

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Кравчук Олена Вікторівна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

**Психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні
тривожності та страхів**

053 «Психологія»

«Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ О.В. Кравчук

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1. Феноменологія тривоги та страхів як стану особистості у психологічній науці.....	8
1.2. Детермінанти виникнення страху та тривоги як стану особистості.....	16
1.3. Особливості переживання страхів та тривоги у підлітковому віці	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ, ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ....	30
2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків.....	30
2.2. Дослідження психологічних особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків.....	38
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ.....	55
3.1. Тренінгова програма зниження рівня страхів та тривоги у підлітків.....	55
3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми зниження рівня страхів та тривоги у підлітків.....	62
3.3. Практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни.....	64
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що страх і тривога як особистісні та індивідуальні особливості особистості переживаються по-різному в залежності від набутих соціальних якостей в цілому. Залежно від рівня розвитку людини, від того, чи залучена вона в повноцінні соціальні відносини, проявляє соціально значущі риси, чи виступає носієм свідомості, можна відстежувати різні переживання тривоги і страху. Саме особистісні якості, тобто схильності людини, анатомо-фізіологічні передумови, лежать в основі формування особистості.

Страх – це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді обтяжливого емоційного стану. Страх має багато причин як суб'єктивних (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об'єктивних (особливості ситуації, складність завдання, перешкоди тощо). Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Страх можна визначити як загострене емоційне сприйняття загрози власному життю, благополуччю та щастю людини.

Щодо поняття «тривога», то у психологічній літературі поширене наступне її визначення: «це базисна реакція, загальне поняття, це стан неприємного передчуття без видимої причини». Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривога як переживання дискомфорту, передчуття небезпеки, що насувається, є проявом незадоволеності важливих потреб людини. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

Проте, в основному, тривожність розглядається як емоційний стан особистості, який надає негативну дію на психіку людини. Тривожність досліджується більшістю авторів в тісному взаємозв'язку із страхом, оскільки

страх є об'єктивним виразом тривоги. Однак одні дослідники вважають тривогу основною реакцією, а інші вважають страх одним із факторів стану тривоги.

Дослідження страху та тривоги має тривалу історію і було предметом вивчення здебільшого зарубіжними вченими. Так, поняття страху та тривоги розрізняють, вважаючи страх реакцією на конкретну небезпеку, а тривожність – на невідому. З. Фрейд визначив, що тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. К. Хорні назвала причиною виникнення тривоги внутрішній конфлікт людини, незадоволення її потреб. Г. Салліван розглядає порушення у міжособистісних відносинах як умову виникнення тривожності. Е. Фромм вважав, що відокремленість людини від природи зумовлює почуття тривоги. О. Черникова говорить про тривогу як про «страх очікування», О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Д. Кларк досліджує та розбирає, як ми реагуємо на стресові ситуації і як можемо ефективно управляти тривоگو. Він підкреслює важливість зосередження на контролі над своїми думками і реакціями на стрес, розвиток емоційної інтелігентності і навичок саморегуляції. Його роботи можуть бути корисними для тих, хто бореться з тривоگو і прагне знайти способи зменшення її впливу на щоденне життя. О. Блінов розробляє методи та підходи до лікування тривожних розладів, спираючись на індивідуальні особливості пацієнтів. Його роботи та методики можуть бути корисними для тих, хто шукає конкретні стратегії для подолання тривоги та поліпшення свого психічного благополуччя.

При цьому тривожність розглядається як схильність людини до переживання стану тривоги; попередження про небезпеку, адаптаційний механізм. Отже, актуальність дослідження проблеми психологічних засобів допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів, її недостатня наукова розробка потребує поглибленого її вивчення, що й

зумовили вибір теми нашого дослідження – «Психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів».

Мета дослідження здійснити теоретичний аналіз та емпірично визначити психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми переживання страхів, тривоги.
2. Розкрити феноменологію тривоги та страху як стану особистості у психологічній науці.
3. Провести емпіричне дослідження характеристик переживання страху, тривоги у підлітків.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків.
5. Розробити практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – страхи та тривожність у підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

Методи дослідження: Для вирішення сформульованих у дослідженні завдань були застосовані такі методи: теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових досліджень проблеми; емпіричні – констатувальний експеримент: включене лонгітюдне спостереження, анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики; методи математичної статистики та порівняльного аналізу експериментальних даних; розвивальні – психологічний тренінг.

Для емпіричного дослідження переживання страхів, тривоги застосовано: самоактуалізаційний тест (а саме САМОАЛ), методика дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін), «Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної

тривоги» О. Кондаша, методика на виявлення дитячих страхів (адаптація О. Захарова І. Панфілова), опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва).

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

– розроблено програму емпіричного дослідження психологічних засобів допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

удосконалено:

– техніку зниження рівня страху та тривоги у підлітків під час війни;

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових знань та уявлень щодо проблеми психологічних засобів допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати та матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з підлітками схильними до тривоги та страхів під час війни та при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, в корекційно-розвивальній діяльності, у роботі з тривожністю та страхом підлітків під час воєнних подій. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності та страху у підлітків під час війни.

Експериментальна база: Дослідження здійснювалися на базі Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Старокостянтинівського аграрно-промислового ліцею», який знаходиться у м. Старокостянтинів, Хмельницького району, Хмельницької області. Для проведення експерименту було залучено 56 здобувачів освіти 2 курсу підліткового віку.

Апробація дослідження. Результати дипломної роботи висвітлені в тезах «Теоретичний аналіз проблеми тривожності та страхів у підлітків» в матеріалах V Міжнародної конференції «Держава, регіони, інформаційні

аспекти розвитку"» також результати дослідження описані в статті «Особистісні характеристики переживання страхів та тривоги у підлітків», яка подана до друку в фаховий журнал «Вчені записки Університету «КРОК» №1 (73) 2024 року.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (79 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 130 сторінок, основний обсяг – 73 сторінки. Робота містить 11 таблиць, 5 рисунків, 12 додатків (на 44 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Феноменологія тривоги та страхів як стану особистості у психологічній науці

Стан наукового вивчення проблеми визначення «тривоги» та «страху» характеризується неоднозначністю й суперечливістю. Багато наукових праць присвячені проблемі «тривоги» та «страху» в рамках філософських, психологічних, педагогічних наук.

Звертаючись до тлумачення поняття «тривога» слід його розрізняти з поняттям «страх». Адже тривога – це базисна реакція, загальне поняття, а страх – це вираз тієї ж якості, але в об'єктивній формі. Саме тому тривога буде вважатися тісно пов'язаною зі страхом. А поняття «тривожність» слід розуміти як більш складне емоційне утворення, що формується на основі страху, часто у комбінації з іншими базовими емоціями.

Тривога впливає на людину як позитивно, так і негативно. До позитивних функцій тривоги можна віднести активацію механізмів психологічного захисту, здатність передбачати наслідки власної діяльності. Надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки (В. Березін, В. Карандашев), призводячи до виникнення неврозів і психосоматичних розладів (Л. Панін, В. Ананьєв, Ю. Олександровський). гальмування особистісного розвитку (Ю. Антонян, В. Астапов, М. Левітов).

Дослідження страху та тривоги має тривалу історію і було предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Так, поняття страху та тривоги розрізняють, вважаючи страх реакцією на конкретну небезпеку, а тривожність – на невідому. З. Фрейд визначив, що тривога дає можливість особистості реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом. К. Хорні назвала причиною виникнення тривоги внутрішній конфлікт людини, незадоволення її потреб. Г. Салліван розглядає порушення у міжособистісних

відносинах як умову виникнення тривожності. Е. Фромм вважав, що відокремленість людини від природи зумовлює почуття тривоги[70].

О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». При цьому тривожність розглядається як схильність людини до переживання стану тривоги; попередження про небезпеку, адаптаційний механізм.

З огляду на сучасний підхід до феномену тривожності можна зробити висновок, що її не слід розглядати з самого спочатку як негативну рису особистості. Для кожної людини характерний свій оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, яка є необхідною умовою розвитку особистості[62].

Проблема особистісної тривожності, яка в більшості випадків є негативним психічним станом, є однією з найактуальніших на сьогодні. Існує кілька теорій, які пояснюють природу тривоги. Вважається, що це психологічна проблема сама по собі, вперше вона була поставлена і конкретно розглянута в працях З.Фрейда.

З.Фрейд зацікавився тривогою, як тільки отримав перші результати терапії.

Занепокоєння спочатку змусило його припустити, що тривога, яку відчують багато його пацієнтів-невротиків, була результатом недостатнього вивільнення енергії лібідо. Але в міру накопичення досвіду він зрозумів, що таке трактування тривоги неправильне.

Тривога є функцією Его і призначення її полягає у тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминати. Таким способом, тривога дозволяє людині реагувати на загрозливу ситуацію адаптивним способом. Він визнавав необхідність розмежування страху і тривоги, вважаючи, що страх – реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – реакція на небезпеку, невідому і не визначену. Тривожність характеризується трьома основними ознаками:

специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання [59].

В. Райх розширюючи психодинамічну теорію З. Фрейда, він включив в неї, крім лібідо, всі основні біологічні й психологічні процеси. В. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії із середини тіла до периферії та в зовнішній світ. Тривожність він розумів як перешкоду контакту цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її усередину, що викликає «м'язові спазми», спотворює й руйнує природне відчуття, зокрема сексуальне. Він розумів характер людини, як стійкий патерн її реакцій на різні ситуації, а основною функцією характеру вважав захист проти тривожності, що викликається в дитини сексуальними почуттями в супроводі страху покарання. Риси характеру не є невротичними симптомами. Невротичні симптоми (ірраціональні страхи і фобії) переживаються як далекі індивідууму, у той час як невротичні риси характеру (перебільшена любов до порядку чи тривожна незручність) – як складові частини особистості.

Феноменологія тривоги - це психологічний підхід, спрямований на дослідження самого досвіду тривоги з точки зору того, як люди сприймають, розуміють та описують свої власні внутрішні стани тривоги. Це специфічний метод дослідження, який фокусується на унікальних аспектах та особистісних переживаннях, які супроводжують стан тривоги.

Феноменологія розглядає тривогу як складну емоційну реакцію, але при цьому підкреслює індивідуальні відмінності у сприйнятті та досвіді цієї емоції. Вона допомагає розкрити та проаналізувати різноманітні аспекти тривоги: від фізіологічних реакцій до ментальних процесів, включаючи мислення, увагу, сприйняття, пам'ять та інші психічні аспекти.

Цей підхід дозволяє краще зрозуміти, як люди інтерпретують та відчують тривогу, її внутрішній досвід та вплив на особистість. Феноменологія тривоги може бути корисною для розробки ефективних стратегій управління тривогою та розвитку психотерапевтичних підходів для полегшення цього стану.

Дещо іншої думки дотримувалася К. Хорні, вона не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні тощо.

1. Послідовник Е. Фромм підкреслював, що внутрішній страх, головне джерело страху, — це почуття відчуженості, яке виникає, коли люди вважають себе незалежними особистостями і в цьому контексті відчують безсилля перед силами природи та суспільства. Основним способом вирішення цієї ситуації він вважав різні форми любові між людьми. Інші напрямки психотерапії також мають різні уявлення про природу страху [51].

Дещо по іншому підходили до проблеми тривожності представники поведінкового напрямку в психології (біхевіоризму). Відповідно до поглядів класиків теорії навчання та представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх – дуже близькі явища, вони є емоційними реакціями, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, у свою чергу, створюють ґрунт для широкого репертуару інструментальних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, виникають (у випадку закріплення неадаптивних форм) невротичні порушення.

2. Дослідження Я. Коломінського вказують на зв'язок між станом тривоги із силою нервової системи. Висловлені ним припущення про зворотну кореляцію сили та чутливості нервової системи, знайшло експериментальне підтвердження в дослідженнях В. Небиліцина, який зробив припущення про більш високий рівень тривожності у людей зі слабким типом нервової системи. Цікаве дослідження В. Бакєєва, проведене під керівництвом А. Петровського, де тривожність розглядалася у зв'язку з вивченням психологічних механізмів сугестивності. В. Бакєєв встановив прямий взаємозв'язок між тривожністю і сугестивністю особистості [56].

Концепція Ч. Спілбергера вказує, що слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативну) і тривожність, як властивість особистості (особистісну). Ситуаційна тривожність – це стан тривоги, який виникає як реакція людини на різноманітні соціальні та психологічні стресори. Загалом, ситуаційна тривожність різна від людини до людини, навіть в одній людині. Особистісна тривожність як риса і темперамент дає уявлення про відмінності між індивідами в тому, як вони реагують на різні стресори. Особистісна тривожність безпосередньо не проявляється в поведінці, але її інтенсивність залежить від частоти та інтенсивності, з якою людина відчуває тривогу. Люди з високим рівнем тривожності краще сприймають навколишній світ як загрозливий і небезпечний, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Таким чином, люди з високим рівнем тривожності більш чутливі до стресу і можуть відчувати інтенсивні стани тривоги набагато частіше, ніж люди з низьким рівнем тривожності.

Аналіз наукових джерел свідчить, що об'єднуючим початком для страху й тривоги служить почуття занепокоєння. При гострому почутті занепокоєння людина губиться, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить невлад, невиразним, тремтячим від хвилювання голосом і часто замовкає зовсім. Погляд відсутній, вираз обличчя переляканий. Усередині все «опускається», холодіє, тіло стає важким, ноги ватяними, у роті пересихає, подих перехоплює, «смокче під ложечкою», щемить в області серця, долоні стають вологими, обличчя блідне, і вся людина «обливається потом». Одночасно вона робить багато зайвих рухів, переминається з ноги на ногу, поправляє без кінця одяг або стає нерухливою і скованою. Перераховані симптоми гострого занепокоєння говорять про перенапругу психофізіологічних функцій організму.

В західноєвропейській філософії не склалось єдиної точки зору на природу феномена страху. Починаючи з античної філософської думки і до середини XIX ст. страх розглядався як певне суб'єктивне відчуття, але так і не отримав понятійного філософського статусу. Винятком є філософія Б. Паскаля

(з страхом-відчаєм людини перед зовнішнім та внутрішнім Космосом) та концепція суспільного договору Т. Гоббса. Починаючи з філософської спадщини Г. Гегеля (який започаткував філософський розгляд феномена страху), С. К'єркегора, Ф. Ніцше, З. Фрейда, О. Шпенглера страх починають трактувати як філософське поняття, невизначеність котрого пояснюється недостатнім рівнем розкриття його онтологічної різноманітності.

Ч. Дарвін дивився на страх з біологічної точки зору. Він вважав страх універсальною властивістю як тварин, так і людей. Страх виник у процесі еволюції як адаптивна реакція на небезпечні ситуації. Дарвін включає серцебиття, тремор, підвищене потовиділення та інші фізіологічні реакції внаслідок активації вегетативної нервової системи.

Феноменологія страху - це психологічний підхід, спрямований на дослідження страху з точки зору того, як люди сприймають, розуміють та відчують цей емоційний стан. Цей метод вивчення страху акцентує увагу на індивідуальних переживаннях та сприйняттях страху, а також на особливостях психічних процесів, які пов'язані з цією емоцією.

Феноменологія страху включає аналіз не лише фізіологічних реакцій, а й когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів страху. Вона спрямована на розкриття внутрішніх процесів, які відбуваються в людини під час виникнення страху, таких як уявлення, переживання, думки та інші психічні аспекти.

Цей підхід допомагає краще розуміти та описувати індивідуальний досвід страху кожною окремою людиною. Розуміння цього внутрішнього світу може бути корисним для розвитку психотерапевтичних стратегій, спрямованих на управління страхом та полегшення цього емоційного стану.

Це напрямок у психології дозволяє розуміти внутрішній світ людини, аналізувати механізми виникнення та прояви тривоги та страху, що може бути корисним для розробки стратегій керування ними або для підходів у психотерапії та психічному підтримці.

У психофізіологічних дослідженнях більшістю шкіл і напрямів страх розглядається як суб'єктивний афект чи емоція. Пропонуються психосоціальні рекомендації для професійної діяльності людини, для різних вікових періодів та ситуативних рамок життя індивіда.

Екзистенціальне трактування страху представлено С. К'єркегором, М. Хайдеггером, А. Камю, Ж.-П. Сартром. С. К'єркегор розрізняв два види страху: несвідомий страх – тугу, жах, жах (дат. **Angst**) і страх – боязнь (дат. **Furcht**), який викликається конкретним предметом. Людина кінцевий і знає про це, тому на відміну від тварини відчуває страх перед **Ніщо**. Страх породжує етичне і супроводжує етичний стан. Виводячи стан страху з невинності, С. К'єркегор тим самим усуває почуття провини через переживання страху. У крайній мірі – розпачі – відбувається подолання етичного релігійним.

Екзистенціальна тривога, згідно П. Тіліха, проявляє себе в трьох видах: як тривога долі і смерті, провини і засудження, порожнечі і втрати сенсу. Мужність – це самоствердження всупереч цим загрозам як різновидам небуття. Прикордонні (екстремальні) ситуації висувають підвищені вимоги до функціонування індивіда, їм властиво порушення стереотипів повсякденності, вони вимагають мобілізації та нової навігації у цих заходах. Ці ситуації породжують страх і тривогу, а також невизначеність і недетермінованість існування як такого, протистояти яким людина здатна на основі мужності, що дозволяє їй винести різноманітні загрози .[25,с.272]

Вперше страх відкрився датському мислителю С. К'єркегору в 1844 р. Про своє прозріння він написав невелику книжку, яку так і назвав «Про поняття страху». Автор писав про те, що саме свобода вибору, а аж ніяк не спочивають на атеїзмі світ викликає страх і тривогу.

Проблема страху знайшла своє відображення також і в філософії М. Хайдеггера. Відповідно до цього філософа, страх породжується буттям-присутністю (**Dasein**) і на відміну від боязні вказує на нього і відкривається йому. Як такої страх також відрізняється від жаху, що розуміється

Хайдеггером як одне з фундаментальних філософських настроїв. Допомогою страху розкривається остання можливість екзистенції – смерть.

Ж.-П. Сартр диференціює два види страху: страх екзистенціальний і страх перед самим собою. Останній долається прийняттям відчаю у формі відповідальності за все, що відбувається з людиною в житті. Страх перед самим собою обумовлений страхом вибору.

Згідно А. Камю, страх долається усвідомленням абсурду життя, який проявляється у формі метафізичного бунту.

У психоаналізі З. Фрейда страх підрозділяється на два види: афективний стан очікування небезпеки (**Angst**) і страх перед яким-небудь об'єктом (**Furcht**). На відміну від Фрейда Фромм вважав, що джерелом страху (як різновиду стану), є соціальні обставини. Тут як імпульсу виступає **Над-Я (Ідеал-Я)**.

Ранній психоаналіз розрізняв раціональний страх (страх перед якоюсь небезпекою) і ірраціональний страх, що є наслідком нереалізованих життєвих прагнень і виявляється як спосіб функціонування супер-его.

Страх – це специфічний афективний стан. Ядром же всякого афекту виявляється повторення якогось певного значного переживання, яке могло бути дуже раннім враженням.

Щодо невротичного страху, то його причина зовсім невідома. Пошук її призводить до відчуття небезпеки, що виходить від потягу. Страх же – це суто суб'єктивне стан, який виникає якраз в результаті розвитку страху. З. Фрейд також намагався класифікувати невротичний страх. Він виділяє дві його форми: невроз страху, який він відносить до актуальних неврозів, і фобії, пов'язані з істерією страху. Фобії завжди сполучені з конкретними об'єктами і ситуаціями. Можна виділити ситуативні фобії (боязнь висоти, закритого простору тощо). У них вражає не стільки їх зміст, скільки інтенсивність. З. Фрейд пише: «Страх фобій надмірний». Він аналізує також фобії, пов'язані з тваринами. Тут явно немає зв'язку між страхом і небезпекою.

У теорії диференціальних емоцій К. Ізарда страх відноситься до базових емоцій, тобто є вродженим емоційним процесом, з генетично заданим фізіологічним компонентом, конкретно визначеним мимічним проявом і конкретним суб'єктивним переживанням. в теорії диференціальних емоцій К. Ізарда страх відноситься до базових емоцій. За його концепцією, базові емоції, такі як радість, гнів, смуток, огиду, здивування та страх, є універсальними та вродженими, і вони присутні у всіх культурах та людей незалежно від виховання чи культурних впливів. Страх у теорії Ізарда розглядається як одна з базових емоцій, і він вважає, що ця емоція виникає від певних стимулів, які викликають страхову реакцію в організмі. Ця реакція може мати еволюційні корені і спрямована на захист від небезпеки. Ізард визначає страх як емоційний досвід, який супроводжує підвищене підозріле становище через відчуття небезпеки або загрози, яке може призвести до бажання уникнути цієї ситуації. Він розглядає страх як одну з основних емоцій, яка має свої характеристики та універсальні вияви у різних культурах та у всіх людей.

Таким чином, аналізуючи наукові дані, можемо зробити висновок, що існують відмінності між фізіологічними та психологічними дослідженнями, вони є суперечливі, а іноді протилежні. Головною ж причиною цих протиріч є людина, в якій криється суб'єктивність. Вивчення категорій «страх» та «тривога» у філософсько-психологічному аспекті дає підстави вважати, що в науці не склалося загального уявлення та теорії пояснення цих феноменів.

1.2. Детермінанти виникнення страху та тривоги як стану особистості

В психологічній літературі автори А. Кондаш, Ю. Ханін, П. Якобсон тривожність тлумачать як обумовлену дію стресового чинника особистісної диспозиції; Н. Імедадзе, В. Лазарус, К. Хорні, К. Шафранська – наслідок незадоволення соціальних потреб; В. Астапов, О. Захаров, В. Симонов тлумачать її як функцію уникнення потенційно небезпечної ситуації для

особистості; З. Фрейд вважає її переживанням невизначеності та безпорадності, що є сигналом очікуваної небезпеки, Р. Мей вказує її як необхідну складову людського існування, В. Джеймс як вісцеральні реакції у відповідь на загрозу; К. Ізард у своїх дослідженнях доводить поєднання домінуючої емоції страху з іншими переживаннями: стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом; О. Маурер розглядає тривожність через призму емоційної реакції на основі умовного рефлексу уникнення загрози .

До основних груп чинників виникнення і розвитку тривожності відносять: [20,с.192]

– порушення відносин дітей з батьками, міжособистісних стосунків (Г. Саллівен, К. Хорні);

– негативний шкільний досвід (Є. Новікова, Б. Філліпс);

– особливості внутрішньоутробного розвитку (О. Захаров);

– внутрішній конфлікт (В. Столін, В. Мясіщев, К. Роджерс);

– перинатальні порушення (С. Гроф);

– психофізіологічні порушення (В. Астапов, К. Броннер);

– невідповідність самооцінки та рівня домагань (Л. Бороздіна, К. Сидоров);

– недостатність адаптивних можливостей для пристосування (Ж. Піаже, П. Фресс).

Тривожність має як позитивний так і негативний вплив на стан особистості. До позитивних функцій тривожності відносять активізуючу дію захисних механізмів психіки, можливість передбачити наслідки власної діяльності. Надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки (В. Березін, В. Карандашев), призводячи до виникнення неврозів і психосоматичних розладів (Л. Панін, В. Ананьєв, Ю. Олександровський). гальмування особистісного розвитку (Ю. Антонян, В. Астапов, М. Левітов).

Одним з найважливіших аспектів вивчення феномену тривожності є визначення причин її виникнення. Основою як страху, так і тривоги є єдиний

нейропсихічний механізм, однак, згідно з загальноприйнятою точкою зору їх варто розрізняти:

- страх трактується як прояв тривоги – базової, глибокої реакції у конкретній
- об'єктивованій формі [22].

Зарубіжні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі

причини її виникнення:

- внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id та оцінюючим Super-Ego, що викликає тривогу через напругу, що створюється, адже сили організму у цей момент направлені на подавлення імпульсів Id (невротична тривога), тривога також активується через передчуття Ego загрози покарання зі сторони Super-Ego (моральна тривожність), а також відчуття реальної небезпеки оточуючого світу (об'єктивна тривожність) згідно з теорією З. Фрейда [31];

- психологічна травма пов'язана з моментом народження, що з самого початку створює високий рівень тривожності, що має тенденцію до виникнення у дорослому віці як реакція на критичну ситуацію згідно з теорією О. Ранха [22];

- хитке почуття безпеки у міжособистісних стосунках, що призводить до появи «базальної тривоги» згідно з термінологією К. Хорні [33, 18];

- страх несхвалення, страх бути неприйнятним, зі сторони значимого оточення, що відчувається та переживається за рахунок емації, згідно із поглядами Г. С. Салівана [1, 18];

- загроза проникнення у свідомість неконгруентного актуального досвіду і «Я концепції», конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», згідно гуманістичної психології К. Роджерса [23, 18];

Вітчизняні дослідники феномену тривожності пропонують розглядати такі причини її виникнення:

- фізіологічна особливість нервової системи у концепції І.П. Павлова;

- властивість темпераменту, за концепцією В. С. Мерліна [23];
- риса характеру за концепцією Н.Д. Левітова [19];
- форма адаптації особистості до умов стресу, як клінічний вияв психоемоційної напруги, згідно з думкою Ц. П. Короленко [31, с.72];
- наслідок поєднання факторів, що порушують значимі стосунки особистості концепції В. Мясіщева [25, с.57];
- системне утворення афективної сфери особистості, котрав процесі онтогенетичного розвитку набуває власної логіки розвитку та спонукаючої сили у концепції А. Прихожан, що ґрунтується на теорії особистісного розвитку Л. Божович та культурно-історичній концепції Л.С. Виготського [18, 31];
- потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці у концепції Л. Божович [18].

За концепцією А. Прихожан, протилежні компоненти «Я-концепції» обумовлюють різну направленість мотиваційних тенденцій, що призводить до незадоволення базових потреб та формування тривожності до особистісного утворення.

Стійка тривожність починає виконувати мотиваційну функцію, володіючи значною рушійною силою та стає одним з ведучих особистісних утворень [28, с.50].

За Ч.Д.Спілбергером, тривожність поділяється на два види: особистісна та ситуативна (реактивна). Особистісна тривожність являє собою широке коло об'єктивно безпечних обставин як таких, що містять небезпеку. Таким чином даний вид тривожності, за Ч.Д.Спілбергером, вважають особистісною, притаманною лише даній особистості характеристикою. Ситуативна тривожність виникає як короткочасна реакція на об'єктивно загрозливу ситуацію для особистості [30, с.51].

Також у психології виокремлюють дві основні форми тривожності: відкрита (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та прихована (у різному ступені

неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки) [35, с.46]

Кожна людина у своєму житті відчувала таке почуття як страх. У різних людей це були зовсім різні ситуації. Але деякі люди відчують страх у меншій мірі, а для когось він стає постійним супутником, перероджуючись в приховані страхи і фобії. Все це може залежати як від типу нервової системи так і від особливостей характеру людини, особливостей особистості. Адже страх – це нормальна реакція нашого емоційного життя, свого роду механізм захисту, покликаний допомогти організму впоратися зі стресовою ситуацією.

Звичайно, можна назвати безліч причин виникнення тих або інших страхів, наприклад, важкі психологічні переживання в дитинстві або навіть минулих життях (що часто пояснює дитячі страхи), коли людина отримав психічну травму того чи іншого роду, але такі причини вторинні, тому не завжди їх усунення допомагає позбутися страху.

Цікавою є філософська концепція про те, що страх означає загрозу втрати, а втратити можна лише те, з чим ти ототожнений або до чого прив'язаний. Тому першим кроком потрібно зрозуміти, що є першопричиною страхів, їх джерелом, що лежить в їх основі.

Тому корінною причиною всіх страхів, хвилювань і тривог є ототожнення (ототожнення з ким – чим) і прихильність.

Ототожнення – це самоідентифікація, тобто почуття буття чимось або кимось конкретним. Людина (як свідомість) ототожнена з конкретним тілом, ототожнена з розумом, з професією, станом в сім'ї і суспільстві, і всіма ролями, які вона відіграє у соціумі.

Прихильність – це почуття близькості і симпатії до когось або чогось, що створює відчуття психологічного або фізичного комфорту. Прихильність, по суті, означає залежність, і позбавлення людини об'єкта прихильності (втрата або загроза втрати) викликає у нього неприємні емоції, в тому числі занепокоєння, тривоги і страхи.

Часто ці дві причини йдуть поряд, доповнюючи і підсилюючи одна одну, тим самим створюючи і посилюючи різні страхи. Позбавляючись від ототожностей і прихильностей, людина поступово позбавляється від всіх страхів.

Стан страху досить типовий для людини, особливо при участі в екстремальних заходах і перед несприятливими умовами і незнайомими ситуаціями. У багатьох випадках механізм страху у людини регулюється рефлексом через відчуття болю або неприємної ситуації. Також може виникнути інстинктивний прояв страху.

Причиною страху може бути і наявність чогось загрозливого, і відсутність того, що дає безпеку (наприклад, матері для дитини).

К. Ізард поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяги і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки під час спогаду або передбачення). У зовнішніх причинах він виокремлює культурні детермінанти страху, що є результатом винятково вчення (наприклад, сигнал повітряної тривоги).

О. Зобов всі небезпеки, які спричинюють страх, поділив на три групи:

- реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю особистості;
- уявні, які об'єктивно не загрожують особистості, але вона сприймає їх як загроза добробуту;

- престижні, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі.

Фактори, що полегшують або ускладнюють виникнення страху і впливають на його інтенсивність. Виникненню страху сприяє кілька факторів. Серед них:

- контекст, у якому відбувається подія, що викликає страх;
- досвід і вік людини;
- індивідуальні розбіжності в темпераменті або схильностях.

О. Чернікова виокремлює такі форми вияву страху: острах, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.

Страх, як зазначає К. Платонов, виявляється у двох основних формах – астенічній та стеничній. Перша виявляється в пасивно-захисних реакціях (наприклад, у заціпенінні, ступорі із загальною м'язовою напругою, тремтінні – «рефлексі удаваної смерті») і в активно-захисних реакціях – у мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча)[13,с.143].

Отже, в основному тривога та страхи виникають на основі механізмів психологічного захисту. Причинами виникнення тривоги та страхів можуть бути різноманітні фактори. Вони також можуть виникати і без причини. Страхам найчастіше схильні люди емоційні і дуже чутливі. Особливості перебігу страху можуть залежати і від типу нервової системи, від особливостей характеру людини, особливостей особистості.

1.3. Основні властивості переживання страхів та тривоги у підлітковому віці

Підлітковий вік - це етап розвитку між дитинством та дорослістю. Зазвичай цей період охоплює вік від приблизно 10-12 років до 18-20 років. Це час інтенсивних змін у фізичному, емоційному, психологічному та соціальному розвитку. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Така оцінка зумовлена багатьма якісними змінами, які нерідко пов'язані з докорінним ламанням попередніх позицій, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Відбуваються вони за порівняно короткий час, здебільшого бувають несподіваними і надають процесові розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладнюється і його виховання, оскільки підліток не підкоряється ефективним щодо

молодшого школяра впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкненість)[9].

Багато вчених та дослідників вивчали підлітковий вік з різних перспектив, включаючи психологію, соціологію, медицину та інші галузі науки. Деякі з найвідоміших дослідників підліткового віку:

1. **Джин Піджет (Jean Piaget):** Він був психологом, який вивчав розвиток дитинства та підліткового віку, акцентуючи увагу на когнітивному розвитку та формуванні мислення у дітей.
2. **Ерік Еріксон (Erik Erikson):** Своїм теоретичним підходом він висвітлював соціальний розвиток, включаючи фази підліткового віку та важливі психосоціальні виклики.
3. **Лоуренс Коен (Lawrence Kohlberg):** Він спеціалізувався на дослідженні морального розвитку, включаючи підлітковий вік та формування моральних цінностей у цьому періоді.

К. Конрад називає передпідлітковий вік, який характеризується бурхливими емоційними проявами, циклоїдним періодом, а юність з нахилами до самоаналізу – шизоїдним.

Підлітковий вік може бути класифікований за різними критеріями, такими як фізичний, психологічний, соціальний або когнітивний аспекти розвитку. Ось деякі з популярних класифікацій:

1. **Фізичний розвиток:** Підлітковий вік може бути розділений на ранній (10-13 років), середній (14-17 років) та пізній (18-20 років) періоди, враховуючи фізіологічні зміни, пов'язані з пубертатним розвитком та зростанням.
2. **Психологічний розвиток:** Психологи можуть виділяти етапи розвитку підлітків відповідно до відомих теорій, наприклад, за моделлю Еріка Еріксона, який визначає психосоціальні етапи розвитку, або за теорією Лоуренса Кольберга про моральний розвиток.

3. **Соціальний аспект:** Тут можна виділити підлітковий вік як етап формування соціальних відносин, адаптації до нових соціальних ролей, включаючи роль у сім'ї, школі, спілкування з однолітками тощо.
4. **Когнітивний розвиток:** Підлітковий вік також можна розділити за когнітивними здібностями та стадіями мислення, використовуючи теорії розвитку, такі як ті, які пропонувались Жаном Піаже або Левом Виготським.

Класифікація підліткового віку може варіюватися залежно від наукових досліджень та підходів до розвитку. Ці розділи допомагають краще розуміти особливості та характеристики цього важливого етапу в житті людини.

Підлітковий вік є одним із важливих етапів формування здатності до регуляції емоцій і волі особистості. Але це важко і суперечливо. Так, для підлітків характерна збудливість, різкі зміни емоцій і настрою без особливо вагомих причин. Зміни емоційного досвіду можуть бути швидкими, абсолютно суперечливими і навіть поєднувати суперечливі емоції чи почуття. Представники цього віку дуже чутливі до ставлення оточуючих до них, і в той же час здатні на сильну емоційну прихильність і самопожертву. Так званий підлітковий комплекс емоційності поєднує в собі сентиментальність і вражаючу байдужість, хворобливу сором'язливість з розв'язністю, бажання бути визнаним іншими з прагненням до усамітнення. При цьому переживання підлітка стають глибшими, багатограннішими і сильнішими, він краще за молодшого школяра керує своїм емоційним станом. Спілкування з друзями формує моральні почуття молодших школярів, а навчання в школі збагачує інтелектуальні та естетичні почуття.

Отже, емоційний світ підлітків багатогранний, характеризується нестійкістю емоційних процесів, бурхливими емоційними проявами. Головним напрямом у розвитку залишається становлення емоційно-вольової регуляції особистості підлітка. Їх настрій мінливий на ґрунтується на фізіологічних процесах даного віку та кризовому періоду, що переживається на даному етапі.

Саме в підлітковому віці відбувається усвідомлення дитиною своєї особистості, змінюється також її ставлення до світу, до себе та оточуючих, перебудовується коло мотивів і потреб, мотивація діяльності та поведінки. Водночас у сучасному суспільстві змінюються вимоги підлітка, вимагаючи узгодження його потреб з очікуваннями оточення та вимогами соціальних і моральних норм. Процес такого узгодження часто супроводжується значними труднощами, стаючи причиною протиріч у розвитку підлітків, порушуючи формування адекватної самооцінки.

За свідченням С. Кузікової, ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці підлітків, у їх взаєминах із дорослими та ровесниками, у самосвідомості та самооцінці. За твердженням С. Кузікової, у підлітковому віці значно підвищується інтерес до внутрішнього світу оточуючих та власного. Самопізнання, самоспостереження, саморегулювання поведінки і діяльності вперше стають однією з необхідних потреб підлітка. Проте механізми самопізнання ще дуже недосконалі, внаслідок чого самооцінка підлітків ще нестійка, має випадкові та суперечливі аспекти, виразно залежить від зовнішніх оцінок. Часто підлітки переоцінюють або недооцінюють себе, а рівень їх домагань не відповідає рівню фактичних здібностей і досягнень [61, с.90].

Розвиваються стосунки з дорослими та друзями. Яскраво виражені прагнення до самостійності і доросла поведінка, що супроводжується конфліктами, на цій основі формуються тривоги і страхи.

На появу і формування причин виникнення страхів у підлітковому віці суттєвий вплив мають такі чинники, як:

- нестійкість психіки у дітей підліткового віку;
- потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі;
- недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції;
- невдала спроба вести «доросле» життя приводить до виникнення великої кількості страхів;

- конфліктний клімат у сім'ї;
- конфліктні (напружені) відносини з вчителями;
- наявність тривожності, як ситуативної, так і особистісної, неминуче веде до виникнення страхів.

Страхи та тривога у підлітковому віці справді можуть формуватися через різні фактори, включаючи життєвий досвід, особливості виховання та нестабільну самооцінку. Набуття життєвого досвіду може впливати на страхи та тривогу підлітків, оскільки вони зіткнуться з новими ситуаціями та викликами, які можуть викликати стрес і спричинити тривогу через несприятливі реакції чи невдачі. Особливості виховання також мають значення. Залежно від того, як було сформовано виховання, підліток може розвивати різні типи тривоги. Наприклад, надмірна суворість, підвищені очікування, нестабільність у вихованні можуть призводити до тривоги у підлітка.

Нестабільна самооцінка, особливо якщо вона пов'язана з невпевненістю в майбутньому, може підживлювати страхи та тривогу у підлітків. Наприклад, підліток, який відчуває, що він не впевнений у своїх здібностях або не має чіткого уявлення про свої цілі, може переживати тривогу стосовно свого майбутнього.

Важливо надавати підтримку та сприяти розвитку позитивної самооцінки у підлітків. Відкритість для спілкування, сприяння розвитку навичок самопідтримки та підтримка в управлінні стресом можуть допомогти підліткам краще розуміти та управляти своїми страхами та тривогою. У дітей є страхи різної природи, інтенсивності (високий, середній, низький) та різних видів: вітальні (духовна рівновага), психосоматичні (рухова активність), гностичні (пізнавальна діяльність), соціальні, самоідентифікаційні. Серед них чільне місце посідають страхи, пов'язані з особливостями вікового розвитку.

Використання як вербальних, так і проєктивних методів діагностики страху у підлітків і юнаків дозволяє виявити і своєчасно запобігти впливу

негативних факторів як внутрішнього світу підлітків і молоді, так і зовнішніх впливів з боку суспільства.

Вже на етапі діагностики, виявляючи детермінанти конкретного страху у дитини ми зможемо виводити ці стани з несвідомої сфери психіки, знижуючи руйнівний ефект на формування особистості.

Страх виявляється в чотирьох сферах:

- фізіологічно обумовленому порушенні;
- у порушенні сприйняття;
- у тривожності, у недобрих передчуттях;
- у неадекватних реакціях: утеча, напад, ступор.

Всі види страхів викликають зміни на трьох рівнях і вони в свою чергу можуть мати різну ступінь вираженості:

1. На рівні переживань: це побоювання, переживання шкоди, думки про ухилення від викликають страх ситуацій тощо.

2. На рівні поведінки: це стратегії уникнення, такі, як втеча, ухилення, відхід від ситуацій, а також так звані сигнали безпеки, які асоціюються з певною, що провокує страх ситуацією.

3. На фізіологічному рівні: сюди відносяться загальновідомі фізіологічні прояви, супутні страху, такі, як прискорене серцебиття, схильність до пітливості, почастішання дихання тощо.

Формування страху в підлітковому віці визначається особливостями світогляду людини і пов'язане з розвитком специфічних якостей особистості. Зазвичай причиною страху особистості в старшій школі в цьому віці вважають низький рівень впевненості в собі у психічно здорової людини, страх може викликати фізичні захворювання, наприклад: слабкий зір, слух, заїкання тощо. Значно знижує впевненість підлітка в собі. Ідея розвитку своїх здібностей у навколишньому світі та взаємодії з однолітками є важливою частиною психологічного благополуччя людини.

Дослідники вказують, що переживання страхів у підлітковому віці проходять дуже болісно за відсутності базової довіри до світу. Без цієї основи

усі подальші захисні механізми психіки будуть відірваними та позбавленими необхідної сили. Вони швидко і легко руйнуватимуться за умови стресу і залишатимуть індивіда без захисту у психотравматичній ситуації. Якщо захисні механізми слабкі або ж однобокі і не справляються зі своєю функцією страхи можуть розростатися настільки, що це призводить до невротичних розладів, перешкоджає навчальній діяльності, блокує комунікацію, викривлює емоційно-вольову сферу підлітка.

Так, наприклад, які у своїй монографії С. Томчук та М. Томчук вказують, що проблема високого рівня тривожності в підлітковому та юнацькому віці, як показника емоційного неблагополуччя, накладає свій відбиток не тільки на стан психічного та фізичного здоров'я та розвитку особистості, але й на успішність навчальної діяльності та процес її самоактуалізації. У підлітковому та юнацькому віці рівень тривожності особистості підвищується у зв'язку з прагненням її до самоствердження у спільноті однолітків. У разі виникнення труднощів з формуванням позитивної Я-концепції та захисту досягнутого рівня самоповаги (самооцінки) у них розвивається синдром тривожності, у структурі якого домінують почуття невпевненості в собі, власної провини, нездатності бути на рівні вимог із боку оточуючих[59].

Отже, ми розглянули багато причини виникнення страхів та тривоги та зупинились на деяких наслідках до яких вони можуть призвести. До виникнення страхів та тривоги у підлітковому віці ведуть зміни в змісті і структурі Я-концепції, в потребі спілкування з однолітками, статеве дозрівання, бурхливий розвиток емоційної сфери, прояв дорослості та відповідальності, особливості перебігу підліткової кризи, за відсутності базової довіри до світу переживання страхів буде болісним.

Висновки до розділу 1

1. Феномен тривоги та страхів вивчався багатьма психологами та педагогами протягом останніх десятиріч. Об'єднуючим початком страху і тривоги є емоція страху. Переживаючи гострий страх, людина часто губиться, не

знаходить потрібних слів для відповіді, говорить розгубленим і невиразним голосом, тремтить від хвилювання і зовсім замовкає. Почуття страху сильно впливає на людей, які гостро усвідомлюють власну гідність, відповідальність і обов'язки.

У цьому відношенні страх також функціонує як почуття відповідальності, занепокоєння за благополуччя та життя, як власне, так і життя близьких. Поняття страху можна трактувати різними способами.

Найбільш поширене: «страх – це переживання, що має конкретний об'єкт, при цьому байдуже реального або ірраціонального, уявного, адекватного чи неадекватного характеру».

Страх виконує різноманітні функції у психічному житті людини. Так, як і реакція на загрозу, він допомагає людині уникнути зустрічі з нею, відіграючи тим самим захисну, адаптивну роль у системі психічної регуляції. Також страх може бути своєрідним засобом пізнання навколишньої дійсності, що приводить до більш критичного та вибіркового ставлення до неї.

2. Підлітковий вік сповнений переживань, труднощів і криз. У цей період формуються стійкі моделі поведінки, риси особистості, моделі емоційного реагування; це був період великих досягнень, швидкого зростання знань і навичок; формування «Я», досягнення нової соціальної позиції. Водночас це стан, коли діти втрачають усвідомлення світу, відчують тривогу та психологічний дискомфорт. У підлітковому віці дитина робить значний прогрес у розумінні своєї особистості. Процес самопізнання складний і досить суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто недостатні і нестабільні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ, ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків

З метою розв'язання завдання наукового дослідження, було проведено експериментальне дослідження на базі Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Старокостянтинівського аграрно-промислового ліцею». У дослідженні взяли участь 56 здобувачів освіти підліткового віку.

Експериментальне дослідження – один з основних способів одержати нові наукові знання. У його основі лежить експеримент, що представляє собою науково поставлений досвід або спостереження явища в умовах, що враховуються точно. Від звичайного пасивного спостереження експеримент відрізняється активним впливом дослідника на досліджуване явище.

Основною метою експерименту є перевірка теоретичних положень, а також більше широке й глибоке вивчення теми наукового дослідження. Так, опираючись на теоретичні положення С. Томчук, М. Томчук, М. Савчина, Т. Рябовола, С. Холла, які вивчали особливості переживання страхів та тривоги з різним рівнями розвитку індивіда та самоактуалізації у підлітковому віці, нами було побудовано емпіричне дослідження.

Враховуюче те, що у сучасній психологічній науковій літературі існує ряд методик, спрямованих на дослідження тривожності та переживання страхів, самоактуалізації, мною були обрані ті методики, які дійсно досліджували нашу проблему та дали змогу розв'язати поставлені завдання.

Експериментальне дослідження можна умовно поділити на чотири етапи, на кожному з яких проводиться певна дослідницька робота з конкретними завданнями.

Перший, підготовчий етап експерименту передбачає: детальний теоретичний аналіз раніше опублікованих робіт з теми дослідження: визначення відкритого питання, яке буде основною проблемою даного експерименту; вибір теми дослідження; постановку мети й завдань дослідження; вивчення реальної практики вирішення досліджуваної проблеми; вивчення розроблених у теорії та застосовуваних на практиці заходів, що сприяють вирішенню проблеми.

На **другому** етапі (організаційний) проведення констатуючого експерименту вирішуються такі завдання: вибір потрібної кількості експериментальних об'єктів (кількості досліджуваних, визначення можливої тривалості експерименту; вибір конкретних методик для вивчення початкового стану експериментального об'єкта). До вибірки дослідження увійшло 56 здобувачів освіти підліткового віку, що виявили бажання приймати участь в експерименті.

При виборі методики, які було використано для дослідження, ми керувалися саме тим, щоб в результаті отримати дані, які зможуть продемонструвати і рівень особистісної тривожності підлітка, і водночас визначити ситуативні фактори, які підвищують рівень тривожності, а також рівень самоактуалізації особистості, зв'язок між рівнем розвитку індивіда та особистості й особливостями переживання тривоги та страхів у даному віці.

Для проведення експерименту був підібраний наступний інструментарій (набір методик):

1. **Самоактуалізаційний тест**
2. **Методика Спілбергера-Ханіна**
3. **«Шкала тривожності» О. Кондаша**
4. **Методика на виявлення дитячих страхів О. Захарова
І. Панфілова**

5. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва)

1. Самоактуалізаційний тест (Додаток А). Метою даної методики є: а) з'ясувати загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей; б) з'ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами; в) надати людині можливості сформулювати напрямки самовдосконалення.

Опитувальник САМОАЛ містить 100 пунктів, побудований за принципом необхідності вибору одного із тверджень і утворює 11 шкал: «Орієнтованість у часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреба у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості, або креативність»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні». Використання САМОАЛ надає змогу вимірювати інтегральну характеристику «рівень прагнення до самоактуалізації» – «загальний показник» і її складові, які відповідають вищезазначеним 11-м шкалам.

Використовувані матеріали: 1) методика САМОАЛ (тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості»); 2) ключі до методики САМОАЛ (№ 1 та № 2); 3) опис шкал за рівнем самоактуалізації.

Теоретичною основою даної методики є концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу. Американський психолог А.Маслоу, один із основоположників гуманістичного вчення про особистість, вважав основними характеристиками особистості прагнення до самоусвідомлення, самовираження, прояву творчих нахилів і любові, виходячи з гуманістичної потреби приносити добра для людей. Він стверджував, що люди, як і тварини, не мають природного інстинкту бути жорстокими й агресивними, як вважав З.Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі,

моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід використовував Абрахам Маслоу у своїй теорії самоактуалізації, яка описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї і друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує «людей, які відчувають, що їх люблять, і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчувають повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших» (А. Маслоу). Таких людей і вивчав Абрахам Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонійному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи ступінь прагнення до самореалізації, людина може дедалі чіткіше визначати життєві стратегії та оцінювати успіх. За словами Абрахама Маслоу, мірою не є відстань до мети, але відстань, пройдена з моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації можуть бути задоволені лише за умови задоволення інших потреб, особливо фізіологічних. За Маслоу, ієрархія потреб складається з:

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у любові, прийнятті, включеності у групу;
- 4) потреба в повазі і самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, повністю реалізувати себе і свої здібності, то вона поступово буде переходити на більш високий рівень особистісного розвитку.

Особистості, що самоактуалізується, властивий ряд особливостей:

- 1) повне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його);
- 2) прийняття інших і себе («я роблю своє, ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я поважаю та приймаю тебе таким, який ти є»);
- 3) професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу;
- 4) автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність суджень;
- 5) здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- 6) постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду;
- 7) розрізнення мети та засобів, зла та добра («Не будь-який засіб є добрим для досягнення мети»);
- 8) спонтанність, природність поведінки;
- 9) гумор;
- 10) саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя;
- 11) готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей.

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як

самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини тощо.

Опитувач Е. Шостром був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л. Гозлином, Ю. Альшиною, М. Загікою і М. Кроз) і надрукований в 1987 році під назвою «Самоактуалізаційний тест».

Ми використали наступну адаптацію тесту – опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з урахуванням особливостей самосвідомості нашого постіндустріального суспільства. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. Лазукін [7].

2. Дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін) (Додаток Б). **Методика Спілбергера-Ханіна** належить до тих методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Ч. Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч, Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

3. «Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973) (Додаток В). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

Перевагами такої шкали є, по-перше, те, що вона розкриває межі реальності, об'єкти, які є основним джерелом страху для школярів, по-друге, меншою мірою, ніж інші опитувальники, вона залежить від статі. Рефлексія здобувача освіти. Бланки методик містять інструкції та завдання, що дозволяють за бажанням виконувати групову роботу. На першій сторінці форми введіть ім'я, прізвище здобувача освіти, клас, вік і дати навчання.

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із викладачами;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

4. Методика на виявлення дитячих страхів О. Захарова І. Панфілова (Додаток Г). Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років.

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи

зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: «Скажи, ти боїшся або не боїшся...».

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді «так» – «ні» або «боюся» – «не боюся». Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», а не «ні» або «так». Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, стихії;
3. Страх війни.
4. Страх смерті (своєї);
5. Боязнь тварин;
6. Страхи казкових персонажів;

7. Страх темряви і кошмарних снів;
8. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізень, самотності;

6. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва) (Додаток Д). Ще деколи можна зустріти назву даної методики – «Тест вияву фобій». Для того щоб визначити інтенсивність страхів, а також наявність (або відсутність) фобій, можна скористатися наведеними опитувальником, розробленим Ю. Щербатих і Е. Івлєва. Після виконання тесту складаються всі 24 цифри, отримані по кожному страху і можна отримати інтегральний показник страху.

Третій етап – проведення експерименту з перевірки ефективності певної системи заходів передбачає, а саме тренінгової програми зниження рівня страху та тривоги у підлітків: вивчення початкового стану системи, в якій проводиться експеримент; надання докладної інформації (інструкції) учасникам експерименту про порядок і умови ефективного його проведення.

Четвертий завершальний етап – це підведення підсумків експерименту: обробка та інтерпретація отриманих результатів; розробка рекомендацій, зокрема у даному випадку це практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці .

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків

Вимірювання «рівня прагнення до самоактуалізації» здійснено за допомогою тесту – «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ). Дана методика дає можливість визначити міру самоактуалізації особистості, а, отже, рівень та особливості психологічного здоров'я особистості.

Виявлений за допомогою цієї діагностичної процедури профіль особистості дає підстави для аналізу особистісного росту, для формування

зрілих особистісних пріоритетів та установок у ставленні до себе, оточення та подій. Методика була використана у груповому дослідженні.

Отримані результати дослідження представлені у таблиці 2.1. та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків по загальному показнику (методика САМОАЛ), n=56

Загальний показник рівня самоактуалізації	Кількість досліджуваних (у %)
Високий рівень	16 (28,6%)
Середній рівень	24 (42,8 %)
Низький рівень	16 (28,6%)

Аналіз результатів дослідження показав, що до високого рівня самоактуалізації відносяться 16 (28,6%) досліджуваних; до середнього рівня – 24 (42,8%) досліджуваних; до низького рівня– 16 (28,6%) досліджуваних.

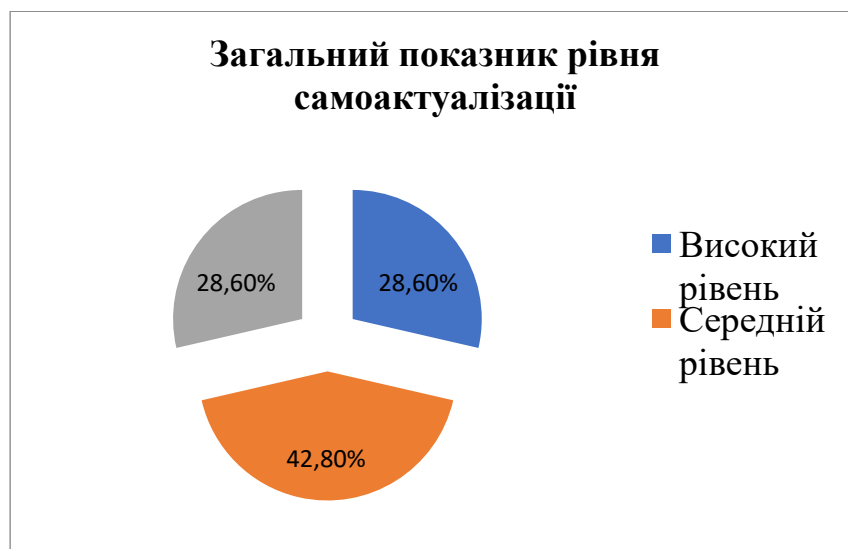


Рис.2.1. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків по загальному показнику (методика САМОАЛ), n=56

У розрізі по кожній шкалі, нами отримані наступні результати, що представленні у таблиці 2.2 та на рис.2.2.

Отже, за шкалою орієнтації в часі прослідковується переважання середнього рівня, до якого відносяться 40 (71,5 %) досліджуваних, до високого рівня належать 12 (21,4 %) досліджуваних, до низького рівня – 4 (7,1 %) досліджуваних. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків по кожній шкалі (методика САМОАЛ), n=56

Шкали опитувача САМОАЛ	Кількість досліджуваних (у %)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала орієнтації в часі	4 (7,1%)	40 (71,5%)	12 (21,4%)
Шкала цінностей	-	34 (60,7%)	22 (39,3%)
Погляд на природу людини	-	28 (50,0%)	28 (50,0%)
Висока потреба в пізнанні	20 (35,7%)	36 (64,3%)	-
Прагнення до творчості або креативність	12 (21,4%)	28 (50,0%)	16 (28,6%)
Автономність	16 (28,6%)	24 (42,8%)	16 (28,6%)
Спонтанність	16 (28,6%)	26 (46,4%)	14 (25,0%)
Саморозуміння	29 (51,8%)	13 (23,2%)	14 (25,0%)
Аутосимпатія	16 (28,6%)	24 (42,8%)	16 (28,6%)

Шкала контактності	16 (28,6%)	20 (35,7%)	20 (35,7%)
Шкала гнучкості в спілкуванні	22 (39,3%)	14 (25,0%)	20 (35,7%)

Отже, за шкалою орієнтації в часі прослідковується переважання середнього рівня, до якого відносяться 40 (71,5 %) досліджуваних, до високого рівня належать 12 (21,4 %) досліджуваних, до низького рівня – 4 (7,1 %) досліджуваних. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

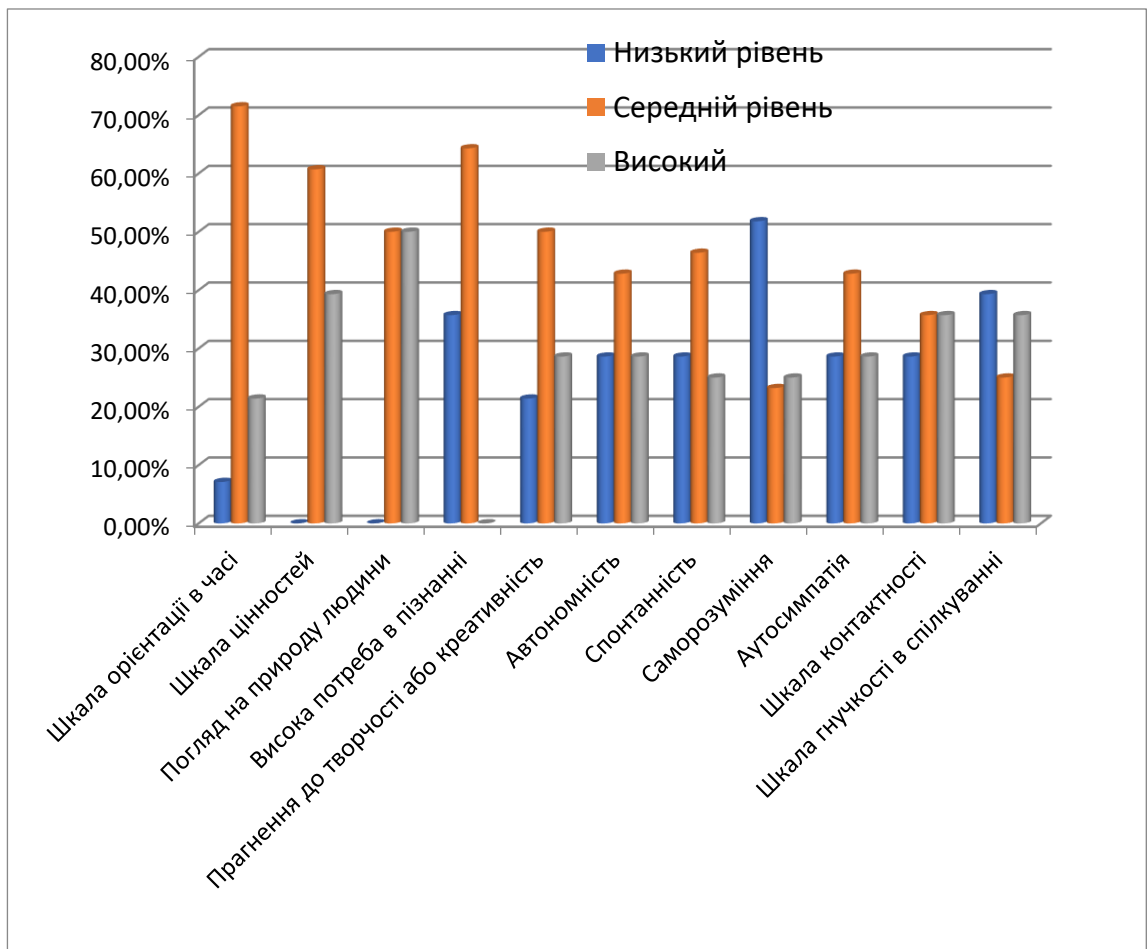


Рис.2.2. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості у підлітків по кожній шкалі (методика САМОАЛ), n=56

Отже, за шкалою орієнтації в часі прослідковується переважання середнього рівня, до якого відносяться 40 (71,5 %) досліджуваних, до високого рівня належать 12 (21,4 %) досліджуваних, до низького рівня – 4 (7,1 %) досліджуваних. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунком у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

За шкалою цінностей до середнього рівня відносяться 34 (60,7 %) досліджуваних, до високого рівня – 22 (39,3 %) досліджуваних. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість. До таких людей у нашій вибірці відносяться на середньому та високому рівнях по 28 (50,0 %) досліджуваних.

Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням властива нашим досліджуваним на низькому рівні – 20 (35,7 %) особам та на середньому рівні – 36 (64,3 %) особам. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

Наступна шкала – шкала креативності або творчого пошуку. Це неодмінна ознака самореалізації і її можна назвати творчим ставленням до життя. Це твердження було характерним для 12 (21,4%) суб'єктів низького рівня, 28 (50,0%) суб'єктів середнього рівня та 16 (28,6%) суб'єктів високого рівня.

Автономність спостерігається на низькому рівні у 16 (28,6 %) досліджуваних, на середньому – у 24 (42,8 %) досліджуваних, на високому – у 16 (28,6 %) досліджуваних. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

Щодо спонтанності, то дана якість спостерігається на низькому рівні у 16 (28,6 %) досліджуваних, на середньому – у 26 (46,4 %) досліджуваних, на високому – у 14 (25,0 %) досліджуваних. Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи

прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Саморозуміння властиве всім досліджуваним, але на різних рівнях: на низькому рівні у 29 (51,8 %) досліджуваних, на середньому – у 13 (23,2 %) досліджуваних, на високому – у 14 (25,0 %) досліджуваних. Саморозуміння як осягнення людиною смислу свого існування, в результаті якого відбувається когнітивне та емоційне узгодження продуктів самосвідомості та реальності. Продуктами самосвідомості є такі особистісні утворення, як «Я-образ» і «Яконцепція», а реальна дійсність включає різні моменти життєдіяльності людини. Саморозуміння - це процес усвідомлення та розуміння своєї особистості, характеру, переконань, цінностей, мотивацій, сильних і слабких сторін, а також своїх емоцій і реакцій на різні життєві ситуації. Це внутрішній процес, який дозволяє нам більше дізнатися про себе, свої уподобання, потреби і цілі.

Високий показник за цією шкалою вказує на чутливість до бажань і потреб людини. У таких людей не вироблені механізми психологічного захисту, які заважають людині правильно пізнати і оцінити себе. Вони рідше замінюють власні уподобання та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Шкали самооцінки, спонтанності та самовподобання зазвичай корелюють. Низькі показники за шкалою Я-концепції характерні для людей, які піддаються впливу чужої думки і мають низьку впевненість у собі. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я-концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки[22]. На низькому рівні дана якість

спостерігається у 16 (28,6 %) досліджуваних, на середньому – у 24 (42,8 %) досліджуваних, на високому – у 16 (28,6 %) досліджуваних. При підвищених показниках за даною шкалою є підстави говорити про те, що дана категорія осіб відрізняється добре усвідомлюваної позитивної Я-концепцією, яка служить джерелом стійкої адекватної самооцінки. Аутосимпатія це природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники за шкалою мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі.

Шкала контактності проявляється у досліджуваних на низькому рівні – у 16 (28,6%) досліджуваних, на середньому та високому однаково – по 20 (35,7 %) досліджуваних. Дана шкала вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

Високий рівень по шкалі гнучкості в спілкуванні виявлено у 20 (35,7 %) досліджуваних, середній – у 14 (25,0 %) досліджуваних, низький – у 22 (39,3 %) досліджуваних. Дана шкала співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Отже, в даній вибірці дослідження переважає показник розвитку самоактуалізації середній (42,8%), потім за ним слідує високий (28,6 %) та середній рівні (28,6 %), що свідчить про міру реалізації особистістю її потенційних можливостей. Враховуючи те, що немає добрих чи поганих

показників за цією методикою, можна стверджувати, що дехто з досліджуваних ще знаходиться на низькому рівні, дехто вже підвищив свій рівень самоактуалізації серед підлітків.

Наступна методика, що проводилась це методика дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін). При аналізі результатів самооцінки тривожності треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Узагальнюючи результати дослідження рівня тривожності (табл.2.3., рис.2.3.) слід відзначити, що показники особистісної тривожності складають:

- низький рівень – 10 (17,9 %) досліджуваних;
- помірний рівень – 38 (67,9 %) досліджуваних;
- високий рівень – 8 (14,2 %) досліджуваних.

Показники ситуативної тривожності складають:

- низький рівень – 14 (25,0 %) досліджуваних;
- помірний рівень – 36 (64,2 %) досліджуваних;
- високий рівень – 6 (10,7 %) досліджуваних.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження рівня тривожності у підлітків (за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна), n=56

Рівні тривожності	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Низький	10 (17,9 %)	14 (25,0 %)
Помірний	38 (67,9 %)	36 (64,2 %)
Високий	8 (14,2 %)	6 (10,7 %)

Таким чином, результати свідчать про переважання помірною рівня тривожності (67,9 %) у досліджуваних над низьким (17,9 %) та високим (14,2 %) рівнями.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відбиває схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності й динамічності в часі.

Особистості, які відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виражає у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появи стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

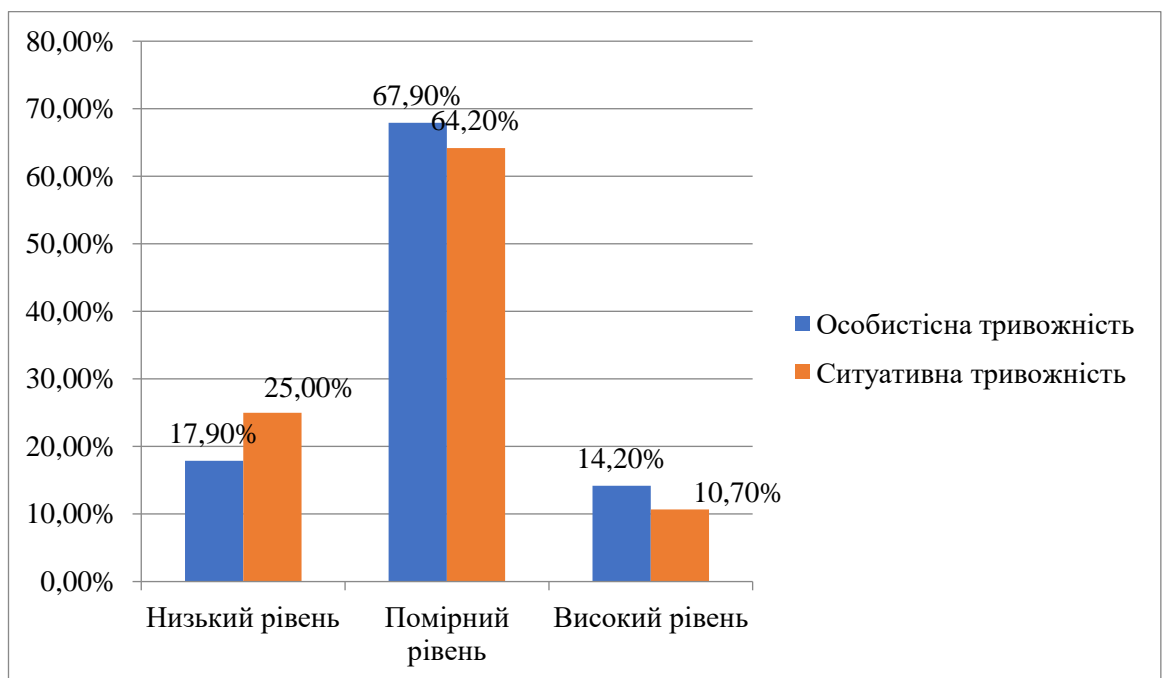


Рис.2.3. Результати дослідження рівня тривожності у підлітків (за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна), n=56

Особам з високою оцінкою тривожності варто формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності й конкретне планування по субзадачам.

Для низькотривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвітлювання почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Отже, за результатами дослідження встановлено, що найбільший відсоток підлітків мають середній або низький рівень тривожності, що є досить актуальним у силу прояву низки вікових особливостей цього віку.

Далі була проведена методика дослідження тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша. За результатами дослідження встановлено, що показники шкільної тривожності складають:

- дуже низький рівень – 2 (3,6 %) досліджуваних;
- норма – 34 (60,7 %) досліджуваних;
- підвищений – 20 (35,7 %) досліджуваних.

Шкільна тривожність – це вид тривожності, що виявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища та закріплюється в цій взаємодії. В її формуванні можна умовно виділити як ситуаційні, так і індивідуальні передумови.

Показники самооціночної тривожності складають:

- дуже низький рівень – 4 (7,1 %) досліджуваних;
- норма – 40 (71,5 %) досліджуваних;
- підвищений – 12 (21,4 %) досліджуваних.

Самооцінна тривожність, як правило, включає ситуації, які актуалізують подання підлітка про себе [40].

Показники міжособистісної тривожності складають:

- дуже низький рівень – 4 (7,1 %) досліджуваних;
- норма – 40 (71,5 %) досліджуваних;
- підвищений – 8 (14,3 %) досліджуваних;
- високий – 4 (7,1 %) досліджуваних.

Такі показники свідчать про те, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає й на формування особистості, а спілкування ровесників - це специфічна форма взаємодії й комунікації підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на ровесників і впливаючи їм, підліток виховує в собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками. В обох групах випробувані норми й критерії, прийняті в колі ровесників психологічно більше значимі, чим ті, які існують у дорослих [59].

Показники шкали тривожності «Загальний» складають:

- дуже низький рівень – 2 (3,6 %) досліджуваних;
- норма – 40 (71,5 %) досліджуваних;
- підвищений – 14 (25,0 %) досліджуваних.

Результати дослідження за даною методикою представлені у табл.2.4

Таблиця 2.4.

Результати дослідження рівня тривожності у підлітків за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша, n=56

Рівні тривожності	Шкали тривожності			
	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна	Загальна
Дуже низький рівень	2 (3,6 %)	4 (7,1 %)	4 (7,1 %)	2 (3,6 %)
Норма	34 (60,7 %)	40 (71,5 %)	40 (71,5 %)	40 (71,4 %)

Підвищений	20 (35,7 %)	12 (21,4 %)	8 (14,3 %)	14 (25,0 %)
Високий	-	-	4 (7,1 %)	-

Отже, за загальним показником шкали соціально-ситуативної тривожності у даній групі переважає рівень норми (71,4 %). Дуже низький рівень складають двоє (3,6 %) досліджуваних, підвищений рівень – 14 (25,0 %) досліджуваних.

Наступна методика, що проводилась це методика на виявлення дитячих страхів (адаптація О. Захарова І. Панфілова). Згідно отриманих результатів дослідження встановлено, що у даній вибірці дослідження найбільший страх пов'язаний із заподіянням фізичної шкоди і становить 46 (82,1 %) досліджуваних. Для цього віку характерна боязнь за свої зовнішність.

Далі слідує страх війни, такий страх властивий 23 (41,0 %) досліджуваним. Соціально-опосередковані страхи – страхи людей, дітей, покарань, запізень, самотності, та страх смерті (своєї) становлять по 26 (46,4 %) досліджуваних. Страхи, пов'язані зі взаємодією з іншими людьми, називаються соціальними. Перший соціальний страх виникає у немовляти шести-восьми місяців – страх чужої людини. У віці року – півтора при розлуці з мамою малюк відчуває страх втратити рідну людину, що мама не повернеться. Однак, цей страх, при умові добрих довірливих стосунків в діаді «мама-дитина», сприяє сепарації та розвитку самостійності. До соціальних страхів також відноситься страх залишатися без рідних в школі чи садочку (так звані сепараційні страхи), страх публічних виступів. Щодо страху запізень, то людям з такою особливістю важко фокусувати увагу і бути пунктуальними, тому систематичні запізнення стають для них нормою. Боязнь самотності може спіткати багатьох людей в різні періоди життя. Такий стан зазвичай короткочасний та незагрозливий.

Медичні страхи (біль, уколи, лікарі, хвороби) властиві 20 (35,7 %) досліджуваним. Страх голок, або тріпанобія - це страх медичних процедур із використанням голок або ін'єкції. За даними британської Національної

служби охорони здоров'я, таку фобію мають приблизно 10% людей. Вермінофобія — одна з фобій у сучасній психіатрії. Це страх бути зараженим будь-якою хворобою, що пов'язана мікроорганізмами, бактеріями, мікробами і вірусами, суліями, комахами тощо.

Страхи казкових персонажів присутні у 18 (32,1 %) досліджуваних. Страх боязнь тварин та страх темряви і кошмарних снів становлять по 14,3 % з вибірки дослідження. Зоофобія — клас конкретних фобій, пов'язаних з певними видами або групами тварин.

Результати за даною методикою розміщені у таблиці 2.5 та на рис.2.5

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова І. Панфілова), n=56

Групи страхів	Кількість досліджуваних (у %)
Медичні	20 (35,7 %)
Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди	46 (82,1 %)
Страх смерті (своєї)	26 (46,4 %)
Боязнь тварин	8 (14,3 %)
Страхи казкових персонажів	18 (32,1 %)
Страх темряви і кошмарних снів	8 (14,3 %)
Соціально-опосередковані страхи	26 (46,4 %)
Страх війни	23 (41,0 %)

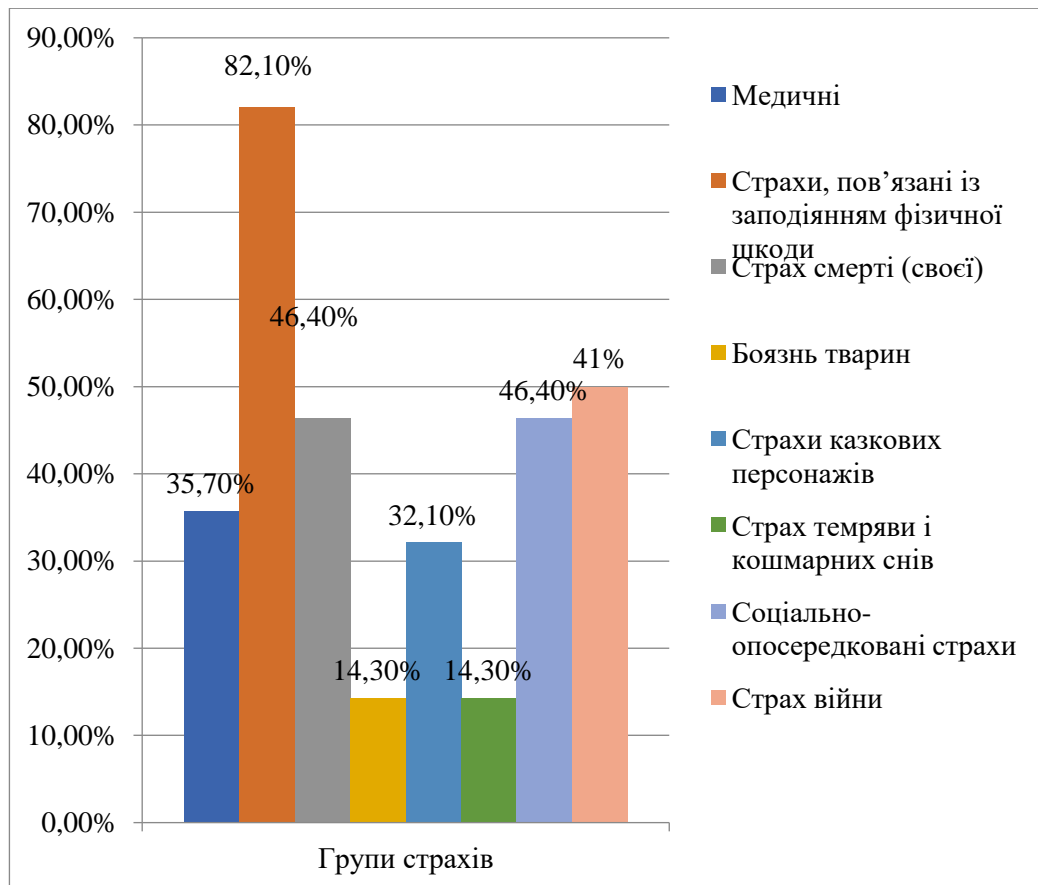


Рис.2.5 Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова І. Панфілова), n=56

Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва) був завершальним. За його результатами встановлено нерівномірний розподіл кількісних показників страхів та фобій у сучасних підлітків. Результати дослідження представлено у табл.2.6 та рис.2.6.

Таблиця 2.6

Розподілу найбільш актуальних страхів підлітків за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва), n=56

Групи страхів	Кількість досліджуваних (у %)
1. Страх павуків і змії	8 (14,3 %)
2. Страх темряви	8 (14,3 %)
3. Страх божевілля	12 (21,4 %)
4. Страх хвороби близьких	16 (28,6 %)
5. Страх злочинності	26 (46,4 %)
6. Страх начальства	16 (28,6 %)
7. Страх змін в особистому житті	4 (7,1 %)

8. Страх відповідальності	6 (10,8% %)
9. Страх старості	4 (7,1 %)
10. Страх за серце	-
11. Страх бідності	12 (21,4 %)
12. Страх перед майбутнім	-
13. Страх перед «іспитами»	12 (21,4 %)
14. Страх війни	32 (57,1 %)
15. Страх смерті	52 (92,9 %)
16. Боязнь замкнутих просторів	10 (17,9 %)
17. Страх висоти	30 (53,6 %)
18. Страх глибини	30 (53,6 %)
19. Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	3 (5,4 %)
20. Страх захворіти будь-яким захворюванням	24 (42,9 %)
21. Страхи, пов'язані зі статевою функцією	4 (7,1 %)
22. Страх самогубства	4 (7,1 %)
23. Страх перед публічними виступами	18 (32,1 %)
24. Страх агресії по відношенню до близьких	8 (14,3 %)

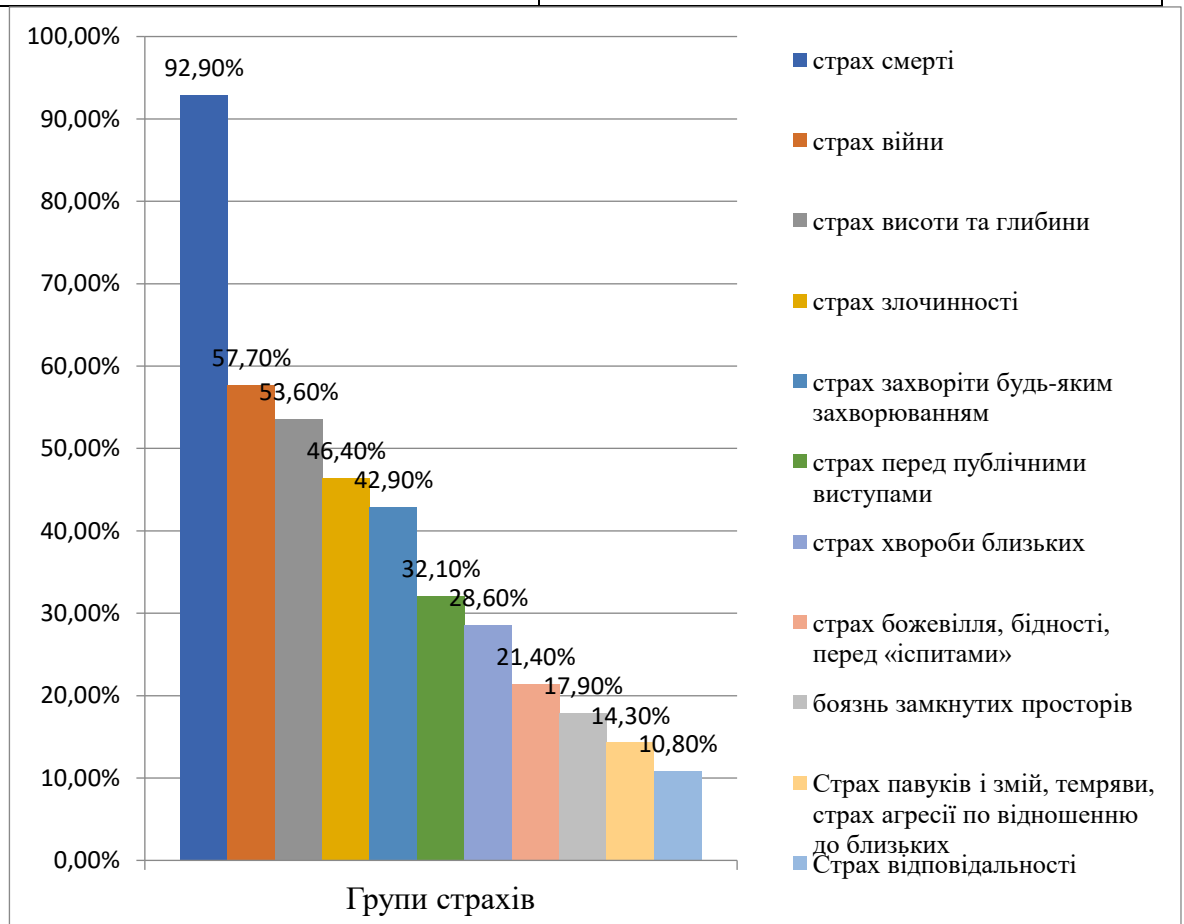


Рис. 2.5. Розподілу найбільш актуальних страхів підлітків за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва), n=56

Результати дослідження показали, що для підлітків найактуальнішими виявились: страх смерті – 52 (92,9 %) досліджуваних, страх війни – 32 (57,7 %) досліджуваних, страх висоти та глибини – 30 (53,6 %) досліджуваних, страх злочинності – 26 (46,4 %) досліджуваних, страх захворіти будь-яким захворюванням – 24 (42,9 %) досліджуваних, страх перед публічними виступами – 18 (32,1 %) досліджуваних, страх хвороби близьких - 16 (28,6 %) досліджуваних, страх божевілля, бідності, перед «іспитами» - 12 (21,4 %) досліджуваних тощо.

Висновки до розділу 2

1. З метою розв'язання завдання дипломної роботи, яке полягало у емпіричному дослідженні особистісних характеристик переживання страху, тривоги у підлітків була складена програма. До неї увійшло чотири етапи: підготовчий етап, організаційний етап, проведення експерименту з перевірки ефективності певної системи заходів, підведення підсумків експерименту.

Опираючись на теоретичний аналіз особистісних характеристик переживання страху, тривоги, виокремлених сучасними зарубіжними та українськими науковцями, було обрано наступні психодіагностичні методики: самоактуалізаційний тест (а саме САМОАЛ), методика дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін), «Шкала тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша, методика на виявлення дитячих страхів (адаптація О. Захарова І. Панфілова), опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва).

РОЗДІЛ 3 ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Тренінгова програма зниження рівня страхів та тривоги у підлітків

За результатами констатувального експерименту група ризику формувалася за такими показниками: високий рівень особистісної та ситуативної тривожності (14 досліджуваних), високий рівень міжособистісної тривожності (2); із виявленими страхами: медичні, страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди, страх смерті (своєї), страх війни, боязнь тварин, просторові страхи (14), які представлені у другому розділі. Досліджувані, що були залучені до тренінгової програми склали наступні рівні самоактуалізації: високий рівень – 8 підлітків, низький рівень – 6 підлітків. Загалом у формувальному етапі експерименту прийняло участь – 14 підлітків.

З метою зниження рівня страху та тривоги у підлітків було впроваджено тренінгову програму:

1. Перший блок включав тренінг зі зниження високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами.
2. Другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів.

У психологічній практиці накопичено чимало технік і прийомів, безпосередньо спрямованих на подолання різних видів тривожності. Робота щодо оптимізації надмірної тривожності проводиться в рамках різних психологічних шкіл та напрямків: психоаналітичного, екзистенційного, нейролінгвістичного програмування, арттерапевтичного, когнітивно-поведінкового, психодраматичного, символдраматичного, транзактного аналізу, тілесно-орієнтованого тощо.

На думку дослідників, проблема зменшення надмірної тривожності передбачає:

- усвідомлення стану тривожності, зняття його негативних наслідків;
- зниження тривожності як відносно стійкого особистісного утворення.

Робота з подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємозалежних рівнях:

- навчання прийомам і методам опанування своїми хвилюваннями, підвищеною тривожністю;
- розширення можливостей, вироблення необхідних навичок, умінь, знань, що призводить до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»;
- формування адекватної самооцінки, а також поліпшення мотиваційної сфери.

Паралельно зі зниженням надмірної особистісної тривожності, необхідно розвивати вміння самостійно долати її підвищений рівень за допомогою механізмів саморегуляції. Крім того, одним із шляхів зниження високого рівня особистісної тривожності є, на наш погляд, формування емоційної компетентності у юнаків (Д. Големан, К.Саарні).

Велике значення вчені надають гармонізації емоційної сфери підлітка шляхом виховання та самовиховання, в якому важливе місце відводиться емоційному самопізнанню. Процеси самопізнання пробуджують найрізноманітніші почуття у підлітків. Емоційне самопізнання особистості – це «пізнання особистістю своїх емоцій та почуттів, які розкривають їй самій собі і для неї самої з метою самозміни» (Т.С.Кириленко).

Таким чином, на нашу думку, психологічна робота зі зниження високого рівня особистісної тривожності підлітків має проводитись за двома взаємозалежними напрямками:

- 1) психологічний вплив за допомогою тренінгової роботи, який має дати поштовх до виявлення та послідовного розвитку другого напрямку, яким виступає;

2) підвищення особистої компетентності (через самопізнання, самоаналіз, самоузагальнення, відпрацювання нового ставлення до себе та до оточення), самодопомогу.

Серед конкретних завдань програми визначено:

1) гармонізація уявлень про себе завдяки: розумінню і вираженню емоційних переживань; формуванню позитивної самооцінки, самоприйняття, самоствавлення;

2) розвиток вмінь планувати власне майбутнє;

3) закріплення форм поведінки, пов'язаних із співпрацею, співробітництвом;

4) відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій, формування відповідальності за свої дії та вчинки;

5) усвідомлення і розширення кола власних домагань;

6) розвиток вмінь виокремлювати значущі життєві цілі та визначати шляхи їхньої реалізації, сприяння в особистісному самовизначенні;

7) підвищення особистої компетентності шляхом формування вмінь регулювати та контролювати власні емоційні прояви, навчання засобам саморегуляції, зняття нервово-психічного напруження.

Кожне заняття-зустріч складалося із вступної, основної (робочої) та підсумкової частин (етапів). На початку зустрічі група віталася, проговорювала самопочуття, свої очікування від заняття. Важливим моментом в роботі групи було обговорення домашнього завдання (труднощів, пов'язаних з його виконанням, внутрішнім опором, почуттів і думок, власних відкриттів тощо). Під час основної (робочої) частини відбувалося програвання тематичних вправ, їхнє обговорення, рефлексія. Наприкінці заняття підводилися підсумки, висловлювалися побажання, виконувалась певна позитивна ритуальна дія, відбувався обмін враженнями, формулювалося домашнє завдання.

Основними завданнями ведучого-тренера під час роботи з групою є:

- спонукання членів групи до взаємодії, відреагування набутого досвіду, розгляд, обговорення й аналіз запропонованих тем;
- створення в групі умов для повного розкриття учасниками своїх думок і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки й захисту;
- розробка й підтримка в групі певних норм, гнучкість у виборі директивних і недирективних технік впливу.

З метою зниження особистісної тривожності юнаків під час психокорекційної роботи використовувалися наступні методичні прийоми:

1. ігри (ситуаційно-рольові, ігри-релаксації, адаптаційні ігри, ігри-комунікації, ігри-розминки, а також, вправи з ігровими елементами відповідно до теми заняття);
2. психотерапевтичні прийоми (вербалізація, візуалізація, зворотній зв'язок, арт-терапевтичні, психодраматичні техніки);
3. групове обговорення, дискусія, елементи мозкового штурму;
4. завдання з самоаналізу;
5. вправи на саморегуляцію, спрямовані на зниження психоемоційної напруги, зменшення високої особистісної тривожності тощо.

Логічним продовженням та невід'ємною складовою тренінгових занять були так звані домашні завдання, мета яких – самоаналіз, самодослідження, переживання власних емоцій, думок, оволодіння прийомами зниження особистісної тривожності.

У таблиці 3.1 подано структуру тренінгу зі зниження рівня тривожності та роботою із страхами. Елементи тренінгу подані у додатку II.

Другий блок програми включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів. В основі страху як базової людської емоції лежить інстинкт самозбереження. Біологічно осмислений (адекватний) страх виконує в житті захисну і адаптивну функції. Однак слід зазначити, що страхи можуть і не мати даних позитивних функцій, і тоді вони стають сигналами особистісного неблагополуччя. В якості такого роду дисфункціональних

страхів розглядаємо нав'язні страхи, які в свою чергу можуть привести до виникнення патологічних (невротичних і психотичних) страхів.

Таблиця 3.1

Структура тренінгу «НА ХВИЛІ ЗМІН»

Номер та назва заняття	Вправи
1	2
Заняття 1. Знайомі незнайомці	Вправа 1. Колір мого стану Вправа 2. Живі руки Вправа 3. Конверт відкриттів (модифікована) Вправа 4. Лабіринт Вправа 5. Напиши своє ім'я Вправа 6. Уяви та передай
Заняття 2. Хто Я?	Вправа 1. Дванадцять відтінків «Я» Вправа 2. Вірш про себе Вправа 3. Етюди Вправа 4. Хто я? Вправа 5. Використання ролі Вправа 6. У променях сонця Вправа 7. Молодець
Заняття 3. У світі емоцій	Вправа 1. Декламація вірша Вправа 2. Знайомство з почуттям (модифікована) Вправа 3. Настрої Вправа 4. Контур людини Вправа 5. Скульптура емоцій Вправа 6. Скарбничка образ (модифікована) Вправа 7. Передай по колу
Заняття 4. «Не страшний нам сірий вовк...»	Вправа 1. Взаємодія з тривогою (модифікована) Вправа 2. Хазяїн бажань Вправа 3. Пришвидшені рухи Вправа 4. Міркування
Заняття 5. Самозанурення або «лабіринтами внутрішнього світу»	Вправа 1. Подорож усередину себе Вправа 2. Зорі з небес Вправа 3. Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверлі Вправа 4. Пліт

Заняття 6. Я серед людей	Вправа 1. Зони контакту Вправа 2. Малюємо одним олівцем Вправа 3. Місток Вправа 4. Залізнична каса Вправа 5. Японський діалог Вправа 6. «Взаємодія» Вправа 7. Долонька-побажання
	<i>Продовження таблиці 3.1.</i>
1	2
Заняття 7. «Якщо знаю - не боюсь»	Вправа 1. Робота зі страхами Вправа 2. Безпечне місце Вправа 3. Пір'їнка Вправа 4. Я керую собою
Заняття 8. Проблеми існують для того, щоб їх вирішувати або наші труднощі та наші можливості	Вправа 1. Реакції Вправа 2. Літаки мрії (модифікована) Вправа 3. Мудрець Вправа 4. Сторони мого «Я» Вправа 5. «Ситуація успіху»
Заняття 9. Кроки до мети: «Хочу, можу, вмю»...	Вправа 1. Життєві цілі Вправа 2. Чого я хочу насправді? (модифікована) Вправа 3. Сила мови
Заняття 10. Сам собі...	Вправа 1. Дощик Вправа 2. Посмішка
Заняття 11. Моє майбутнє	Вправа 1. «Події мого життя» Вправа 2. Мої цілі Вправа 3. Чотири картини Вправа 4. Ранок завтрашнього дня
Заняття 12. Простір для змін	Вправа 1. Абетка змін Вправа 2. Рецепти щастя Вправа 3. Листівки (модифікована)

Виникнення нав'язаних страхів обумовлено особистісною тривожністю в поєднанні з контролюючою формою соціалізації страхів. Нав'язані страхи супроводжуються не тільки дисфункціональними проявами у вигляді хронічної емоційної незадоволеності, пригніченості, загальною загальмованості, дратівливості, «тунельного сприйняття», але також фобіями, тривожністю, самоагресії, загальної соціально-психологічної дезадаптацією.

Сучасна практична психологія пропонує різні рішення проблеми подолання страхів, при цьому психотерапія (в широкому сенсі) розглядається як найбільш адекватне і прийнятний метод. Існують різні види терапії, які використовуються в практичній роботі зі страхами. Ігрова та арт-терапія розглядаються нами як контрсуггестивна практика, що забезпечують звільнення дитини від нав'язаних страхів. Контрсуггестія – такий спосіб взаємодії дорослого і дитини, який здійснюється в контексті приймаючої соціалізації і передбачає освоєння дитиною елементів самодослідження, самоконтролю та саморегуляції.

Більш детально розглянемо прийоми подолання страхів і тривожності у людей за допомогою арт-терапевтичного методу експресивного малювання (зображення учасником ситуації протистояння і боротьби з об'єктом, що втілює страх, в якій цей страх зазнає поразки). Експресивний малюнок, саморобка є безпечним способом «випустити пар» і розрядити напругу. За допомогою зорових образів учаснику легше висловити неусвідомлювані внутрішні конфлікти і страхи, ніж висловити їх в словах. Така робота особливо цінна для тих, хто недостатньо добре володіє мовою. За допомогою малюнка, аплікації можна з'ясувати думки і почуття, які учасник звик придушувати.

Активізувати фантазію і висловити виникаючі при цьому образи засобами художньої експресії дозволяють також арт-терапевтичні вправи з піском. Невербальні засоби дозволяють обходити «цензуру свідомості», тому вони унікальні для дослідження несвідомих процесів.

Арт-терапевтичні вправи служать засобом вільного самовираження і самопізнання, вони мають «інсайт-орієнтований» характер; припускають атмосферу довіри, уваги до внутрішнього світу людини. Застосування арт-терапевтичних вправ незамінне у випадках емоційних порушень (страх, тривожність) і комунікативної некомпетентності. У разі труднощів спілкування – замкнутості, низьку зацікавленість в однолітків або зайвої сором'язливості – арт-терапевтичні заняття дозволяють об'єднати людей в групу (при збереженні індивідуального характеру їх діяльності) і полегшити

процес їх комунікації, опосередкувати її загальним творчим процесом і його продуктами.

Мета тренінгу: подолання негативних переживань, зниження емоційної напруги.

Час проведення: 2 год 30 хв.

Необхідні матеріали: листочки з надрукованими віршиками; кольорові олівці або фломастери, папір А4; кольоровий картон, кольоровий папір, пластилін, клей, ножиці, нитки, стрічки, гудзики, крупи (гречка, рис)

У таблиці 3.2 подана структура тренінгу корекції страхів за допомогою арт-терапевтичних методів. Тренінг поданий у додатку .

Таблиця 3.2

Структура тренінгу корекції страхів за допомогою арт-терапевтичних методів

Назва заняття	Вправи
«Арт-терапевтичні методи для корекції страхів»	Гра «Сурдоперекладач» Вправа «Магічні дзеркала» Вправа «Намалюй свій страх» Обговорення

3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми зниження рівня страху та тривоги у підлітків

У тренінговій програмі прийняло участь 14 підлітків, що були обрані за певними критеріями після проведення констатуючого експерименту. Для тренінгових занять кількість учасників є оптимальною та повністю підходить, щоб сформувати 1 тренінгову групу. Уся вибірка дослідження була поділена контрольну (КГ) (42 особи) та експериментальну (ЕГ) (14 осіб) групу.

Для підтвердження ефективності проведеної нами роботи було проведене повторне психодіагностичне дослідження. Першою була методика дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін). Отримані результати дослідження представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати дослідження рівня тривожності у підлітків (за методикою Ч. Спілбергера, адаптація Ю. Ханіна) у КГ та ЕГ

Рівні тривожності	Особистісна тривожність				Ситуативна тривожність			
	До тренінгу		Після тренінгу		До тренінгу		Після тренінгу	
	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>
Низький	10	-	12		14	2	14	2
Помірний	32	6	32	12	36	6	36	11
Високий	-	8	-	2	-	6	-	1

У експериментальній групі шістьом (42,9 %) досліджуваним, що мають високий рівень самоактуалізації вдалося знизити високий рівень особистісної тривожності до помірної, двоє (14,3 %) досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації залишилися та тому самому рівні особистісної тривожності – високому. Високий рівень ситуативної тривожності вдалося знизити п'ятьом (35,7 %) досліджуваним до рівня помірної, які мали високий та низький рівні загального показника самоактуалізації.

Щодо контрольної групи, то значних змін не відбулося. Тільки у двох (4,8 %) досліджуваних змінився помірний рівень особистісної тривожності на низький.

Наступна методика для дослідження рівня тривожності у підлітків за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша. Отримані результати дослідження представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати дослідження рівня тривожності у підлітків за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша у КГ та ЕГ

Рівні тривожності	Шкали тривожності											
	Шкільна				Самооціночна				Міжособистісна			
	До тренінгу		Після тренінгу		До тренінгу		Після тренінгу		До тренінгу		Після тренінгу	
	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>
Дуже низький рівень	2	-	2	2	4	-	4	-	4	-	4	-
Норма	22	12	22	12	30	10	30	14	30	10	30	12
Підвищений	18	2	18	-	8	4	8	-	6	2	6	2

Високий	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

У експериментальній групі досліджуваних двоє (14,3 %) знизили шкільну тривожність до норми і двоє (14,3 %) - до дуже низького рівня. Самооціночну тривожність вдалося знизити чотирьом (28,6 %) досліджуваним. Міжособистісну знизили четверо (28,6 %) досліджуваних.

Щодо контрольної групи, то отримані дані не змінилися.

За методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова І. Панфілова) було виявлені наступні дані, що представлені у таблиці 3.5

Таблиця 3.5.

Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів у підлітків (адаптація О. Захарова І. Панфілова) у КГ та ЕГ

Групи страхів	Кількість досліджуваних (у %)	
	До тренінгу	Після тренінгу
Медичні	20 (35,7 %)	14 (25,0 %)
Страхи, пов'язані із заповодіанням фізичної шкоди	46 (82,1 %)	39 (69,4 %)
Страх смерті (своєї)	26 (46,4 %)	22 (39,3 %)

Продовження таблиці 3.5

Боязнь тварин	8 (14,3 %)	6 (10,7 %)
Страхи казкових персонажів	18 (32,1 %)	18 (32,1 %)
Страх темряви і кошмарних снів	8 (14,3 %)	8 (14,3 %)
Соціально-опосередковані страхи	26 (46,4 %)	26 (46,4 %)
Страх війни	32 (57,7 %)	26 (39,3 %)

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що підлітки з високим рівнем самоактуалізації значно знизили свій рівень тривоги та пропрацювали свої страхи у тренінговій роботі. Про що важко сказати про підлітків з низьким рівнем самоактуалізації – їм не вдалося досягнути такого рівня роботи, але все ж таки дещо вдалося змінити свій рівень тривожності до більш нижчого та опрацювати окремі страхи.

3.3. Практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці

До основних напрямків роботи практичного психолога по роботі з подолання фобій та страхів, зниження рівня тривожності у підлітковому віці слід віднести: психодіагностику, психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію, психопрофілактику.

Метою діагностичної роботи є поглиблене психолого-педагогічне вивчення дитини протягом усього періоду шкільного навчання, виявлення її індивідуальних особливостей, розвитку пізнавальних та особистісних якостей, емоційної сфери, динаміка розвитку та з'ясування причин тих чи інших проявів страхів та тривоги. Результати психодіагностичної роботи використовуються для подальшої корекційної чи психопрофілактичної роботи.

Уже згадувалось, що схожим до неспокійного стану є страх. Але неспокій на відмінну від страху не має певного об'єкту, страх же пов'язаний з конкретним предметом оточення (обличчям, предметом, подією). Страх має біологічну значимість, так як оберігає від багатьох небезпек. Без почуття страху ми були б легко вразливі.

У психологічному консультуванні ми зустрічаємось з двома типами страхів – нормальним, що розуміється як природна реакція, і патологічним, який називається фобією. Щоб консультант міг ефективно надавати допомогу, він повинен розуміти психологічний зміст і психодинаміку різного роду страхів.

Частіше всього звертаються з приводу конкретних страхів, пов'язаних із якимись важливими подіями (страх перед іспитом, чи хірургічною операцією тощо). Сьогодні війна збільшила в тисячі разів відчуття небезпеки. Українці все частіше переживають страхи, в тому числі страх самотності. Він з'являється через те, що не в усіх є можливість бути поруч біля своїх рідних та близьких людей.

У таких випадках слід спочатку допомогти клієнту зрозуміти зміст події, що викликає почуття страху, розібратися, якою мірою його реакція на цю подію є правдоподібною і адекватною.

Насамперед напрошується висновок про те, що не слід допомагати клієнту повністю звільнитись від страху, а також не варто приховувати інформацію, яка на перший погляд здається страшною. Інформація, викладена відповідним чином, лише підготовлює до вказаних подій.

Таким чином певна доля страху може виявитись цілющою. Психолог-консультант повинен допомогти клієнту конструктивно скористатись страхом.

Велику складність для психолога має консультування клієнтів із фобіями. Основою патологічних страхів є глибоко прихована тривога. Суть механізму формування фобії полягає в зміщенні тривоги від первинної ситуації чи об'єкта, що викликали занепокоєння, на іншу ситуацію чи об'єкт. Людина починає боятися речей, які є лише заміниками об'єктів первинного занепокоєння. Таке зміщення виникає внаслідок невирішених внутрішніх конфліктів.

Отже, під фобіями розуміємо заміну переживань неспокою страхом, при цьому «обирається» специфічний і конкретний об'єкт або ситуація замість невизначеного напрямку тривоги. Відчувати страх також неприємно, однак ця неприємність більш приємна, бо знаєш, чого боїшся, що може реально нашкодити і як уникнути небезпеки, тобто страх, на відмінну від тривоги, піддається контролю.

Консультант не повинен проявляти поспішності в інтерпретації внутрішніх конфліктів клієнта на основі його конкретної фобії. В інтерпретації дуже ненадійно опиратися на символічний зміст фобії. За однією й тією ж фобією в різних людей можуть приховуватись різні конфлікти. Суть фобії великою мірою залежить від індивідуальної історії життя клієнта, тому можна помилитись, піддавшись спокусі поверхового пояснення.

«Мова» фобій заплутана, складна. Стержнем невротичної поведінки з перевагою фобій є посилене уникання тривоги, намагання обійти

спонукаючий її конфлікт. Тому клієнт почасти спокійно говорить про свій страх, але заперечує існування будь-яких внутрішніх конфліктів, пов'язаних із цим страхом. Консультант повинен бути готовий до такої поведінки. Способи уникнення обговорення конфлікту можуть проявитись найрізноманітнішим чином[52]. Як правило, клієнти дуже обережні в стосунках із консультантами. Вони схильні противитись намаганням консультанта говорити про речі, що провокують тривогу.

Опір знову ж таки може набувати різних форм. Клієнт забуває деталі передісторій своїх проблем, що проливають світло на суть психологічного конфлікту.

Опираючись, клієнт також може намагатись відійти від теми бесіди, і таким чином ухилитись від тематики, що провокує тривогу.

Консультант повинен мати на увазі ці типові риси поведінки клієнтів із фобіями, оскільки інколи доводиться поступатися перед клієнтами, і не торкатись неприємних тем, щоб не завдавати їм страждань. Однак така тактика не дозволяє надіятись на успіх у корекції фобій.

Ще один спосіб утечі від тривоги клієнтів із фобічними реакціями - це самолікування. Вони купують медичні книжки, риються в спеціальних журналах, намагаються випробувати всі можливі методи лікування, однак уникають безпосереднього звернення до своїх внутрішніх конфліктів. Консультанту важливо розібратися, яку вторинну вигоду має клієнт із своєї «боязливої» поведінки в у будь-яких сферах життєдіяльності. Шанси розуміти клієнта збільшуються, якщо застосовується спроба дивитись на його проблеми чи симптоми у широкому контексті.

Ще одна особливість консультування клієнтів із фобіями виявляється в тому, що страхи можуть передатись консультанту. Якщо таке трапилось, то означає, що перемогла використана клієнтом техніка ухилення, і цим випадком не слід займатись. Ефективна корекція страхів вимагає від консультанта посиленого самоконтролю [29].

У психотерапії існує безліч способів позбутися від страху та фобій.

Так, гештальт-терапія пропонує при феноменологічному аналізі структури переживання при страхах і фобіях виділяти три основні фігури: «той, хто боїться», «те, чого бояться» і «той, хто відноситься до того, хто боїться».

І так, першим кроком є прояснення відносин клієнта до свого страху, можливості його відчувати, проєкцій цих відносин на терапевта, а так само інтроектам, що впливає на це ставлення. Наступний важливий аспект дослідження – це взаємини з лякаючою фігурою. Часто можна зіткнутися з тим, що навіть після присвоєння проєкції клієнт все одно відчуває страх, оскільки небезпека залишається і у клієнта немає засобів, щоб впоратися з нею чи ці засоби блоковані. Тут подальша робота може бути пов'язана з пошуком різних варіантів захисту від небезпек та їх освоєнням. І, нарешті, останній етап настає тоді, коли з'ясовується, що небезпека перестає бути проєкцією клієнта, а засоби захисту від неї не дають абсолютного результату. Це стосується страху смерті, втрати та інших неминучих складових нашого життя, здатності захищатися від яких обмежені. Тут робота може зводитися до прийняття власного безсилля і обмежень, та/або наявності вибору ризикувати і наражатися на небезпеку чи ні [23].

В психоаналізі фобія розглядається, як прояв конфлікту, прихованого в підсвідомості пацієнта. Лікування зводиться не до боротьби з фобією, а до необхідності виявлення природи конфлікту. Це можна з'ясувати за допомогою спілкування пацієнта з психотерапевтом і шляхом аналізу чи інтерпретації сновидінь. Фобія у пацієнта зникає, як тільки причина конфлікту буде виявлена.

2. Метод поведінкової терапії стверджує, що створено багато технік, покликаних полегшити прояви страху у пацієнта або усунути їх повністю. Зазвичай використовується один з трьох методів:

1) Включає проведення системної десенсибілізації в поєднанні з глибокою релаксацією і принципом хабітуації (звикання), коли після повного розслаблення пацієнта моделюється ситуація його зустрічі з власним страхом.

2) Ґрунтується на демонстрації пацієнтові його страхів «зі сторони» (принцип наочності). Пацієнту пропонують подивитися фільм або відвідати місце (обитель) його страху, де він може зауважити, що ніхто з присутніх там не відчуває почуття страху.

3) Відповідно до цього методу, крок за кроком, пацієнт намагається наблизитися до свого страху впритул. За кожен вдалу спробу його чекає заохочення лікаря і оточуючих.

Кожна з цих методик покликана поставити пацієнта тет-а-тет з його страхом, щоб він звик до нього і перестав боятися.

3. Застосовуючи лікарську терапію у спробі пом'якшити гострі тривожно-фобічні стани пацієнта і в якості допоміжних заходів, йому може бути призначено медикаментозне лікування. Прийом тільки лікарських препаратів неприпустимий, оскільки після припинення їх прийому страх неодмінно повернеться. Тільки комплексне лікування здатне позбавити пацієнта від його фобії або значно полегшити його стан. Для призначення правильного лікування необхідно звертатися по консультацію у психотерапевта [15].

Сучасні психотерапевти використовують лікування фобій методом когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ). Основною технікою когнітивно-поведінкової психотерапії, яка застосовується при лікуванні фобій, є варіант «Експозиції та запобігання реакцій», який також використовується при лікуванні obsесивно-компульсивного розладу. Іншою технікою КПТ, яка є надзвичайно ефективною при лікуванні фобій, є «Когнітивна реструктуризація», згідно з якою клієнт навчається оскаржувати правдивість власних фобічних думок.

Також, для лікування і допомоги людям, у яких проявляються фобії, використовується гіпно-сугестивна психотерапія. Гіпно-сугестивна психотерапія є високоефективним і короткостроковим методом лікування, який включає в себе гіпноз і навіювання.

Так, наприклад, Київський центр ОКР пропонує індивідуальну психотерапію для лікування дорослих, дітей і підлітків у яких спостерігаються фобії / фобія. Основними методами лікування є: Когнітивно-поведінкова психотерапія, Гіпно-сугестивна психотерапія.

Психокорекційну роботу наведемо на прикладі дисертаційного дослідження С. Ольховецького [42]. Автор стверджує, що процедура корекції рівня страхів передбачає два етапи – психокорекційний та психопрофілактичний. Психокорекція розглядається як система роботи з виправлення окремих негативних проявів у діяльності та поведінці дитини, вад емоційно-вольової сфери, проблем у спілкуванні дитини з оточуючими її людьми, відхилень у самооцінці, затримок у формуванні різних видів діяльності або в розвитку окремих психічних функцій, що в сукупності сприяло зниженню рівня переживання страхів.

Таким чином психологи, які працюють із підлітками в напрямі подолання їх тривожності та страхів під час війни саме формувального експерименту має на меті:

1. Сприяти усвідомленню здобувачами освіти своїх страхів через їх об'єктивацію (в малюнках, текстах, інших виразних засобах);
2. Застосовувати методи релаксації, спрямованої уяви, заміни переживань страху на переживання успіху, переборення страху та знаходження задовольняючого виходу зі складних, «страшних» ситуацій з метою звільнення дитини від власних страхів;
3. Релаксаційна та терапевтична робота, спрямована на розвиток саморегуляції; формування вміння зосереджувати увагу на об'єктах та ситуаціях, що викликають страхи, переключення уваги на важливі та суттєві аспекти, переакцентування уваги, привернення уваги до себе, перехід від зовнішніх об'єктів до власних внутрішніх станів та трансформація цих станів в позитивному напрямі;
4. Підвищувати ефективність взаємодії підлітків з викладачами, батьками, товаришами. Формування ефективної комунікації.

Згідно С. Ольховецького основні засоби психокорекції, що можна використовувати наступні: вправи та ігри, тренінг спілкування. Програма тренінгу будувалась на принципах когнітивно-поведінкової терапії.

Аналізуючи психолого-психотерапевтичні джерела можна стверджувати, що для профілактики страхів та фобій слід зважати на те, що більшість фобій «родом з дитинства». Тому батькам варто більш уважно ставитися до дітей. Більшість таких фобій, як боязнь котів, собак, бджіл, кровососів, птахів, коней, гризунів зароджуються в ранньому віці.

Необхідно намагатися не лякати своєю емоційною реакцією підлітків і дітей, цілком ймовірно, що вони можуть перейняти цей страх і надалі у них розвинеться фобія. Уважно ставитися до себе і свого психічного здоров'я, не давати своїм страхам взяти над вами верх. Ділитися своїми страхами з оточуючими людьми, можливо у друзів або приятелів є схожі проблеми і досвід у вирішенні їх. Необхідно відпочивати та повноцінно харчуватися, займатися психогігієною, обмежити себе від негативних емоцій, комп'ютерних ігор, перегляду фільмів жахів, кримінальних і фантастичних телепередач. Краще витратите цей час на активний відпочинок.

Отже, як уже відмічалось, побороти страхи самотужки надзвичайно важко, краще відразу звернутися до професіоналів, які зможуть встановити причини страхів та тривоги, визначити напрямки психологічної роботи з клієнтом, що дасть змогу ефективно подолати різні страхи та фобії у підлітковому віці. Не менш важливим аспектом прояву даних феноменів є вплив сімейних стосунків, особливостей вікового розвитку на емоційну сферу підлітка.

Висновки до розділу 3

1. Для вирішення проблеми зниження рівня страху та тривоги у підлітків розроблено тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків, яка включала в себе два блоки: перший блок включав тренінг зі зниження

високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами; другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що підлітки з високим рівнем самоактуалізації значно знизили свій рівень тривоги та пропрацювали свої страхи у тренінговій роботі. Про що важко сказати про підлітків з низьким рівнем самоактуалізації – їм не вдалося досягнути такого рівня роботи, але все ж таки дещо вдалося змінити свій рівень тривожності до більш нижчого та опрацювати окремі страхи

За результатами проведеного емпіричного дослідження доведено, що тренінгові заходи, орієнтовані на зниження рівня страху та тривоги у підлітків сприяють зниженню даних показників.

3. Запропоновано практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці. Зазначено, що до основних напрямків роботи практичного психолога по роботі з подолання фобій та страхів, зниження рівня тривожності у підлітковому віці слід віднести: психодіагностику, психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію, психопрофілактику.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань:

1. Здійснено теоретичний аналіз щодо проблеми переживання страхів, тривоги. Встановлено, що існує безліч психологічних підходів вивчають проблеми відчуття тривоги та страху. Аналіз наукових джерел засвідчив, що у сучасній науці вважається, що страх – це реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність – як переживання непевної, неясної, безоб’єктної загрози переважно уявного характеру. Виявлено, що тривожність характеризується трьома основними ознаками: специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Науковцями досліджено, що слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативну) і тривожність, як властивість особистості (особистісну). Початком для виникнення страху й тривоги служить відчуття занепокоєння та загроза організму зовнішнім подразникам.

Таким чином, нами проаналізовано, що дійсно існують відмінності між фізіологічними та психологічними дослідженнями страху й тривоги, вони є суперечливі, а іноді протилежні. Все залежить від особистих властивостей людини, її центральної нервової системи і власне психологічних особливостей суб’єкта переживання тривоги й страху.

2. Розкрито феноменологію тривоги та страху як стану особистості у психологічній науці. Досліджено, що причиною страху може бути і наявність чогось загрозливого, і відсутність того, що дає безпеку. Причини страху поділяють на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяги і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки під час спогаду або передбачення).

Вивчення феноменології тривоги та страхів вивчали через аналіз існуючих наукових джерел, та встановили, що дані феномени вивчалися і психологами і педагогами протягом останніх десятиріч. Об’єднуючим початком для страху й тривоги служить почуття занепокоєння. При гострому почутті занепокоєння

людина губиться, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить невлад, невиразним, тремтячим від хвилювання голосом і часто замовкає зовсім. Почуття тривоги належить в більшій мірі людям з розвинутим почуттям власного гідності, відповідальності, обов'язку. У зв'язку з цим тривога виступає і як відчуття занепокоєння, почуття відповідальності за життя і благополуччя як своє, так і близьких. Найбільш поширене визначення страху звучить як переживання, що має конкретний об'єкт, при цьому байдуже реального або ірраціонального, уявного, адекватного чи неадекватного характеру. Страх допомагає людині уникнути зустрічі з нею, відіграючи тим самим захисну, адаптивну роль у системі психічної регуляції.

Проаналізовано особливості підліткового віку. Загальна характеристика підліткового віку розкрита в різних теоріях залежно від їх основної ідеї. Так, в психоаналізі домінують ідеї статевого дозрівання і пошуку ідентичності, в когнітивних теоріях – зростання розумових здібностей, в діяльнісному підході – змін провідної діяльності. Однак, всі ці і багато інших підходів об'єднує те, що в них існують загальні показники, які характеризують даний вік. Вони визначаються численними соматичними, психічними і соціальними змінами.

В основному тривога та страхи виникають на основі механізмів психологічного захисту. Причинами виникнення тривоги та страхів у підлітків можуть бути різноманітні фактори, наприклад: зміни в змісті і структурі Я-концепції, в потребі спілкування з однолітками, статево дозрівання, бурхливий розвиток емоційної сфери, прояв дорослості та відповідальності, особливості перебігу підліткової кризи, за відсутності базової довіри до світу переживання страхів буде болісним.

Аналіз різних підходів вікової психології засвідчив, що у підлітковому періоді закладаються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту. У підлітковому віці дитина робить значний поступ в

усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто неадекватними та нестійкими.

3. Проведено емпіричне дослідження переживання страхів, тривоги у підлітків. До програми емпіричного дослідження включено: підготовчий етап, організаційний етап, проведення експерименту з перевірки ефективності певної системи заходів, підведення підсумків експерименту.

Результати, отримані у ході аналізу показали, що у досліджуваних показників тривожності та страхів від загального показника самоактуалізації показали позитивний зв'язок показників: просторових страхів, страхів висоти і глибини та страхів, пов'язаних зі статевою функцією на рівні високої статистичної значущості. Це свідчить про те, що у осіб з високим рівнем самоактуалізації виникають страхи, пов'язані зі високим рівнем відповідальності за власне життя та можливостей для самореалізації в різних сферах життєдіяльності. Негативний зв'язок показників: шкільної тривожності, самооцінкової тривожності, загальної тривожності та страху на рівні високої статистичної значущості, а також міжособистісної, медичних страхів на рівні статистичної значущості з загальним показником самоактуалізації.

4. Розроблено та апробовано тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків. До даної програми було включено два блоки: перший блок включав тренінг зі зниження високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами; другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів. Паралельно зі зниженням надмірної особистісної тривожності, необхідно розвивати вміння самотійно долати її підвищений рівень за допомогою механізмів саморегуляції. Крім того, одним із шляхів зниження високого рівня особистісної тривожності є, на наш погляд, формування емоційної компетентності у юнаків. Велике значення вчені надають гармонізації емоційної сфери підлітка шляхом виховання та

самовиховання, в якому важливе місце відводиться емоційному самопізнанню.

Психологічна робота зі зниження високого рівня особистісної тривожності підлітків має проводитись за двома взаємозалежними напрямками: 1) психологічний вплив за допомогою тренінгової роботи, який має дати поштовх до виявлення та послідовного розвитку другого напрямку, яким виступає; 2) підвищення особистої компетентності (через самопізнання, самоаналіз, самоузагальнення, відпрацювання нового ставлення до себе та до оточення), самодопомогу.

5. Розроблено практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни і не тільки. До основних напрямків роботи практичного психолога по роботі з подолання фобій та страхів, зниження рівня тривожності у підлітковому віці віднесено: психодіагностику, психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію, психопрофілактику. При здійсненні психодіагностичної роботи потрібне поглиблене психолого-педагогічне вивчення дитини протягом усього періоду шкільного навчання, виявлення її індивідуальних особливостей, розвитку пізнавальних та особистісних якостей, емоційної сфери, динаміка розвитку та з'ясування причин тих чи інших проявів страхів та тривоги. У психологічному консультуванні при роботі зі страхами потрібно зважати на два типи страхів - нормальний, що розуміється як природна реакція, і патологічний, який називається фобією. Психотерапія у своєму арсеналі пропонує різні напрями: гештальт-терапія, клієнтцентрована терапія, психоаналіз, біхевіоризм тощо. Психокорекційна робота спрямована на два етапи – психокорекційний та психопрофілактичний.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаю в дослідженні впливу тривоги та страху на особистість підлітка, детального вивчення усіх структурних компонентів переживання страхів та тривоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології розвитку особистості: Матеріали Міжнародної науково– практичної конференції(12– 15 травня 2023 року). – Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. – С.133
2. Бабенко О.О., Таран М.І. Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки, 2016. Вип.2. С.12 – 15.
3. Балєва Т. Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2016, 6: 27– 31.
4. Білоус Р.М. *Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. Молодий вчений*. 2016. № 12.1(40). С. 192–195
5. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*.(4) 2022.82-86.
6. Вааранен-Валконен Н.Н., Заварова Н., за заг.ред О.Калашник *Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник/*.К.:2022 – С.104
7. Варій М.Й. *Загальна психологія Навчальний посібник*. 2-ге видан., випр. і доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
8. Василєга О.Ю. Вступ до спеціальності: особливості реалізації діагностичної функції практичного психолога (на прикладі характеристики пріоритетних форм і методів діагностики дитячих страхів). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 61–68.

9. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
10. Вікова психологія : навч. посіб. /М.В.Савчин, Л.П.Василенко. 2–ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
11. Вікова та педагогічна психологія : Навч. Посібн. / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2–ге вид. Київ: Каравела, 2008. 400 с.
12. Вознесенська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
13. Войціх І.В. Соціально-психологічні причини виникнення страхів у підлітковому віці. *Eurasian Academic Research Journal*. 2018, № 5 (23) , С–143 – 147.URL:http://www.earj.org/wp-content/uploads/2018/10/2018_23_EARJ.pdf
14. Галян І.М. *Психодіагностика* [навчальний посібник].Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
15. Герасимчук Н. Психолого-педагогічні аспекти подолання страхів у дитячому віці. *Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]*. 2015. Вип. 2. С. 60 – 62.
16. Голяткіна М.В. Акцентуації характеру як чинник тривожності у старших підлітків. Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 6. С.52 – 58.
17. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. Простір арт-терапії: Зб. наук. ст. / Київ: Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (21). С.25– 32
18. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 С.ISBN 978-617-8092-17-7.

19. Долусова Н.М., Тарасова Т.Б. Тривожність як феномен кризи підліткового віку. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. – С.166
20. Дуб О.В., Сингаївська І.В. Проблема підліткової наркоманії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ : Університет "КРОК", 2021.
21. Дубравська Н.М. Дитячі страхи: психологічний екскурс. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. № 2 (30). 2016. С. 77 – 79.
22. Дударчук Т., Кульчицька А., Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.–практ. інтернет–конф. (13 трав. 2019 р.) Луцьк : 2019. С. 132 – 135.
23. Єгорова О.Б. Прояви страхів у підлітків – девіантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(2). С. 103 – 110.
24. Живанова В.А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 3. С. 121 – 125.
25. Живоглядюв Ю.О. Екзистенціальна психологія про виклики прикордонної ситуації і можливості відповіді на них у філософії та психології мужності. *Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України: матеріали Науково-практичної конференції* (Київ, 21 жовтня 2015 р.). К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – С.272 – 273.
26. Завацька Л. Соціально-психологічний супровід дітей та підлітків, які постраждали внаслідок воєнних дій 2022.

27. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2008. С. 27.
28. Камінська О.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86 – 104.
29. Комісар М. О., Сингаївська І. В. Дослідження лідерських якостей підлітків у футбольних командах. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ : Університет "КРОК", 2021.
30. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022, 4:С. 78– 83.
31. Кузнецов М.А. Особливості страхів у навчальній діяльності підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 55. 2017. С. 68 – 82.
32. Лемешук В.Г. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 35 – 39.
33. Лянний А. В. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / А. В. Лянний ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2023. – 91с.
34. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_3.
35. Максимова Н.Ю., Грись А.М., Максим О.В. Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи: *Матеріали круглого столу* (Житомир 2019). Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2019. С. 70 – 73.

36. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР : тези доповідей науково-практичної конференції, 30.09.2023р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,2023.С. – 268.

37. Міщук С.С. Відчуженість як центральний феномен психотравмічного процесу. Психологічний часопис.Вип.5 №12 , 2019. С.137-151.

38. Михайлишин У.Б. Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 186 – 196.

39. Михальчук Н.О. Рольові методи корекції підліткових страхів психологом. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2014. Вип. 2. С. 146 – 155.

40. Мовчан М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Сер. : *Філософія*. 2012. Вип. 10. С. 197– 204.

41. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху 6 монографія / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак / за ред. Е. Л. Носенко. – К.: Вид-во «Освіта України»,2016. – С.182.

42. Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : автореф. дис . канд. психол. наук: 19.00.07. Київ : Б.в., 2007 . С – 20.

43. Омельченко Я.М. Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. Психологічний часопис.Вип.5 №12. – 2019. С.169–181

44. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів : дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2015. 308 с.

45. Піддубна Н.Г. Проблема шкільних страхів у наукових дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(1). С. 97 – 104.

46. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань « Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023р. ред.кол.:Андрусик О.О. та ін. Умань.С. – 182.

47. Політ. Сучасні проблеми науки. Секція: Управління та адміністрування в авіаційній галузі. Матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 13 трав. 2022 р.). Київ : Національний авіаційний університет, 2022. – С.66.

48. Портницька Н.Ф. До питання проявів страхів та тривожності у дітей з розумовою відсталістю. *Врачебное дело*. 2017. № 7. С. 116 – 122.

49. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021р.). Київ: Університет "КРОК", 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/870> (дата звернення 01.03.2023 р.)

50. Рябовол Т.А., Комарицька К.Д. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. *Вісник про актуальні проблеми психології*. 2016. С. 141 – 152.

51. Стрілецька І.І., Тривожність як індивідуальна властивість особистості(теоретичний аспект) Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М .П. Драгоманова, 2015.С.266 – 272.

52. Сингаївська І.В., Терентьева Н.Ю. Соціально-психологічні чинники виникнення у людини авіафобії та шляхи її подолання. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. № 5. С. 59 – 68.

53. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107– 114.

54. Сорока А. Дитячі страхи: причини виникнення й особливості перебігу. *Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]*. 2017. Вип. 2. С. 106 – 108.

55. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. Вип. 10. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С.220

56. Тітова К.В. Результати застосування семантичного диференціала для оцінки індивідуально-особистісних особливостей переживання екзистенційних страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 130 – 135.

57. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. С.312

58. Токарева Н. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків. Проблеми сучасної психології: зб.наук.праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2019.Вип.45.С.381– 404.

59. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. С.200.

60. Фролова Н.В. (2018). Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, (64), 80 – 84. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/11263> (дата звернення 02.03.2023 р.)

61. Хохліна І.В., Сингаївська І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції* (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ : Університет "КРОК", 2020. С. 90–92.

URL:<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/159> (дата звернення 01.03.2023 р.)

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

63. Шамне А.В. Отроцтво ХХІ ст. як психосоціальний феномен та вікова група у новій суспільно-історичній ситуації. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Серія «Педагогіка і психологія»*. Одеса. 2012. №7/СVІІІ. С.183 – 189.

64. Юрченко-Шеховцова Т. І. Роль батьків у виникненні страхів у підлітків 2021.

65. Betancourt, Theresa S., et al. "Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care." *Harvard review of psychiatry* 21.2 (2013): 70– 91.

66. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.

67. Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., & Goossens, L. (2019). Internalizing problems in adolescence: Linking loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms over time. *Journal of abnormal child psychology*, 47, 1691 – 1705.

68. Denov, M., & C. Shevell, M. (2019). Social work practice with war-affected children and families: the importance of family, culture, arts, and participatory approaches. *Journal of family social work*, 22(1), 1-16.

69. Dyer, M. L., Easey, K. E., Heron, J., Hickman, M., & Munafò, M. R. (2019). Associations of child and adolescent anxiety with later alcohol use and disorders: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Addiction*, 114(6), 968-982.

70. Ewen, Robert B. Harry Stack Sullivan: The Interpersonal Theory of Psychiatry.” In *An Introduction to Theories of Personality*. Psychology Press. 7th Edition. 2010, p. 141-145.
71. Hajek, A., Kretzler, B., & König, H. H. (2023). Fear of war and mental health in Germany. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(7), 1049-1054.
72. Horowitz, J. M., & Graf, N. (2019). Most US teens see anxiety and depression as a major problem among their peers. *Pew Research Center*, 20.
73. Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of family medicine and primary care*, 8(3), 799.
74. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>
75. Lee, H. Y., Kim, I., Nam, S., & Jeong, J. (2020). Adverse childhood experiences and the associations with depression and anxiety in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 111, 104850.
76. Petrova, A.S. (2015). *Osoblyvosti psykhorrektzii sotsialnykh strakhiv u studentiv [Features of psychocorrection of social fears at students]*. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
77. Podolska, A. (2021). Analysis of anxiety as a psychological phenomenon and using art therapy work. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7, 29 – 38.
78. Podshyvailov F. M., Podshyvailova L. I., Shepelova M. V. The construction of students' typology by the relation of aesthetic sensibility and depression. *Technologies of intellect development*. 2020. T. 4. № 3 (28).
79. Wessells M. *Children and Armed Conflict: Introduction and Overview* /M. Wessells// *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. – 2016. – Vol. 22 (3). URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2016-38187-002.html>

Всього джерел – 79

Джерел за останні п'ять років – 33

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 9
(67,68,69,70,71,72,74,76,77)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 24
(1,5,6,19,20,22,26,29,30,33,35,36,37,43,46,47,49,52,53,55,58,61,64,)

Додатки

Додаток А

САМОАЛ (тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості”)

Теоретичні дані методики

Концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу

Американський психолог А. Маслоу, один з засновників гуманістичної теорії особистості, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав з. Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід використовував Абрахам Маслоу у своїй теорії самоактуалізації, яка описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї і друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує “людей, які відчують, що їх люблять, і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчують повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших” (А. Маслоу). Таких людей і вивчав Абрахам Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонійному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає Абрахам Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, який пройдений від моменту старту. однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних. Ієрархію потреб, згідно з Маслоу, складають:

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у любові, прийнятті, включеності у групу;
- 4) потреба в повазі і самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку.

Особистості, що самоактуалізується, властивий ряд особливостей:

- 1) повне прийняття реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати та розуміти його);
- 2) прийняття інших і себе (“я роблю своє, ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я поважаю та приймаю тебе таким, який ти є”);
- 3) професійна захопленість улюбленою справою, орієнтація на задачу, на справу;
- 4) автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність суджень;
- 5) здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- 6) постійна новизна, свіжість оцінок, відкритість досвіду;
- 7) розрізнення мети та засобів, зла та добра (“Не будь-який засіб є добрим для досягнення мети”);
- 8) спонтанність, природність поведінки;
- 9) гумор;
- 10) саморозвиток, прояв здібностей, потенційних можливостей, творчість у всіх сферах життя;
- 11) готовність до вирішення нових проблем, до усвідомлення проблем, свого досвіду, розуміння своїх можливостей.

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Опитувач Е. Шостром був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л. Я. Гозлином, Ю. Е. Альшиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз) і надрукований в 1987 році під назвою “Самоактуалізаційний тест”.

Нижче пропонується ще одна адаптація теста РОІ - опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”

(опитувач САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
- Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
- Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
- Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
- Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
- Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
- Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
- Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
- Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
- Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
- Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
- Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
- Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
- Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
- Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

- Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подібатись людям.
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.
 Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
 Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
 Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
 Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
 Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
 Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
 Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
 Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
 Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
 Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.
 Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.
 Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
 Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
 Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
 Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
 Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
 Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
 Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
 Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.
 Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
 Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
 Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
 Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
 Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
 Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
 Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
 Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
 Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
 Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
 Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
 Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
 Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
 Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
 Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
 Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
 Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
 Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
 Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
 Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
 Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
 Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
 Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
 Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
 Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
 Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б 16. Б 31. Б 46. Б 61. А 76. А 91. А

2. А 17. Б 32. А 47. А 62. Б 77. Б 92. А

3. Б 18. А 33. Б 48. А 63. Б 78. Б 93. А

4. Б 19. Б 34. Б 49. Б 64. Б 79. Б 94. А

5. Б 20. Б 35. А 50. Б 65. Б 80. А 95. А

6. Б 21. А 36. Б 51. Б 66. Б 81. Б 96. Б

7. А 22. Б 37. Б 52. А 67. Б 82. Б 97. Б

8. Б 23. Б 38. Б 53. А 68. Б 83. Б 98. Б

9. А 24. Б 39. А 54. Б 69. А 84. А 99. А

10. А 25. А 40. Б 55. Б 70. Б 85. А 100. Б

11. А 26. Б 41. А 56. Б 71. Б 86. А

12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б

13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А

14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б

15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. Орієнтація в часі: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. Цінності: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. Погляд на природу людини: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. Потреба в пізнанні: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.

5. Креативність (прагнення до творчості): 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. Автономність: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. Спонтанність: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. Саморозуміння: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. Аутосимпатія: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. Контактність: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. Гнучкість в спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і

самітність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

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

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

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

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

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

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4

15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток В

Виявлення рівня тривожності підлітків за методикою Кондаша

Сутність розробки

Автором розроблений бланк аналітичної довідки, що містить протокол дослідження за методикою. Також у більш зручному вигляді представлені статево-вікові норми виконання тесту.

Використання. У процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

Індивідуальний бланк методики Кондаша

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата _____

Клас _____

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 — трохи хвилює вас; 2 — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 — ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки — 0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей — 0 1 2 3 4
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах — 0 1 2 3 4
4. Розмовляти з директором школи — 0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє — 0 1 2 3 4
6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати — 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають — 0 1 2 3 4
8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) 0 1 2 3 4
9. Пишеш контрольну роботу — 0 1 2 3 4
10. Після контрольної вчитель називає відмітки — 0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги — 0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить — 0 1 2 3 4
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів — 0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує неуспіх, провал — 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх — 0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити в школі — 0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) — 0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією — 0 1 2 3 4
19. Має відбутися важлива, вирішальна справа — 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень вчителя — 0 1 2 3 4
21. З тобою не згодні, суперечать тобі — 0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими — 0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності — 0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться, як на маленького — 0 1 2 3 4
25. На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання — 0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов — 0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота — 0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи — 0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення — 0 1 2 3 4
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням — 0 1 2 3 4

Ключ

Види тривожності	Номер пункту шкали
------------------	--------------------

Шкільна	14 69 10 13 1620 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 78 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Кількісні результати у вигляді цифрових даних фіксуються в протокол дослідження. Якісний аналіз проводиться, зважаючи на інтерпретаційні таблиці рівнів тривожності, розроблені на підставі статево-вікових нормативів виконання тесту.

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Хлопчики

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 17	Менше 4	Менше 4	Менше 5
Норма	17-54	4-17	4-18	5-17
Підвищений	55-73	18-23	19-25	18-24
Високий	Більше 73	Більше 23	Більше 25	Більше 24

Дівчатка

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 30	Менше 7	Менше 11	Менше 7
Норма	30-62	7-19	11-21	7-20
Підвищений	63-78	20-25	22-26	21-27
Високий	Більше 78	Більше 25	Більше 26	Більше 27

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Юнаки

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 23	Менше 5	Менше 8	Менше 5
Норма	23-47	5-14	8-17	5-14
Підвищений	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Більше 60	Більше 19	Більше 22	Більше 19

Дівчата

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 39	Менше 5	Менше 12	Менше 5
Норма	35-62	5-17	12-23	5-20
Підвищений	63-76	18-23	24-29	21-28
Високий	Більше 76	Більше 23	Більше 29	Більше 28

Примітка: стандартизація даних проводилась у міських школах, тому представлені характеристики неприйнятні для сільської місцевості.

Додаток Г

Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.Панфілова.

Мета цієї методики - це виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше трьох років. Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Відображення документу є орієнтовним і призначене для ознайомлення із змістом, та може відрізнятись від вигляду завантаженого документу. Щоб завантажити документ, прогорніть сторінку до кінця

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно **з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.**

Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся ...”.

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується **закрити чорний будинок на замок** (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. **Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.**

Інструкція для дитини: “У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках”.

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коцїя Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);
11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змії (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);

17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);
29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);
30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);
31. спізнитися в садок (школу).

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби;
2. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;
3. Страх смерті (свої);
4. Боязнь тварин;
5. Страхи казкових персонажів;
6. Страх темряви і кошмарних снів;
7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності;
8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів.

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо)

11 – 13 років: Неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

Додаток Д

«Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих і Е. Івлєва)

Для того щоб визначити інтенсивність страхів, а також наявність (або відсутність) фобій, можна скористатися наведеними опитувальником, розробленим Ю. Щербатих і Е. Івлєва.

Інструкція Уважно прочитайте питання. При позитивній відповіді на питання спробуйте оцінити інтенсивність виникає емоції за 10-бальною шкалою, хрестиком зазначивши, праворуч від питання інтенсивність переживань того чи іншого страху. Якщо ви зовсім не відчуваєте цього страху, поставте хрестик на цифрі «1».

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 2. Чи боїтеся Ви темряви? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 3. Чи турбує Вас можливість хворобливих змін у Вашому психічному стані? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 4. Наскільки сильно Вас турбує можливість хвороби близьких людей? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 5. Чи боїтеся Ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських вулицях? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 6. Чи відчуваєте Ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) Під час виклику на «килим» до начальства? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 7. бояться чи Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. П.), Які можуть статися в майбутньому? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 8. Чи знайомий Вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 9. Чи лякає Вас перспектива неминучої старості? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 10. Чи виникає у Вас відчуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 11. Наскільки Вас лякає перспектива бідності? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 12. Чи лякає Вас невизначеність майбутнього? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 13. Наскільки високо Ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 14. Турбує Вас можливість війни? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 15. Чи часто відвідує Вас страх смерті? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли Ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 17. Чи боїтеся Ви висоти? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 18. Чи боїтеся Ви глибини? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 19. Чи боїтеся Ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 20. Чи відчуваєте Ви повторюється страх захворіти будь-яким захворюванням? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 21. Чи відчуваєте Ви які-небудь страхи, пов'язані зі статевою функцією? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 22. Наскільки Вам знаком страх самогубства? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 23. Чи відчуваєте Ви страх перед публічними виступами? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |

24. Відвідує Вас почуття тривоги через агресивної поведінки по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести ушкодження, вбити і т.п.)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Обробка результатів і інтерпретація

Після виконання тесту складіть всі 24 цифри, отримані по кожному страху і Ви отримаєте інтегральний показник страху. У чоловіків середній інтегральний показник страху - 77.9 ± 4.7 балів, у жінок - $104,0 \pm 2.5$ балів.

Ви можете порівняти вираженість Ваших окремих страхів з аналогічними середніми показниками за опитувальником ІСАС в групі здорових випробовуваних (18-25 років).

1. Страх павуків і змій	5
2. Страх темряви	3
3. Страх божевілля	4
4. Страх хвороби близьких	8
5. Страх злочинності	5
6. Страх начальства	5
7. Страх змін в особистому житті	5
8. Страх відповідальності	4
9. Страх старості	4
10. Страх за серце	5
11. Страх бідності	5
12. Страх перед майбутнім	5
13. Страх перед «іспитами»	5
14. Страх війни	6
15. Страх смерті	3
16. Боязнь замкнутих просторів	3
17. Страх висоти	4
18. Страх глибини	4
19. Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей	6
20. Страх захворіти будь-яким захворюванням	4
21. Страх, пов'язані зі статевою функцією	3
22. Страх самогубства	2
23. Страх перед публічними виступами	4
24. Страх агресії по відношенню до близьких	3

Показники інтенсивності страхів №1-3, 10, 15-18, 20-24 вище 8 балів вказують на фобічні симптоматику.

Додаток Ж

Додаток 3.1

Результати дослідження «Самоактуалізаційний тест» (САМОАЛ) у підлітків

№ п / п	П.І.Б. досліджувано го	Шкали опитувача САМОАЛ											Загальний показник рівня самоактуалізації
		Орієнтації в часі	Цінностей	Погляд на природу людини	Висока потреба в пізнанні	Прагнення до творчості або	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактності	Гнучкості в спілкуванні	
1.	А. Любов	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
2.	В. Ангеліна	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
3.	Д. Анастасія	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
4.	Д.Юлія	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
5.	Д. Ірина	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
6.	З. Вадим	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	СР
7.	І.Олеся	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
8.	І. Марина	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
9.	К. Віталіна	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
10.	М. Назарій	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
11.	Н. Анастасія	ВР	СР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	ВР	ВР
12.	Н. Каміла	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
13.	П. Яна	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	СР
14.	П.Іванна	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
15.	Т.Вікторія	СР	СР	ВР	НР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
16.	Ф. Тетяна	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	НР	ВР	СР
17.	Ф. Богдан	СР	СР	ВР	НР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
18.	Ш. Ангеліна	СР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
19.	Я. Вікторія	СР	СР	ВР	НР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР
20.	Б. Олександр	СР	СР	ВР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
21.	Б. Віталій	НР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	СР	ВР	ВР
22.	Б. Костянтин	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
23.	В. Назар	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
24.	К.Артем	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	СР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
25.	К.Богдан	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
26.	К. Дмитро	НР	СР	СР	НР	СР	НР	НР	НР	НР	СР	СР	НР
27.	Л.Олександр	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
28.	О.Андрій	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
29.	Х. Олександр	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
30.	Ш. Денис	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
31.	Я. Владислав	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
32.	Б. Андрій	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
33.	К.Владислав	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
34.	К. Віталій	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	СР
35.	К. Владислав	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
36.	Л. Дмитро	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР

37.	Л. Сергій	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
38.	М. Артем	СР	ВР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
39.	М. Дмитро	ВР	СР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	ВР	ВР
40.	М.Олександр	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
41.	Н. Роман	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	СР
42.	О. Артем	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
43.	О. Назар	СР	СР	ВР	НР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
44.	П. Сергій	СР	СР	ВР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	НР	ВР	СР
45.	П. Дмитро	СР	СР	ВР	НР	СР	СР	СР	СР	СР	ВР	ВР	СР
46.	Р. Дмитро	СР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
47.	С. Олександр	СР	СР	ВР	НР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР
48.	С. Артем	СР	СР	ВР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
49.	С. Василь	НР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	ВР	СР	СР	СР	ВР	ВР
50.	Ц. Ярослав	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
51.	Ш. Богдан	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
52.	Я. Євген	ВР	ВР	СР	СР	ВР	ВР	СР	ВР	ВР	СР	СР	ВР
53.	Д. Ерік	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
54.	Ф. Валентин	НР	СР	СР	НР	СР	НР	НР	НР	НР	СР	СР	НР
55.	Б. Максим	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР
56.	С. Катерина	СР	СР	СР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	НР	ВР	НР

Примітка: НР – низький рівень, СР- середній рівень, ВР – високий рівень

Додаток 3.2

Результати дослідження за методикою визначення рівня тривожності у підлітків (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін)

№ п/п	П.І.Б. досліджуваного	Шкали тривожності	
		Особистісна	Ситуативна
1.	А. Любов	ПР	ПР
2.	В. Ангеліна	ПР	ПР
3.	Д. Анастасія	НР	ПР
4.	Д.Юлія	ПР	ПР
5.	Д. Ірина	ВР	СР
6.	З. Вадим	ПР	ПР
7.	І.Олеся	ПР	ПР
8.	І. Марина	ВР	ПР
9.	К. Віталіна	ПР	ПР
10.	М. Назарій	НР	ПР
11.	Н. Анастасія	ПР	ПР
12.	Н. Каміла	ПР	ПР
13.	П. Яна	ПР	НР
14.	П.Іванна	ВР	ПР
15.	Т.Вікторія	ПР	НР
16.	Ф. Тетяна	ПР	НР
17.	Ф. Богдан	ПР	НР
18.	Ш. Ангеліна	ПР	ВР
19.	Я. Вікторія	ПР	ПР
20.	Б. Олександр	ПР	ВР
21.	Б. Віталій	ПР	ПР
22.	Б. Костянтин	ПР	ПР
23.	В. Назар	НР	ПР
24.	К.Артем	НР	НР
25.	К.Богдан	ПР	ВР
26.	К. Дмитро	НР	ПР
27.	Л.Олександр	ВР	ПР
28.	О.Андрій	ПР	НР
29.	Х. Олександр	ПР	ПР
30.	Ш. Денис	ПР	ПР
31.	Я. Владислав	НР	ПР
32.	Б. Андрій	ПР	ПР
33.	К.Владислав	ВР	СР
34.	К. Віталій	ПР	ПР
35.	К. Владислав	ПР	ПР
36.	Л. Дмитро	ВР	ПР
37.	Л. Сергій	ПР	ПР
38.	М. Артем	НР	ПР
39.	М. Дмитро	ПР	ПР
40.	М.Олександр	ПР	ПР
41.	Н. Роман	ПР	НР
42.	О. Артем	ВР	ПР
43.	О. Назар	ПР	НР
44.	П. Сергій	ПР	НР

45.	П. Дмитро	ПР	НР
46.	Р. Дмитро	ПР	ВР
47.	С. Олександр	ПР	ПР
48.	С. Артем	ПР	ВР
49.	С. Василь	ПР	ПР
50.	Ц. Ярослав	ПР	ПР
51.	Ш. Богдан	НР	ПР
52.	Я. Євген	НР	НР
53.	Д. Ерік	ПР	ВР
54.	Ф. Валентин	НР	ПР
55.	Б. Максим	ВР	ПР
56.	С. Катерина	ПР	НР

Примітка: НР – низький рівень, ПР- помірний рівень, ВР – високий рівень

Додаток 3.3

Результати дослідження за «Шкалою тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» у підлітків (О. Кондаш)

№ п/п	П.І.Б. досліджуваного	Шкали тривожності			
		Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна	Загальна
1	А. Любов	Н	Н	Н	Н
2.	В. Ангеліна	Н	Н	Н	Н
3.	Д. Анастасія	Н	Н	Н	Н
4.	Д.Юлія	Н	Н	Н	Н
5.	Д. Ірина	Н	Н	Н	Н
6.	З. Вадим	П	Н	Н	Н
7.	І.Олеся	П	Н	Н	Н
8.	І. Марина	Н	Н	Н	Н
9.	К. Віталіна	Н	Н	Н	Н
10.	М. Назарій	П	Н	Н	Н
11.	Н. Анастасія	П	Н	Н	Н
12.	Н. Каміла	Н	Н	Н	Н
13.	П. Яна	П	П	В	П
14.	П.Іванна	Н	Н	П	Н
15.	Т.Вікторія	Н	ДН	Н	Н
16.	Ф. Тетяна	Н	ДН	ДН	ДН
17.	Ф. Богдан	Н	Н	П	Н
18.	Ш. Ангеліна	Н	Н	Н	Н
19.	Я. Вікторія	П	П	Н	П
20.	Б. Олександр	П	П	Н	П
21.	Б. Віталій	ДН	Н	Н	Н
22.	Б. Костянтин	П	Н	П	П
23.	В. Назар	П	П	Н	П
24.	К.Артем	Н	Н	ДН	Н
25.	К.Богдан	Н	П	В	П
26.	К. Дмитро	П	П	П	П
27.	Л.Олександр	Н	Н	Н	Н
28.	О.Андрій	Н	Н	Н	Н
29.	Х. Олександр	Н	Н	Н	Н
30.	Ш. Денис	Н	Н	Н	Н
31.	Я. Владислав	Н	Н	Н	Н
32.	Б. Андрій	Н	Н	Н	Н
33.	К.Владислав	Н	Н	Н	Н
34.	К. Віталій	П	Н	Н	Н
35.	К. Владислав	П	Н	Н	Н
36.	Л. Дмитро	Н	Н	Н	Н
37.	Л. Сергій	Н	Н	Н	Н
38.	М. Артем	П	Н	Н	Н
39.	М. Дмитро	П	Н	Н	Н
40.	М.Олександр	Н	Н	Н	Н
41.	Н. Роман	П	П	В	П
42.	О. Артем	Н	Н	П	Н
43.	О. Назар	Н	ДН	Н	Н

44.	П. Сергій	Н	ДН	ДН	ДН
45.	П. Дмитро	Н	Н	П	Н
46.	Р. Дмитро	Н	Н	Н	Н
47.	С. Олександр	П	П	Н	П
48.	С. Артем	П	П	Н	П
49.	С. Василь	ДН	Н	Н	Н
50.	Ц. Ярослав	П	Н	П	П
51.	Ш. Богдан	П	П	Н	П
52.	Я. Євген	Н	Н	ДН	Н
53.	Д. Ерік	Н	П	В	П
54.	Ф. Валентин	П	П	П	П
55.	Б. Максим	Н	Н	Н	Н
56.	С. Катерина	Н	Н	Н	Н

Примітка: ДН – дуже низький рівень, Н- норма, П – підвищений, В - високий

Додаток 3.4

Результати дослідження за методикою на виявлення дитячих страхів
(адаптація О. Захарова І. Панфілова)

№ п/ п	П.І.Б. досліджуваного	Групи страхів							
		Медичні	Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди	Страх смерті (свої)	Боязнь тварин	Страхи казкових персонажів	Страх темряви і кошмарних снів	Соціально- опосередковані страхи	Просторові страхи
	А. Любов		+	+	+		+	+	+
2.	В. Ангеліна		+	+		+		+	+
3.	Д. Анастасія			+			+	+	+
4.	Д.Юлія				+		+	+	+
5.	Д. Ірина		+	+					+
6.	З. Вадим		+	+					+
7.	І.Олеся	+	+					+	+
8.	І. Марина			+					+
9.	К. Віталіна		+	+		+		+	+
10.	М. Назарій	+	+	+		+	+	+	+
11.	Н. Анастасія		+	+					
12.	Н. Каміла	+	+	+				+	+
13.	П. Яна		+	+				+	+
14.	П.Іванна			+					+
15.	Т.Вікторія		+	+		+		+	
16.	Ф. Тетяна		+	+		+		+	
17.	Ф. Богдан			+		+		+	
18.	Ш. Ангеліна	+	+	+					
19.	Я. Вікторія	+	+	+					
20.	Б. Олександр	+	+	+					
21.	Б. Віталій		+	+					
22.	Б. Костянтин		+	+		+			
23.	В. Назар		+	+		+			
24.	К.Артем	+	+	+		+		+	+
25.	К.Богдан	+	+	+					
26.	К. Дмитро	+	+	+					
27.	Л.Олександр	+	+	+	+				
28.	О.Андрій		+	+	+				
29.	Х. Олександр		+	+	+		+	+	+
30.	Ш. Денис		+	+		+		+	+
31.	Я. Владислав			+		+	+	+	+
32.	Б. Андрій				+	+	+	+	+
33.	К.Владислав		+	+					+
34.	К. Віталій		+	+					+
35.	К. Владислав	+	+					+	+
36.	Л. Дмитро			+					+
37.	Л. Сергій		+	+		+		+	+
38.	М. Артем	+	+	+		+	+	+	+

39.	М. Дмитро		+	+					
40.	М.Олександр	+	+	+				+	+
41.	Н. Роман		+	+				+	+
42.	О. Артем			+					+
43.	О. Назар		+	+		+		+	
44.	П. Сергій		+	+		+		+	
45.	П. Дмитро			+		+		+	
46.	Р. Дмитро	+	+	+					
47.	С. Олександр	+	+	+					
48.	С. Артем	+	+	+					
49.	С. Василь		+	+					
50.	Ц. Ярослав		+	+		+			
51.	Ш. Богдан		+	+		+			
52.	Я. Євген	+	+	+		+		+	+
53.	Д. Ерік	+	+	+					
54.	Ф. Валентин	+	+	+					
55.	Б. Максим	+	+	+	+				
56.	С. Катерина		+	+	+				

Додаток 3.6

Результати дослідження за опитувальником ієрархічної структури актуальних страхів особистості у підлітків (Ю. Щербатих і Е. Івлева) (в балах)

№ п/п	П.І.Б. досліджувано го	Групи страхів																		
		Страх павуків і змій	Страх темряви	Страх божевілья	Страх хвороби близьких	Страх злочинності	Страх керівництва	Страх змін в особистому житті	Страх відповідальності	Страх старості	Страх за серце	Страх бідності	Страх перед майбутнім	Страх перед «іспитами»	Страх війни	Страх смерті	Боязнь замкнутих просторів	Страх висоти	Страх глибини	Страх перед негативним наслідками хвороб близьких
1.	А. Любов	7	7			5								5	7		6	5		
2.	В. Ангеліна			5		5								5	7		6	5		
3.	Д. Анастасія		8			5		3	3					5	7		6	6		
4.	Д.Юлія	7	8			5								4		3	7	6		
5.	Д. Ірина				5		4			4				4	4	8	6	8		
6.	З. Вадим						4					4		5	7		6	8	3	
7.	І.Олеся				5	5	4					4		4	5	7	5	8		
8.	І. Марина											4		5	5	3	5	8		
9.	К. Віталіна		8	5		7								5	4		6	8		
10.	М. Назарій			5		7								5	7		6	8		
11.	Н. Анастасія														6					
12.	Н. Каміла					7								6	5	3	6	7		
13.	П. Яна					6								7	4		7	7	3	
14.	П.Іванна													7	3		5	6		
15.	Т.Вікторія			6		5									7					
16.	Ф. Тетяна			7		5	4			4			4		6					
17.	Ф. Богдан			7		5	3								5					
18.	Ш. Ангеліна				5			3	3					3	6					
19.	Я. Вікторія														7	3				
20.	Б. Олександр				4										6					
21.	Б. Віталій				4		3							3	7	3				
22.	Б. Костянтин														8					
23.	В. Назар				3										7					
24.	К.Артем					5								6	7		6	7		
25.	К.Богдан				3									3	7				3	
26.	К. Дмитро										4				6					
27.	Л.Олександр	8					3							6		2				
28.	О.Андрій	7			3		3				4			6						
29.	Х. Олександр	7	7			5								5	7		6	5		
30.	Ш. Денис			5		5								5	7		6	5		
31.	Я. Владислав		8			5		3	3					5	7		6	6		
32.	Б. Андрій	7	8			5								4		3	7	6		
33.	К.Владислав				5		4			4				4	4	8	6	8		
34.	К. Віталій						4				4			5	7		6	8	3	
35.	К. Владислав				55	5	4				4			4	5	7	5	8		
36.	Л. Дмитро										4			5	5	3	5	8		
37.	Л. Сергій		8	5		7								5	4		6	8		
38.	М. Артем			5		7								5	7		6	8		
39.	М. Дмитро														6					
40.	М.Олександр					7								6	5	3	6	7		
41.	Н. Роман					6								7	4		7	7	3	
42.	О. Артем													7	3		5	6		
43.	О. Назар			6		5									7					

44.	П. Сергій			7		5	4			4		4		4		6			
45.	П. Дмитро			7		5	3									5			
46.	Р. Дмитро					5			3	3					3		6		
47.	С. Олександр															7	3		
48.	С. Артем					4										6			
49.	С. Василь					4		3							3		7		
50.	Ц. Ярослав															8			
51.	Ш. Богдан					3										7			
52.	Я. Євген						5									6	7		6
53.	Д. Ерік					3									3		7		
54.	Ф. Валентин											4				6			
55.	Б. Максим	8						3								6		2	
56.	С. Катерина	7				3		3		3		4				6			

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «НА ХВИЛІ ЗМІН»

Заняття 1. Знайомі незнайомці

Мета - знайомство з учасниками, з'ясування мети, структури тренінгу, визначення та прийняття правил групової роботи, створення атмосфери довіри і взаємоприйнятні, мотивації на самопізнання, сприяння саморефлексії.

Вправа 1. Колір мого стану

Кожний з учасників говорить, якого він зараз кольору. Мова йде не про колір одягу, а про відбиття в кольорі внутрішнього стану. А також називає свою яскраву рису, особистісну якість.

Вправа 2. Живі руки

Необхідно заплющити очі. Далі відбувається невербальне знайомство з партнером, торкаючись руками один одного, боротьба руками, необхідно помирися руками, прощання один з одним. Зміна партнерів.

Обмін відчуттями.

Вправа 3. Конверт відкриттів (модифікована)

Юнаки по черзі витягають із конверта питання, відповідаючи на них.

Перелік питань стосується я-поняття, спілкування, стосунків з ровесниками, способів залагодження конфліктів, успішності у школі, стосунків у родині.

Вправа 4. Лабіринт

Робота в парах. Завдання - провести «сліпого» через лабіринт із меблів так, щоб він не вдарився. Потім ролі міняються.

Обговорення: Ким бути легше - «сліпим» або «поводирем»? Що відчуває /подина, яка взяла на себе відповідальність? Подякуйте один одному.

Вправа 5. Напиши своє ім'я

Учасники розміщуються так, щоб біля них був вільний простір. Одну хвилину стоять, повністю випрямившись, намагаються відчути своє тіло. Потім пропонується взяти себе за лікоть і написати ним у повітрі своє ім'я. Іншим ліктем у повітрі «пишеться» своє прізвище. Ті, хто це зробив, подають психологові знак: піднімають руку високо над головою й показують пальцями літеру V - два знака перемоги».

Наступним кроком буде «написання» правим стегном імені кращого друга. Лівим стегном пишеться ім'я людини, якою захоплюється юнак.

На закінчення учасники повинні спробувати писати головою. Пропонується написати головою у повітрі дату свого народження. Ті, хто впорався із завданням, показують ведучому дві літери V - два «знаки перемоги».

Обговорення.

Вправа 6. Уяви та передай

По колу слід передати уявні об'єкти: промінець сонця, кошеня, важку валізу, сміх, веселку, радість тощо.

Рефлексія: Що ви відчували щоразу при отриманні та передачі? Який у вас зараз настрій?

Заняття 2. Хто Я?

Мета - актуалізація уявлень про себе, розвиток навичок самоаналізу,

формування позитивного образу «Я», зниження рівня тривожності, пов'язаної із самооцінкою.

Вправа 1. Дванадцять відтінків «Я»

Потрібно вимовити слово «Я» дванадцятьма різними інтонаціями (ніжно, сумно, демонстративно).

Вправа 2. Вірш про себе

Кожному учаснику пропонується написати вірні про свою неповторність. Я (дві риси характерні для тебе) Я б хотів знати (те, що тебе цікавить) Я чую (уявний звук) Я бачу (уявний вид, картину) Я хочу (реальне бажання) Я (повтор першого рядка вірша) Я уявляю собі (те, що ти собі уявляєш) Я відчуваю (що ти відчуваєш стосовно своїх уявних дій) Я торкаюся рукою (те, що ти собі уявляєш) Я турбуюся про (те, що тебе дійсно турбує) Я плачу (те, що тебе дуже засмучує) Я (повтор першого рядка вірша) Я знаю (істину, у якій ти впевнений) Я стверджую (те, у що ти віриш) Я мрію (те, що про що ти мрієш) Я намагаюся (те, що ти намагаєшся робити) Я сподіваюся (те, на що ти дійсно сподіваєшся) Я (повтор першого рядка вірша).

Після виконання, дається час на перечитування віршів, а потім кожен читає найбільш вдалий рядок.

Вправа 3. Етюди

Інструкція: «Ви входите в кімнату, де знаходяться кілька людей. Вам треба прослизнути на місце непомітно. А тепер навпаки - вам треба, щоб усі звернули на вас увагу. Продемонструйте це. Вас скривдили, і ви хочете, щоб цього ніхто не помітив. Вас скривдили, і ви хочете показати це всім. Які ваші жести? Хода? Вираз обличчя?

Вам треба щось взяти зі скриньки у письмовому столі, а в кутку кімнати лежить собака, щоправда, він зайнятий своєю справою - гризе кістку. Спробуйте пройти по кімнаті так, начебто собака вас зовсім не знає; знає, але зовсім небагато; нарешті, якщо це ваш власний собака». Обговорення.

Вправа 4. Хто я?

Протягом 15 хвилин учасники знаходять відповідь на питання «Хто я? », використовуючи для цієї мети 20 слів або речень. Відповіді пишуться у довільній формі. Правильних і неправильних відповідей тут немає.

Після цього етапу, пропонується ще раз подивитися на вислови. Поставити біля кожного з них «+», якщо названа якість у собі подобається, «-», якщо не подобається, «0», якщо однаково, і «?>», якщо юнак не може вирішити, подобається чи ні. Рахується кількість знаків. Яких більше - позитивних або негативних? Це свідчення ставлення до себе.

Відповіді розподіляються на 4 категорії:

1. «Я такий, тому що це залежить від мене» (Я)
2. «Я такий, тому що це залежить від інших» (І)
3. «Я такий, тому що це залежить від випадку, долі, рока» (Р)
4. «Я такий, тому що так вийшло, це ні від кого не залежить» (Н)

Обговорення.

Вправа 5. Використання ролі

Доброволець одержує від ведучого роль і відповідає на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи — допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.

Пропоновані ролі:

- переможниця конкурсу краси;
- відомий веселун;
- дуже серйозна і небагатослівна людина, яка не вміє сміятися і жартувати;
- дама-академік, що зробила велике відкриття;
- людина-маска, без емоцій;
- різка, пряма людина, що не приховує свого незадоволення світом;
- постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою.

Обговорення.

Вправа 6. У променях сонця

На окремому аркуші юнаки зображують сонце так, як його малюють діти: із кружечком посередині й безліччю промінчиків. У кружечку пишуть своє ім'я. Біля кожного променя зазначається що-небудь гарне про себе. Завдання - написати про себе якнайкраще.

Цей листочок можна носити із собою, час від часу додаючи промені.

Вправа 7. Молодець

Кожний учасник говорить про свої кращі якості, уміння, здібності. «Я люблю себе за те, що...» Група хором відповідає: «Молодець!» Виходить дуже весело.

Заняття 3. У світі емоцій

Мета - знайомство з емоційно сферою та її роллю у житті людини, дослідження й аналіз своїх почуттів, розвиток уміння виражати різні емоційні стани.

Вправа 1. Декламація вірша

Використовуючи різні емоції, розповісти вірш, наприклад, «У лісі, лісі темному...»

Учасник групи якомога серйозніше декламує вірш. Група дивується після кожної стрічки: «От це так!», «Нічого собі!», «Не може бути:!».

Вправа 2. Знайомство з почуттям (модифікована)

Алгоритм знайомства з почуттям

1. Завдання виконується у парах. Кожна пара отримує аркуш, на якому зазначене певне почуття (радість, щастя, тривога, страх, образа тощо).
2. Ліплення фігурки, образу почуття із пластиліну.
3. Обговорення фігурок. Акцент робиться на тому, що всі образи •- різні і ми всі - різні, у цьому наша винятковість і несхожість один на одного. Саме тому людям, які усвідомлюють свою несхожість і приймають винятковість іншого, ніколи не буває нудно разом.

4. Знайомство з почуттям.

До знайомства долучаються інші модальності.

- слуховий аналізатор (які звуки супроводжують появу цього почуття, коли воно приходить; яка музика звучить, коли з'являється це почуття; як воно

«говорить», який у нього голос: високий, низький, тихий, гучний);

- нюховий аналізатор (чим пахне почуття: приємний запах чи ні, що це за запах);
- смаковий аналізатор (який смак приносить почуття: гіркота, насолода, кислота, солоність, модифікації смаків);
- тактильно-кінестетичний аналізатор (яке це почуття на дотик, які воно робить рухи, які ганці танцює).

5. Вибір місця для будинку (галявина, долина, беріг річки, болото тощо). Обґрунтування вибору місця (чому саме тут оселилося це почуття).

6. Малювання будинку для почуття.

7. Проговорений й програвання приходу почуття до людини. Збираються всі вербальні, невербальні, поведінкові прояви людини, коли її відвідує це почуття.

8. Введення поняття міри (що буде з нами, якщо почуття забуде про свій «будинок» і надто довго затримається в нас). Втрата міри - втрата емоційного балансу. Проговорення, у яких ситуаціях почуття приносить користь, у яких - шкоду, як розпізнати почуття в себе та в іншого.

Вправа 3. Настрої

Інструкція: «Почніть ходити по кімнаті, при цьому відчуйте все своє тіло... Відмітьте, які частини тіла ви відчуваєте бадьорими, а які - млявими. А тепер подумайте про настрій, з яким ви почали вправу, і виразіть цей настрій ходою. Будь ласка, при цьому не розмовляйте й не звертайте увагу на інших членів групи.

А тепер ви повинні ходою виразити інший настрій й. Уявіть собі, що ви зовсім знесилилися. Ходіть певний час як людина, що дуже втомилася.

А тепер йдіть як щаслива людина, що одержала чудову звістку.

Тепер як полохлива людина.

Далі йдіть як сновиди з відкритими очима.

А тепер - як людина з нечистим сумлінням.

А зараз ідіть як геній - ви тільки-но одержали Нобелівську премію.

А тепер ідіть як зібрана людина, станьте канатохідцем, що йде по дроту.

Далі учасники уявляють себе впевненою людиною: рухаються уперед, звертають увагу на те, щоб плечі були розгорнуті, ноги злегка розставлені, голова відкинута, брови підняті, губи осяйну ті посмішкою.

і на закінчення ви можете самі придумати, що вам хотілося б виразити своєю ходою...

Зупиніться на хвилину й спробуйте зрозуміти, як ви себе відчуваєте в цей момент. Вертаючись на своє місце, виразіть всім своїм тілом цей настрій».

Обговорення.

Вправа 4. Контур людини

На аркуші паперу ви бачите силует людини. «Оселіть» усередині нього почуття, емоції. Для цього підберіть відповідне місце й колір, розфарбуйте силует.

Обговорення. Досліджуючи «карту», ми дізнаємося, які почуття «живуть»

у різних частинах тіла. Наприклад, почуття, які «живуть в голові», забарвлюють думки. Якщо в голові «живе» тривога, напевно, реалізувати розумову діяльність буде непросто. У руках «живуть» почуття контакту з оточенням. У ногах знаходяться почуття, що дають людині психологічну впевненість, якщо в ногах оселилися «негативні» почуття, людина прагне «заземлити», позбутися їх.

Вправа 5. Скульптура емоцій

Учасники групи розбиваються на пари.

Юнаки домовляються, хто буде «скульптором», а хто «глиною». «Скульптор» починає розминати «глину» і ліпити з неї своє почуття, з яким він хотів би попрацювати.

Коли скульптура виліплена, потрібно уявити, що почуття, заговорило й повідомляє, навіщо воно вас відвідало. Так як кожне почуття несе в собі якесь корисне повідомлення, із вдячністю вислухайте його й дайте гідну відповідь, попросіть його не шкодити вам.

Поговоривши зі скульптурою, поміркуйте, на яке почуття ви хотіли б поміняти виліплена емоцію. Розімніть «глину» і виліпіть із неї нову - позитивну скульптуру.

Потім учасники міняються ролями для того, щоб кожний з них побував у ролі «скульптора» і в ролі «глини».

Обговорення:

- чи подобається вам нове почуття
- що потрібно змінити в собі, щоб нове почуття вас частіше відвідувало.

Вправа 6. Скарбничка образ (модифікована)

Учасниками пропонується на аркушах написати свої образи, які вони відчували протягом життя. Після чого кожен юнак перелік своїх образ опускає у скарбничку.

Групова дискусія

- Чи ефективно ображатися?
- Що робити з образами?
- Можна відправляти їх на небо, за течією струмочка, записувати і розривати - хто ще запропонує варіанти?

Група обговорює і знаходить прийнятні способи звільнення від образ.

Вправа 7. Передай по колу

Учасники по колу передають емоцію, «беручи» її в руки, бавлячи, кидаючи. Запропонований перелік емоцій: радість, інтерес, щастя, щирість, вдячність. Під час вправи ведучий щоразу змінює емоції.

Гра має відбуватися динамічно, у швидкому темпі.

Обговорення.

Заняття 4. «Не страшний нам сірий вовк...»

Мета - усвідомлення емоцій тривоги й страху, аналіз власної моделі поведінки в ситуації взаємодії зі своєю тривоگوю, вироблення навичок адекватного реагування на переживання тривоги й страху.

Вправа 1. Взаємодія з тривоگوю (модифікована)

Багато наших тривог, страхів і обмежень стримують нас, коли ми йдемо до

мети, а деякі перешкоджають досягненню мета, не дозволяючи чітко уявити собі бажане майбутнє. Зараз кожному потрібно вибрати партнера, що максимально може допомогти вам. Один із пари буде грати роль тривоги й при цьому намагатися утримати свого господаря або заслонити йому шлях уперед. Другий буде взаємодіяти зі своєю тривоною, наприклад, вириватись від неї або обходити. Під час гри можна вступити у діалог зі своєю тривожністю, при необхідності - помінятися ролями й довідатися, про що корисне тривога може вам повідомити.

Поміняйтеся ролями.

Обговорення:

- чи легко було взаємодіяти із власною тривоною,
- чи була для вас звичною або, навпаки, виявилася несподіваною модель зашої взаємодії,
- чи легко було піти від тривоги,
- чи задоволені ви результатом,
- що нового ви довідалися про себе.

Вправа 2. Хазяїн бажань

Вправа являє собою активну візуалізацію.

«Уявіть, що ви опинилися на лісовій стежці і йдете по ній далі далі. Ви заглиблюєтеся в ліс і попереду помічаєте струмок, ви можете пройти через нього гак, як вам зручно... За струмком починається ваш внутрішній простір, у ньому бродять різні чарівні й казкові створіння... Цікаво, яке з них буде вашим провідником у цьому світі? Зустріньтесь з ним.... Чемно привітайтеся, запитайте, чи може воно допомогти вам?.. Попросіть відвести на доріжку, де живуть страхи... Подивіться, які вони нещасні, як їм страшно, як довго ви боролися з ними, ганяли бідних страхів... Привітайтеся з першим страхом, якого зустрінете, подякуєте за те, що весь цей час він оберігав вас, як умів... Запитайте, чи погрібна йому допомога, візьміть із собою... Нехай провідник вкаже шлях до того місця, де живе Хазяїн Страхів...

Зустрівши будь-який наступний страх, привітайтеся, подякуйте, запропонуйте піти разом з вами до Хазяїна. Коли зберуться всі страхи й вам вдасться домовитися з ними, то відкриється вхід у житло Хазяїна Страхів. Подивіться, який він... Яким би він не був, підійдіть, подякуйте за його роботу, попросіть вибачення, що не дуже любили його, не відразу дослуховувалися до його порад... Запитайте, що він хоче, що йому потрібно, щоб бути абсолютно щасливим. Як він буде тоді виглядати? Дайте йому те, що він просить... Коли Хазяїн Страхів буде задоволений, то забере собі маленьких страхів, для того, щоб допомогти їм... Як вони змінилися... Подивіться, що відбулося, тепер це не Хазяїн Страхів, а Хазяїн Бажань! Він навчився говорити словами, навіть його бажання здаються незвичайними... Які бажання ховалися за вашими страхами?.. Домовтеся з Хазяїном Бажань, що зможете почути його й зрозуміти...

Попрощайтеся з ним, подякуйте... Можна вертатися по дорозі назад, до того місця, звідки ви почали подорож. Через с трумок, через ліс... І коли ви опинитесь там, звідки почали свою подорож, то можете відкрити очі й

повернутися сюди, у цю кімнату, до групи».

Обговорення:

Що нового ви виявили в ході виконання вправи? Що довідалися про себе? Які страхи ви виявили? Як вони пов'язані з вашими бажаннями? Як змінилося ваше ставлення до страхів та тривог?

Пропонується намалювати Хазяїна Страхів і Хазяїна Бажань і розповісти, які бажання ховалися за страхами.

Вправа 3. Пришвидшені рухи

У кінематографі є прийом - пришвидшене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, у якій усі рухи удвічі-тричі швидші, ніж зазвичай. А для пришвидшеної демонстрації візьміть звичайні домашні справи й покажіть, як людина:

- прасує білизну;
- робить млинці;
- витирає пил;
- миє посуд;
- зашиває штани.

Вправа 4. Міркування

Подумайте над тим, що навіть у стані тривоги людина може діяти адекватно, і що з будь-якої ситуації може бути знайдений вихід.

Поміркуйте про те, які власні конструктивні дії ви зможете протиставити можливій негативній події?

Якими способами ви зможете домогтися бажаного результату?

Чому можна навчитися у неприємній події?

Обговорення.

Заняття 5. Самозанурення або «лабіринтами внутрішнього світу»

Мета - формування самоповаги, самоприйняття, удосконалення навичок розслаблення, зниження напруги, втоми.

Вправа 1. Подорож усередину себе

Інструкція. «Сядьте зручно. Закрийте очі. Уявіть собі своє житло. Розгляньте його гарненько з усіх боків. Які вікна, двері, дах, стіни? У вийдіть у нього. Розгляньте, що там в середині. Напевно, ви давно там не були, тому то нагромадилося сміття, подекуди зустрічається бруд, пил, павутина. Вам: необхідно навести порядок у своєму житлі, зробити прибирання. Візьміть ганчірку, відро і почніть прибирання. Не забудьте, навести лад у найвіддаленіших куточках свого будинку. Прибирання завершено. Подивіться, чи все в порядку. Може, щось забули помити? Завершіть розпочату справу. Тепер порядок! Що відчуваєте? Відкрийте очі й опишіть свої враження».

Вправа 2. Зорі з небес

Потрібно встати, поставити ноги нарізно на ширину плечей. Підняти руки високо над головою й тягнути їх вище нагору. Спочатку можна свою праву руку зробити зовсім довгою, такою, щоб дістати з неба зірочку. Потім можна дозволити правій стороні розслабитися, а витягнути нагору ліву руку, уявивши

собі, що хочеться схопити зірку з неба «однією лівою». Фіксуються відчуття подовження верхньої частини тулуба, плечей, рук, пальців. Зірочки з неба дістаються по-черзі то правою, то лівою рукою. При цьому робляться рівномірні глибокі вдихи та видихи.

Вправа 3. Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверлі

Алгоритм проведення:

Нормалізація дихання.

Розслаблення грудної клітини.

Розслаблення м'язів ніг, стегон.

Розслаблення рук.

Розслаблення плечей.

Розслаблення м'язів обличчя.

Нормалізація дихання.

Робота з внутрішніми органами.

Обмін відчуттями.

Вправа 4. Пліт

Група пливе на кораблі. Раптом - аварія корабля. Усім треба розміститися на маленькому плоті (килимочок або квадратик, намальований крейдою на підлозі).

Обговорення.

Заняття 6. Я серед людей

Мета - усвідомлення свого стилю взаємодії з іншими, удосконалення комунікативних умінь, формування навичок конструктивного співробітництва та впевненої поведінки.

Вправа 1. Зони контакту

1. Візьміть аркуш паперу і намалюйте на ньому три кола.

2. Коло 1 - це «ближня», інтимна зона. Зобразіть у вигляді кіл, яку кількість людей ви хотіли б мати в цій зоні. А скільки є реально? Чи відчуваєте Ви наявність там «порожнечі» - або навпаки, занадто багато людей претендують на близькість із Вами?

3. Скільки «одиниць» повинно бути в «середній зоні - 2» приятелі, однокласники й т.п.? Скільки їх там є реально?

4. Хто й скільки людей перебуває в зоні 3 - «погано знаю, майже не спілкуюся...»?

5. Оцініть картину в цілому. Що влаштовує, а що потребує змін?

Обговорення.

Вправа 2. Малюємо одним олівцем

Учасники розбиваються на пари. Працюючи разом, пари повинні, взявши лівою рукою один олівець, намалювати, картину й підписати її. Обидва партнера беруть участь у творчості. Розмовляти не можна.

Потім малюнки збираються, і учасники разом розглядають їх. Можна за- 11 итати, що було задумано, чи задоволені результатом. Обговорюється тактика малювання і відчуття від вправи.

Вправа 3. Місток

Робота в парах. Проводимо на підло?,) дві паралельні лінії на відстані 30

сантиметрів одна від одної. Це місток. Під ним, далеко вниз, - швидка річка. З різних боків одночасно на мосту опинилися двоє. Не користуючись мовою, спробуємо зрозуміти один одного і розминутись на вузькому містку. Наступити на лінію - означає зірватись вниз.

Обговорення.

Вправа 4. Залізнична каса

«Уявіть собі, що ви на вокзалі. Через 15 хвилин відходить поїзд, на який вам потрібно потрапити. У касі залишився один квиток, але касир притримує його, виходячи з власних міркувань. Вам необхідно переконати касира, щоб він продав квиток вам».

Вибирається «касир». Учасники виходять за двері, утворюють чергу. Потім по одному заходять до кімнати, підходять до касира й аргументують, чому він повинен віддати квиток саме їм. Кожному учасникові дається по 3 хвилини.

Обговорення:

«Касира» просять дати зворотний зв'язок - кому б він продав квиток? Чому? Кому б не продав? Чому? Спільно виробляється варіант, прийнятний для «касира».

Вправа 5. Японський діалог

У японській мові немає слова «ні». Якщо японець не хоче виконувати чиєсь прохання, він буде говорити про що завгодно, але не дасть прямої відмови. Хочете довідатися, яке не? Розбийтеся на парії. Одні у парі — «японець», інший - «європеєць». «Європеєць» просить «японця» про щось дуже важливе. Завдання «японця» - відмовити, не говорячи про це прямо. По завершенні «європеєць» повинен подякувати співрозмовникові.

Питання для обговорення: «Європейці», з яким почуттям ви дякували своєму партнерові? «Японці», що почули ви в цих словах подяки?

Вправа 6. «Взаємодія»

Ведучий: «Виберіть три невеликих предмета, значущих або важливих для вас. Це можуть бути: ключі, гаманець, дзеркало, помада, ручка, олівець, посвідчення й т.п. На аркуші ватману або на прямокутній поверхні стола розташуєте свої предмети так, щоб ви могли сказати: «мені комфортно, коли мій предмет лежить на цьому місці».

Учасники розставляють свої предмети.

«Зараз повзаємодійте своїми предметами один з одним. Ви можете переміщати їх по поверхні, змінюючи розташування, або пропонувати один одному будь-які ідеї й спільно їх втілювати, але дотримуйтесь умови: не можна торкатися й переміщати чужі предмети. Ви можете запропонувати іншому учасникові змінити положення його предмета, але перемістити його він повинен сам (погодившись із вами, або залишити на місці)». Гра триває доти, доки всі члени групи не скажуть, що їм подобається нове розташування своїх предметів.

Учасники розповідають: чи комфортно їм було виконувати вправу, що сподобалося, що не сподобалося у взаємодії з іншими? Чи відчувався тиск із боку інших, вторгнення на особисту територію або було розуміння й співробітництво?

Вправа 7. Долонька-побажання

На аркуші паперу потрібно намалювати свою долоню й підписати. Кожний юнак пише побажання, комплімент, вітання на долонці інших учасників.

Заняття 7. «Якщо знаю - не боюсь»

Мета - розвиток навичок подолання тривожності, вироблення спільних способів зменшення тривожних станів.

Вправа 1. Робота зі страхами

Інструкція: «Ваше завдання - знайти такі, речі, яких ви боїтеся. Завдання кожного - знайти в собі й назвати мінімум 3 страхи. Наприклад, страх критики, страх успіху, страх поставити запитання викладачеві й т.д.»

Після того, як учасники згадали, записали й назвали свої основні страхи, ведучий пропонує обговорити способи подолання цих страхів та тривог (способи формування сміливості). Кінцевим результатом повинен стати написаний перелік таких способів.

Питання для обговорення:

Який повий досвід ви набули в ході виконання вправи? Як ви будете його застосовувати за межами тренінгу?

Вправа 2 Безпечне місце

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Заплющте очі, продовжуйте спокійно дихати. Подумайте про своє безпечне місце й уявіть, що ви стоїте або сидите там. Бачите себе? У своїй уяві роззирніться навколо. Що є поблизу? Подивіться на предмети, які там є, і гляньте, з чого вони зроблені, якого кольору та форми. Уявіть, що простягаєте руку й торкаєтеся їх. Які вони на дотик? Тепер ще раз роздивіться навкруги, тільки на відстані. Що бачите? Подивіться на різні кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити будь-що. Коли ви там, ви відчуваєте спокійно й умиротворено. Уявіть свої босі ноги на землі. Які відчуття у вас виникають? Крокуйте повільно, помічаючи різні речі. Подумайте, якими вони можуть бути на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, цвірінькання пташок чи шурхотіння природи навколо вас. А може, ви відчуваєте теплі сонячні промені на своєму обличчі? А запах який? Може, щось у повітрі чи запах квітів, або ж аромат вашої улюбленої їжі? У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, яких потребуєте, й уявляти, як торкаєтеся чи нюхаєте їх, чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійними та щасливими.

А тепер уявіть, що у цьому місці поруч з вами є хтось особливий. Це той, хто є вашим хорошим другом і допомагає вам, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, що ви неспішно прогулюєтеся та досліджуєте своє безпечне місце разом із цією людиною. Ви відчуваєте себе щасливими, коли вона поруч. Ця людина є вашим помічником, і вона вміє долати проблеми.

Зазирніть у свою уяву ще раз. Добре зазирніть. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити себе у цьому місці, коли прагнете спокою, впевненості та щастя. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся відкрити очі й покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися у будь-який момент. Коли ви

відкриваєте очі, відчуваєте себе ще більш спокійними та щасливими.

Молодці! Які у вас враження? Чи хоче хтось розповісти про своє безпечне місце? Як ви ПОЧУВАЛИСЯ, коли були там? Добре.

Вправа 3. Пір'інка

Інструкція: «Почніть, будь ласка, ходити по кімнаті. Відчуйте свої ступні, пальці, руки, кисті, кінчики пальців, голову, підборіддя, повіки... Тепер уявіть собі, що ви перетворилися в щось дуже легесеньке - а саме, у маленьку пір'інку, навіть у ніжну пушинку.

Почніть рухатися по кімнаті так, щоб усе ваше тіло виражало цю легкість, зобразіть рух й танець пір'інки у кімнаті несподіваними, прекрасними, гармонійними рухами.

І в той час, коли ви «літаєте» по кімнаті, можете говорити про себе: «Я легкий, як пір'інка, я можу рухатися дуже легко, я можу вигадувати нові рухи, можу зробитися зовсім легесеньким й насолоджуватися танцем».

Вправа 4. Я керую собою

Сядьте зручніше й розслабтеся; зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.

Після цього повільно й усвідомлено проговоріть наступне.

1. У мене є тіло. Але я - це не моє тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, втомленим або відпочилим. Моє тіло - це тільки інструмент пізнання й діяльності у навколишньому світі. Я бережу його, але я - це не моє тіло. Я маю своє тіло, я можу керувати своїм тілом, я - хазяїн свого тіла.

2. У мене є почуття, але я - це не мої почуття. Мої почуття різноманітні й мінливі. Я можу переживати любов і ненависть, радість і горе, гнів і захват. Я можу спостерігати й розуміти свої почуття, користуватися ними й поєднувати їх у собі. Але я - це не почуття. Я можу керувати своїми почуттями, я - хазяїн своїх почуттів.

3. У мене є розум, але я - це не мій розум. Мій розум - це коштовний інструмент дослідження й самовираження. Його зміст постійно змінюється, збагачується новими ідеями, знаннями й досвідом. Це орган ізііання зовнішнього й внутрішнього світу. Але я це не мій розум. Я володію своїм розумом, я можу керувати своїми думками, я - хазяїн свого розуму.

4. У мене є багато стосунків з різними людьми. Але я - це не мої стосунки. Я син (донька) своїх батьків, учень, гарний друг. Я залучений до різних видів діяльності, я спілкуюся з різними людьми. Але я - це не мої стосунки. Я будую стосунки з людьми, я можу керувати цими відносинами, я - хазяїн своїх стосунків.

5. Я - це людина, що має тіло, почуття, розум, стосунки. Я можу керувати всім, що в мене є. Я хазяїн свого тіла, своїх почуттів, розуму й своїх стосунків. Я хазяїн самому собі. Я можу керувати собою й своїм життям. І я розумію відповідальність перед сам им собою.

Обговорення.

Заняття 8. Проблеми існують для того, щоб їх вирішувати або наші труднощі та наші можливості

Мета - усвідомлення та вербалізація проблеми, підвищення впевненості у

собі та своїх можливостях, відпрацювання способів вирішення проблемних ситуацій.

Вправа 1. Реакції

Поміркуй над найхарактернішими реакціями людей на проблеми.

Відміть, які з них реакцій притаманні тобі.

- Байдужість
- Таке відчуття, ніби успішне вирішення проблеми неможливе
- Спантиченість
- Невпевненість
- Напруженість
- Хвилювання
- Ненормальний душевний стан
- Гнів
- Роздратованість
- Зніяковілість
- Стан приниження
- Неспокій
- Бажання піти геть
- Підшукування собі іншого заняття, щоб уникнути проблеми
- Сум
- Заняття без мети
- Сонливість
- Стрес
- Мої варіанти _____

Обговорення.

Вправа 2. Літаки мрії (модифікована)

Алгоритм проведення:

1. Всі учасники виготовляють із паперу літак.
2. Пишуть на одній із площин свою проблему й відправляють літак у вільний політ по приміщенню.
3. Одержувачі на протилежній стороні дописують відповідь на питання: «Що можна зробити із цією проблемою?» і відправляють літак.
4. Господар літака, дивлячись на один із запропонованих варіантів, доповнює його «Як зробити це оптимальним способом?»
5. Обираються найбільш прийнятні варіанти рішення проблеми.

Вправа 3. Мудрець

Ведучий пропонує закрити очі, уявити зелений луг і старе велике дерево. І! Ід деревом сидить сивоволосий мудрець, готовий відповісти на будь-яке ваше питання. Підійдіть до нього, поставте запитання й уважно вислухайте відповідь. Ставити запитання й вислухувати відповідь можна кілька разів. Після цього відкрийте очі й поділіться своєю фантазією із групою! Постарайтеся не приховувати й не спотворювати зміст питань і відповідей.

Вправа 4. Сторони мого «Я»

« Візьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі велику літеру «Я». Ваше завдання полягає в тому, щоб назвати якнайбільше областей, де це «Я» може бути реалізовано, і визначити «бажане» і «небажане Я» для кожної області. Просто проведіть лінію від «Я», малюйте кружечок і пишiть.

Скільки областей ви змогли виділити? Тепер, коли ви закінчили, придумайте ще чотири - найнесподіваніших. Але важлива умова - вони повинні бути цілком реальні.

Тепер відкладіть цю «зоряну карту» свого життя й подивіться на неї з боку. Чи може ця карта бути картою невдахи? Адже у вас, як з'ясувалося, стільки можливостей. Так користуйтеся ними».

Вправа 5. «Ситуація успіху»

«Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся, уявіть перед собою білий екран, розділений вертикальною рисою на 2 частині. Ліворуч на екрані - проблемна ситуація, що викликає у вас стан емоційної напруженості, ситуація, у якій ви відчуваєте себе неблагополучно, незатишно або просто важко. Уявіть її нечіткою, чорно-білою. Праворуч - ситуацію успіху, у якій ви поведетеся по-новому: ваша нова поведінка задовольняє ваші бажання, потреби, прагнення й при цьому допомагає вам жити й досягати бажаного. Уявіть цю картину яскравою, барвистою, сповненою звуками й запахами. Тепер спостерігайте, як ліва (негативна) картинка зменшується й віддаляється, а права (позитивна) стає більш яскравою й наближається. Вона займає весь екран.

Повторіть зміну картинок 2-3 рази. Зафіксуйте ситуацію успіху й повертайтеся в цю кімнату. Можете відкрити очі». Обговорення.

Заняття 9. Кроки до мети: «Хочу, можу, вмiю»...

Мета - виявлення своїх основних бажань, усвідомлення і розширення кола власних домагань, проектування нових форм поведінки, підвищення відповідальності за власні думки, почуття й дії.

Вправа 1. Життєві цілі

Ця анкета допоможе вам об'єднати найважливіші життєві цілі по темах: школа, сім'я, вільний час, дружба, особистий розвиток, робота. Визначте, до якої групи відносяться ваші цілі.

1. Мої цілі, що стосуються школи і освіти.

Мені б хотілося одержувати кращі оцінки?

Мені б хотілося набути особливих навичок?

Мені б хотілося одержати атестат?

Мені б хотілося краще ладнати зі своїми однокласниками?

Мої цілі: _____

2. Мої цілі, що стосуються сім'ї.

Мені б хотілося покращити стосунки з батьками?

Мені б хотілося жити на самоті?

З ким мені хотілося б жити?

Мені б хотілося самостійно вирішувати фінансові питання?

Чи є питання, які я хочу задати моїм братам і сестрам?

Мої цілі: _____

3. *Мої цілі, що стосуються дружби й любові.*

Мені б хотілося мати більше друзів?

Мені б хотілося мати інших друзів?

Мені б хотілося менше піддаватися впливу?

Мені б хотілося серйозних стосунків?

Мої цілі: _____

4. *Мої цілі, що стосуються вільного часу.*

Мені б хотілося мати більше вільного часу?

Мені б хотілося зробити більше для зміцнення свого здоров'я?

Мені б хотілося одержати нові враження, пережити хвилюючі події?

Мені б хотілося приділяти більше часу моїм захопленням?

Мої цілі: _____

5. *Мої цілі, що стосуються особистого розвитку.*

Мені б хотілося стати більш рішучим?

Мені б хотілося діяти відповідно до моїх переконань?

Мені б хотілося поводитися більш непередбачено?

Мені б хотілося довідатися, чого я дійсно хочу?

Мені б хотілося стати більш незалежним, самостійним?

Мої цілі: _____

6. *Мої професійні цілі.*

Яку професію я хочу одержати?

Де я хочу працювати?

Чи подобається мені вчитися?

Як я можу застосовувати свої здібності?

Мої цілі: _____

7. *Мої довгострокові життєві цілі.*

Мені б хотілося створити сім'ю?

Мені б хотілося побудувати будинок?

Мені б хотілося відкрити свою справу?

Мої цілі: _____

Які цілі для вас важливі, але їх важко досягти, і тому ви б хотіли скласти докладний план на найближчі роки? 1. 2...

Виберіть собі партнера, л яким би ви хотіли обговорити ваші цілі. Поговоріть один з одним про своє розуміння цілей.

Як ви себе ночували, класифікуючи різні цілі?

Над якими із семи вищезазначених областей ви думати найдовше?

Якщо хочете, зачитайте один одному ваші, цілі й подивіться, як ви їх розподіляєте.

Наскільки ваші цілі реалістичні, тобто досяжні? Чи чітко вони сформульовані? Як вони поєднуються одна з одною? Чи не суперечать вони одна одній?

Підведення підсумків.

Вправа 2. Чого я хочу насправді? (модифікована)

Сядьте зручніше, зніміть м'язову напругу, розслабтеся, створіть для себе

затишну атмосферу, візьміть ручку й напишіть зверху на аркуші паперу «Чого я хочу насправді?». Шукайте відповіді на це питання протягом 15 хвилин. Не напружуйтеся, пишіть усе, що спаде на думку. Будьте вільні, не спрямовуйте рух думки, нехай вона тече як хоче, ви лише фіксуєте її.

Виберіть одну з найбільш значущих для вас цілей, і тепер пропонується попрацювати над шляхами її досягнення.

- Намалюємо будиночок, на даху якого напишемо мету, ціль, якої ми хочемо досягти.

- На стінах будинку напишемо, які задачі треба вирішити, щоб досягти мети.

Справа від доріжки - камені, тобто бар'єри, перешкоди на шляху до мети. Які вони? Що заважає досягти бажаного?

- Зліва - квіти, тобто - можливості і ресурси, які можна використати при досягненні мети. Це той арсенал, який у вас вже є, та допомога, яку ви можете знайти.

- Доріжка (або доріжки) - не шлях до мети, або способи її досягнення, їх може бути кілька, які вони?

І, нарешті, кроки, по одному з шляхів. Оберіть один із способів досягнення, який вам найбільше подобається і визначте кроки: що потрібно зробити в першу чергу, що - в другу, в третю і т.д. Напишіть перші п'ять кроків.

Учасники працюють, потім ведучий пропонує обмінятися враженнями.

Вправа 3. Сила мови

Сядьте обличчям до партнера та, дивлячись йому в очі, скажіть три фрази, які будуть починатися зі слів «Я повинен». Потім нехай партнер також скаже три фрази, які будуть починатися із цих слів. На фрази один одного реагувати не треба. Знову промовте ці фрази, замінивши «Я повинен» на «Я хочу». Далі три речення «Я не можу» замініть на три «Я не хочу». Потім три речення «Я боюся, що» замініть на «Я хотів би». Все інше залишається без змін.

Заняття 10. Сам собі...

Мета - вироблення навичок саморегуляції, навичок подолання стресових ситуацій, трансформація негативних почуттів у позитивні, адекватне сприйняття свого тіла задля зниження емоційної напруги.

Вправа 1. Дощик

Учасники стають у тісне коло один за одним. «Уявіть, що ви опинилися в джунглях. Погода спочатку була чудовою, світило сонечко, було спеко гно. Але ось подув легкий вітерець. Доторкніться до спини учасника й робіть легкі рухи руками. Вітер підсилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильні рухи). Потім пішов дрібний дощик. А от почалася злива (рухи пальцями зверху до низу). Пішов град (відповідні рухи, всіма пальцями). Знову пішла злива, застукав дрібний дощик, пронісся ураган, подув сильний вітер, потім він став слабким, і все в природі заспокоїлося. Знову з'явилося сонце!».

Обговорення.

Вправа 2. Посмішка

Загадка: «У цій скриньці знаходиться один із найважливіших засобів, необхідних людині для спілкування. Відгадайте, що це. Ось декілька підказок:

Вона нічого не коштує, але багато дає.
 Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднюючи тих, хто її дарує.
 Вона триває мить, а в пам'яті іноді залишається назавжди.
 Ніхто небагатий настільки, щоб обійтися без неї, і немає такого бідняка, який не став би від неї багатшим.

Вона приносить щастя в дім і є паролем для друзів.

її не можна купити, запозичити чи вкрати.

Це те, без чого вихована людина не може обійтися».

Першому, хто відгадає загадку, ведучий дарує аплікацію посмішки.

Вправа 3. Знайомство із способами саморегуляції.

' Створення пам'ятки із вправами на саморегуляцію психічних станів.

Заняття 11. Моє майбутнє

Мета - визначення конкретних життєвих цілей та пошук шляхів їх досягнення, усвідомлення позитивних подій свого життя, акумуляція внутрішніх ресурсів, зменшення тривожності, пов'язаної із майбутнім.

Вправа 1. «Події мого життя»

Інструкція. Намалуйте дві осі: горизонтальна - «час» (роки життя), вертикальна - «значущість події» від 0 до 10. Вісь «час» задається, як правило, у роках. На ній потрібно зобразити важливі події свого життя: минулого, теперішнього, майбутнього, а по вертикалі відкласти особисту значущість кожної події (від 0 до 10).

Синіми кольорами - події минулого.

Червоним - сьогодення.

Зеленим - майбутнього.

Аналізується інтенсивність переживань тієї або іншої події в житті.

При аналізі можна звернути увагу на наступні питання:

- Як протікало ваше життя, до сьогоднішнього дня?
- Ваші великі успіхи й поразки?
- Як ви живете зараз?
- Як ви уявляєте майбутнє?

Обговорення.

Вправа 2. Мої цілі

У ході цієї вправи ви зможете подумати про те, які життєві цілі важливі для вас на сьогоднішній день. Куди ви хочете прямувати? Чого ви хочете досягти? Який зміст це має для вас?

Запишіть на аркуші паперу ділі, яких ви хочете досягти протягом всього життя.

На новому аркуші запишіть, чого ви хочете досягти в найближчі три роки.

Тепер виберіть три найважливіші цілі в обох списках. Запишіть їх разом.

З'ясуйте, яких областей життя стосуються ваші цілі, наприклад, освіта й робота, любов і дружба, здоров'я й т.д. З'ясуйте, чи є зв'язок між трьома довгостроковими й трьома тимчасовими цілями. Нарешті, знайдіть таку тимчасову ціль, досягнення якої уявляється найважчим, і подумайте, що ви можете зробити для її здійснення.

Ця вправа працює на перспективу. Виклад своїх цілей на папері вже служить початком їхнього втілення. А позитивне мислення й дії призводять до реалізації на практиці.

Підведення підсумків.

Вправа 3. Чотири картини

Візьміть великий аркуш паперу й розділіть його лініями на чотири окремих частини.

Влаштуйтеся зручніше й повністю розслабтеся... Зосередьтеся на своєму тілі. Якщо якась частина вашого Тіла напружена, спробуйте її розслабити... Якщо вам це не вдається, сильно напружте цю частину тіла, а потім розслабте, і повторіть кілька разів. Попрацюйте над своїм подихом. Як ви дихаєте?.. Відчуйте, як повітря проникає через ніс або рот... Відчуйте, як воно через горло проходить у груди й живіт. Уявіть, що ваш подих подібний плавним хвилям на морському узбережжі, що з кожним вдихом ваше тіло стає все більш розслабленим.

Тепер уявіть собі кіноекран. У відповідь на ваше питання на екрані з'являється зображення. Спокійно дочекайтеся появи зображення й подумайте, чи є зв'язок між зображенням на екрані й відповіддю на ваше питання. Якщо ви добре розгледіли й запам'ятали це зображення, відкрийте очі та намалюйте побачене у верхній частині аркуша.

Перше питання звучить так: «Хто я? Де я перебуваю на своєму життєвому шляху?» Почекайте, поки на екрані виникне картина... Зробіть малюнок побаченого.

Тепер знову закрийте очі й розслабтеся...

Друге питання: «Куди я йду? Які зупинки на моєму життєвому шляху очікують мене?» - почекайте, поки на екрані виникне картина, і якщо ви її добре розгледіли, зробіть ще один малюнок.

Третє питання: «Які перешкоди мені потрібно подолати? Які труднощі виникнуть на зупинках мого життєвого шляху?»

Четверте питання: «Які внутрішні сили й зовнішні помічники в мене є для того, щоб бути готовим до цих труднощів?»

Зберіться в невеличкі групи. Обговоріть те, що сталося, і задайте один одному питання: «Яка картина виявилась найбільш зрозумілою? Яка - важкою для розуміння? Чи здивували вас ці зображення?»

Підведення підсумків.

Вправа 4. Ранок завтрашнього дня

«Уявіть, що настав ранок завтрашнього дня. Ви прокинулися, відкрили очі, подивилися у вікно, побачили сонечко й посміхнулися. А зараз протягом 15 хвилин напишіть список того, що радує вас, за що ви можете бути вдячні світу, людям, собі, використовуючи 15 слів або речень.

Не намагайтеся відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть так, як вони приходять вам у голову». Обговорення.

Заняття 12. Простір для змін

Мета - актуалізація та закріплення знань і навичок, отриманих в процесі роботи, підведення підсумків.

Вправа 1. Абетка змін

Проаналізуйте свої знання й складіть «Абетку змін». Абетка ця незвичайна - слова, будемо підбирати за алфавітом, а дії будемо описувати, ґрунтуючись на своїх знаннях і своєму досвіді. Першим у нашій абетці потрібно поставити слово на літеру А, наприклад - Аналіз. Поясніть, що значить аналізувати свої вчинки.

Далі йде слово на букву Б. Учням пропонується самим придумувати слова до абетки й пояснювати їхнє значення. Можна запропонувати такі: Знання, Інтерес, Колектив, Особистість, Мрія, Надія, Одкровення й т.д.

Вправа 2. Рецепти щастя

Почуття щастя залежить від нашого бажання і готовності бути щасливим. Ми самі можемо його створювати. Що допомагає вам бути щасливими, не зважаючи на перешкоди? Що ви можете зробити, щоб відчутти себе щасливим, підняти настрій, підтримати життєвий тонус? Поділіться «рецептами щастя», запишіть їх на кольорових листочках. Учасники записують на листочках свої «рецепти», потім озвучують написане. Вони вклеюють листочки в символічну книгу «Рецептів щастя», яку передають з рук в руки.

Ми обмінялися цікавим досвідом один одного, збагатилися рецептами, що допоможуть нам в житті.

Вправа 3. Листівки (модифікована)

Інструкція: «Візьміть кожний по листівці й напишіть у ній зверху своє і ім'я. Передайте листівку сусідові ліворуч. Тепер в отриману праворуч листівку запишіть свої побажання її власникові. Знову передайте листівки сусідам і залишіть у них побажання їхнім господарям - і так доти, поки до вас не повернеться ваша листівка з побажаннями від всіх членів групи. Таким чином, кожний учасник тренінгу пише побажання всім іншим членам групи. Уникайте стереотипних формальних побажань здоров'я, щастя, удачі й т.п. Робіть побажання, виходячи зі свого тренінгового досвіду спілкування з іншими членами групи, із розуміння їхнього внутрішнього світу, знання пережитих ними почуттів, їхніх інтересів, переконань і цінностей, невирішених особистісних проблем. Бажайте партнерові того, що, на вашу думку, йому необхідно, чого він може досягти сам, того, що відображає саме його потреби, на відміну від інших людей. Побажання можна писати анонімно, а можна підписувати». Обмін листівками.

Елементи тренінгу корекції страхів за допомогою арт-терапевтичних методів

Розігрів Гра «Сурдоперевод»

Мета: активізувати групу.

Час: 10 хв.

Матеріали: листочки з написаним текстом - різні віршики прості.

Процедура: Ведучий пропонує розділитися всім на пари. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен з пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один з партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача - передає за допомогою міміки і жестів зміст тексту.

Основна діяльність Вправа «Чарівні дзеркала»

Мета: формування позитивної Я-концепції, підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Час: 40 хв.

Матеріали: кольорові олівці або фломастери, папір А4.

Процедура: Учасникам пропонується намалювати себе в 3-х дзеркалах, але не простих, чарівних: в першому - маленьким і переляканим, у другому - великим і веселим, в третьому – Не боязкий і сильний.

Підведення підсумків. Обговорення.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
на дипломну роботу здобувачки вищої освіти
Кравчук Олени Вікторівни

на тему:

**«Психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні
тривожності та страхів»**

Актуальність дослідження полягає в тому, що страх і тривога як особистісні та індивідуальні особливості особистості переживаються по-різному в залежності від набутих соціальних якостей в цілому. Залежно від рівня розвитку людини, від того, чи залучена вона в повноцінні соціальні відносини, проявляє соціально значущі риси, чи виступає носієм свідомості, можна відстежувати різні переживання тривоги і страху.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати та матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі з підлітками, схильними до тривоги та страхів під час війни та при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, в корекційно-розвивальній діяльності під час воєнних подій.

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Результати дипломної роботи висвітлені в тезах «Теоретичний аналіз проблеми тривожності та страхів у підлітків» в матеріалах V Міжнародної конференції «Держава, регіони, інформаційні аспекти розвитку», також результати дослідження описані в статті «Особистісні характеристики переживання страхів та тривоги у підлітків», яка подана до друку в фаховий журнал «Вчені записки Університету «КРОК» (№1 (73) 2024 року).

Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедрою), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник					
1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	9	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	10
2	Аналітичний (II) розділ	8	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	9
3	Рекомендаційний (III) розділ	9	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	9
4	Висновки і пропозиції	8	9	Візуалізація ключової інформації	9
5	Використані джерела	10	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	9
11	Вчасне виконання роботи				10
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника: 90/ відмінно					

Професор кафедри психології, канд.
психолог. наук, професор
Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання

(підпис)

Сингаївська І. В.

Прізвище, ініціали

«08» січня 2024 року

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ ПІД ЧАС
ВІЙНИ В ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ»

Виконала: студентка групи ПС-22М-з

Кравчук Олена Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
професор Сингаївська Ірина Валентинівна

Страх і тривога як особистісні та індивідуальні особливості особистості переживаються по-різному в залежності від набутих соціальних якостей в цілому. Залежно від рівня розвитку людини, від того, чи залучена вона в повноцінні соціальні відносини, проявляє соціально значущі риси, чи виступає носієм свідомості, можна відстежувати різні переживання тривоги і страху. Саме особистісні якості, тобто схильності людини, анатомо-фізіологічні передумови, лежать в основі формування особистості.

Страх – це психічний стан, що виникає на основі інстинкту самозбереження як реакція на дійсну або уявну небезпеку у вигляді обтяжливого емоційного стану. Страх має багато причин як суб'єктивних (мотивація, емоційно-вольова стійкість тощо), так і об'єктивних (особливості ситуації, складність завдання, перешкоди тощо). Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Страх можна визначити як загострене емоційне сприйняття загрози власному життю, благополуччю та щастю людини.

Щодо поняття «тривога», то у психологічній літературі поширене наступне її визначення: «це базисна реакція, загальне поняття, це стан неприємного передчуття без видимої причини». Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Тривога як переживання дискомфорту, передчуття небезпеки, що насувається, є проявом незадоволеності важливих потреб людини. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості.

Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

Проте, в основному, тривожність розглядається як емоційний стан особистості, який надає негативну дію на психіку людини. Тривожність досліджується більшістю авторів в тісному взаємозв'язку із страхом, оскільки страх є об'єктивним виразом тривоги. Однак одні дослідники вважають тривогу основною реакцією, а інші вважають страх одним із факторів стану тривоги.

Мета дослідження здійснити теоретичний аналіз та емпірично визначити психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми переживання страхів, тривоги.
2. Розкрити феноменологію тривоги та страху як стану особистості у психологічній науці.
3. Провести емпіричне дослідження характеристик переживання страху, тривоги у підлітків.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків.
5. Розробити практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – страхи та тривожність у підлітків.

Предмет дослідження – психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів.

В першому розділі «**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ**» феномен тривоги та страхів вивчався багатьма психологами та педагогами протягом останніх десятиріч. Об'єднуючим початком для страху й тривоги служить почуття занепокоєння.

При гострому почутті занепокоєння людина губиться, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить невлад, невиразним, тремтячим від хвилювання голосом і часто замовкає зовсім. Почуття тривоги належить в більшій мірі людям з розвинутим почуттям власної гідності, відповідальності, обов'язку. У зв'язку з цим тривога виступає і як відчуття занепокоєння, почуття відповідальності за життя і благополуччя як своє, так і близьких. Трактують поняття страху по-різному. Найбільш поширене: «страх – це переживання, що має конкретний об'єкт, при цьому байдуже реального або ірраціонального, уявного, адекватного чи неадекватного характеру».

Підлітковий вік сповнений переживань, труднощів і криз. У цей період формуються стійкі моделі поведінки, риси особистості, моделі емоційного реагування; це був період великих досягнень, швидкого зростання знань і навичок; формування «Я», досягнення нової соціальної позиції. Водночас це стан, коли діти втрачають усвідомлення світу, відчують тривогу та психологічний дискомфорт. У підлітковому віці дитина робить значний прогрес у розумінні своєї особистості. Процес самопізнання складний і досить суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто недостатні і нестабільні.

У другому розділі **«ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ, ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ»** з метою розв'язання завдання дипломної роботи, яке полягало у емпіричному дослідженні переживання страху, тривоги у підлітків була складена програма. До неї увійшло чотири етапи: підготовчий етап, організаційний етап, проведення експерименту з перевірки ефективності певної системи заходів, підведення підсумків експерименту.

Опираючись на теоретичний аналіз особистісних характеристик переживання страху, тривоги, виокремлених сучасними зарубіжними та українськими науковцями, було обрано наступні психодіагностичні методики: самоактуалізаційний тест (а саме САМОАЛ), методика дослідження тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханін), «Шкала

тривожності», розроблена за принципом «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша, методика на виявлення дитячих страхів (адаптація О. Захарова І. Панфілова), опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих і Е. Івлєва).

У третьому розділі **«ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ ТА ТРИВОГИ У ПІДЛІТКІВ»** для вирішення проблеми зниження рівня страху та тривоги у підлітків розроблено тренінгову програму зниження рівня страху та тривоги у підлітків, яка включала в себе два блоки: перший блок включав тренінг зі зниження високого рівня особистісної тривожності та роботою із страхами; другий блок включав корекцію страхів за допомогою арт-терапевтичних методів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що підлітки з високим рівнем самоактуалізації значно знизили свій рівень тривоги та пропрацювали свої страхи у тренінговій роботі. Про що важко сказати про підлітків з низьким рівнем самоактуалізації – їм не вдалося досягнути такого рівня роботи, але все ж таки дещо вдалося змінити свій рівень тривожності до більш нижчого та опрацювати окремі страхи

За результатами проведеного емпіричного дослідження доведено, що тренінгові заходи, орієнтовані на зниження рівня страху та тривоги у підлітків сприяють зниженню даних показників.

Запропоновано практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці. Зазначено, що до основних напрямків роботи практичного психолога по роботі з подолання фобій та страхів, зниження рівня тривожності у підлітковому віці слід віднести: психодіагностику, психологічне консультування, психотерапію, психокорекцію, психопрофілактику.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

на тему: **Психологічні засоби допомоги підліткам під час війни в подоланні тривожності та страхів**

здобувачки освіти **Кравчук Олени Вікторівни**

Характеристика роботи

Актуальність теми: робота та її зміст відповідає завданню, сформульованій меті, об'єкт та предмет дослідження вказує про актуальність теми, обумовленої тим, що дійсно підлітковий вік є одним із найскладніших у віковій психології, тому що в цей час відбувається психофізіологічний розвиток, який дитина, закріпивши в юнацтві візьме як риси характеру, моделі поведінки та способи емоційного реагування у своє доросле життя. Війна впливає на всіх, хто живе в Україні. І у дорослих, і у підлітків, вона посилює стрес, переживання за життя та здоров'я, страх через невизначеність майбутнього.

Характеристика виконання кожного розділу кваліфікаційної роботи, ступінь використання останніх досягнень науки і техніки і передових методів роботи

Кваліфікаційна робота подана на рецензію містить 3 розділи.

В розділі 1 – «Теоретичний аналіз переживання страхів та тривоги у підлітків» – розглянуто феноменологію тривоги та страхів як стану особистості у психологічній науці; визначено детермінанти виникнення страху та тривоги як стану особистості; розглянуто особливості переживання страхів та тривоги у підлітковому віці.

В розділі 2 – «Емпіричне дослідження особливостей переживання страхів, тривоги у підлітків» – описано програму та інструментарій емпіричного дослідження особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків; здійснено дослідження психологічних особистісних характеристик переживання страху та тривоги у підлітків.

В розділі 3 – «Засоби зниження рівня страхів та тривоги у підлітків» – описано тренінгову програму зниження рівня страхів та тривоги у підлітків; здійснено аналіз результатів апробації тренінгової програми зниження рівня страхів та тривоги у підлітків; подано практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни.

Вміння застосовувати теоретичні знання для вирішення практичних завдань:

В роботі на основі отриманих результатів подано практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни.

Наявність у роботі особистих пропозицій і рекомендацій

Робота містить практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни.

Достовірність результатів і обґрунтування висновків кваліфікаційної роботи

Для оцінки адекватності та достовірності теоретичних результатів здійснено аналіз та інтерпретація результатів дослідження;

Оцінка рівня підготовки наочного матеріалу

Робота містить наочне представлення результатів емпіричного дослідження у вигляді таблиць та рисунків.

Позитивні сторони кваліфікаційної роботи

Здобувачкою освіти на підставі теоретичного аналізу літературних джерел розкрито проблематику теми дослідження, запропоновано практичні рекомендації психологам щодо способів подолання страхів та тривоги у підлітковому віці під час війни.

Негативні сторони кваліфікаційної роботи

В роботі зустрічаються поодинокі орфографічні та стилістичні помилки. Принципових зауважень до дипломної роботи магістра нема.

Оцінка відповідності оформлення кваліфікаційної роботи нормативним вимогам

Робота відповідає вимогам щодо написання та оформлення кваліфікаційної роботи.

Відгук про роботу в цілому

В цілому робота є структурованою за змістом та містить логічно представлений матеріал з проблеми, є завершеним самостійним науковим дослідженням та може бути представлена до захисту.

Оцінка кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр зі спеціальності 053 «Психологія» може бути допущена до захисту та заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології
ДЗ «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»



Лілія БОЯРИН