброти спостерігається зменшення рівня тривожності ( $r=-1,000$ ,  $p<0,01$ ). При цьому, при підвищенні рівня самоосуду рівень тривожності, в свою чергу, теж має тенденцію до підвищення ( $r=0,987$ ,  $p<0,01$ ). Така сама ситуація з ізоляцією ( $r=0,923$ ,  $p<0,01$ ) та надмірною ідентифікацією ( $r=0,891$ ,  $p<0,01$ ). Дані підтверджено визначенням кореляційного зв'язку між результатами тесту за шкалою оцінки ступеня тяжкості генералізованого тривожного розладу (GAD-7) та методики діагностики за Self-compassion Scale.

Апробовано міні-тренінг “Профілактика та подолання тривожності залежно від факторів self-compassion”. Після проведення останнього, визначено позитивну динаміку, а саме: самодоброта, людяність на високому рівні у 60-80% респондентів; самоосуд, ізоляція на низькому рівні спостерігається у 50-60%, що на відміну від контрольної групи, у яких самодоброта та людяність на низькому рівні у 50-70%, самоосуд та ізоляція на високому рівні у 40%. Це можна підтвердити за допомогою статистичних методів: визначивши критерій Стьюдента (t-критерій Стьюдента 1,39,  $p<0,05$ ), тобто розбіжності між групами є достовірними.

Практична значущість роботи визначається тим, що отримані нами результати можуть бути використані у практиці індивідуального консультування та психотерапії, при розробці індивідуальних та групових тренінгів.

**Ключові слова:** self-compassion, тривожність, самоспівчуття.

## **SUMMARY**

### **Qualification work**

**Alla Manuilova**

**on the topic:**

### **" The Influence of Self-Compassion on the Anxiety Level of the Individual "**

The qualifying work of the 2nd year, majoring in "Psychology" (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the issue of the influence of self-compassion on the level of anxiety of a person, which is relevant at the moment .

The psychological features of the manifestation of anxiety under the influence of self-compassion factors are revealed with the help of a psychodiagnostic apparatus. The fact that the majority of respondents have a high level of anxiety against the background of the main components of the ability to self-compassion was studied.

According to the results of the correlation analysis, it was found and confirmed that the components of the Self-compassion Scale affect the level of anxiety of the individual and vice versa. Thus, with an increase in the level of self-kindness, an increase in the level of anxiety is observed ( $r=-1.000$ ,  $p<0.01$ ). At the same time, when the level of self-judgment increases, the level of anxiety, in turn, also tends to increase ( $r=0.987$ ,  $p<0.01$ ). The same situation with isolation ( $r=0.923$ ,  $p<0.01$ ) and excessive identification ( $r=0.891$ ,  $p<0.01$ ). The data were confirmed by determining the correlation between the results of the test based on the scale for assessing the severity of generalized anxiety disorder (GAD-7) and the diagnostic method based on the Self-compassion Scale.

The mini-training "Prevention and overcoming of anxiety depending on self-compassion factors" was tested. After the latter, positive dynamics were determined, namely: self-kindness, humanity at a high level in 60-80% of respondents; self-condemnation, isolation at a low level is observed in 50-60%, which, unlike the control group, in which self-kindness and humanity are at a low level in 50-70%, self-condemnation and isolation at a high level in 40%. This can be confirmed using statistical methods: by

determining the Student's test (Student's t-test 1.39,  $p < 0.05$ ), that is, the differences between the groups are reliable.

The practical significance of the work is determined by the fact that the results obtained by us can be used in the practice of individual counseling and psychotherapy, in the development of individual and group trainings.

**Key words:** self-compassion, anxiety, self-compassion.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ SELF-COMPASSION ТА ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Психологічні особливості емпатичних тенденцій	8
1.2. Структурно-динамічна модель функціонування емпатії	14
1.3. Теоретичний аналіз проблеми тривожності	18
1.4. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості	25
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ФАКТОРІВ SELF-COMPASSION НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	31
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз результатів вивчення психологічних особливостей прояву self-compassion	35
2.3. Результати дослідження зв'язку факторів self-compassion з рівнем тривожності особистості	41
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА РАХУНОК SELF-COMPASSION	44
3.1. Програма психолого-організаційних умов зниження інтенсивності прояву тривожності особистості за рахунок self-compassion	44
3.2. Результати апробації програми зниження інтенсивності прояву тривожності особистості за рахунок self-compassion	47
Висновки до розділу 3	49
ВИСНОВКИ	51
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58