

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ	6
1.1. Основні наукові підходи до визначення поняття «криза».....	6
1.2. Передумови та особливості перебігу вікової кризи підлітків	10
1.3. Вплив підліткової кризи на становлення особистості та її розвиток.....	14
Висновок до розділу I.....	16
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗОВОСТІ ВІКУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	17
2.1. Організація експериментального дослідження: опис та обґрунтування психодіагностичних методик.....	17
2.2. Аналіз індивідуальних та групових результатів емпіричного дослідження.....	21
Висновок до розділу II	29
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	30
3.1. Розробка тренінгової програми.....	30
3.2. Перевірка ефективності проведеного тренінгового заняття	34
3.3. Способи подолання кризових станів у підлітків.....	37
Висновки до розділу III.....	43
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	43
4.1. Загальні положення безпеки життєдіяльності та охорони праці.....	43
4.2. Правила пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України	46
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ

ВСТУП

Вивчення особливостей поведінки підлітків у кризовому стані завжди займало важливе місце серед науковців. Криза 13 років є другою за яскравістю і має багато схожих рис із кризою 3-х років. Дослідниками проведено чимало вивчень окремих аспектів копінг – стратегій, стресу, складних життєвих ситуацій, зокрема, криза пов'язана із гормональними змінами і переходом дитини до нового шаблю розвитку.

Серед проявів кризового стану у 13 років виділяють такі: емоційна нестійкість, почуття дорослості, прагнення до емансипації, конфлікти з батьками, прагнення до спілкування з однолітками.

Емоційна нестійкість є наслідком зміни гормонального фону, підліткам у цей період життя складно контролювати свої почуття та емоції. Почуття дорослості проявляється в тому, що підліток більше не хоче називатися і виглядати як дитина. Прагнення до емансипації виражається бажанням відокремитися від батьків, виявляючи максимум незалежності та ретельно приховуючи своє особисте життя і переживання, що може призвести до негативних наслідків.

Однією з проблем вікової кризи в сучасності є створення умов для успішного фізичного, психічного та духовного розвитку індивіда. У зв'язку з цим, одним із завдань педагога та психолога є необхідність створення умов для самостійного розвитку підлітка, умов, у яких дитина зможе максимально проявити свою унікальність та пережити кризу, удосконаливши себе.

Криза 13 років є нормальним етапом становлення особистості, частиною сепарації від батьків, вона допомагає підлітку почати усвідомлювати себе, як особистість, вибудовувати кордони та правильні стосунки з батьками і світом, відокремлюючи себе від інших людей (батьків).

Відсутність успішного проходження кризи 13 років може загрожувати дорослій людині розладами особистості, такими як залежний розлад, невроз та інші. Тому важливо допомогти підлітку пройти кризовий період правильно.

Об'єктом дослідження є передумови та особливості протікання вікових криз впродовж життєвого шляху особистості.

Предмет дослідження – особливості впливу переживання кризи 13 років на особистісний розвиток людини.

Мета дослідження – обґрунтувати симптоми та особливості кризи 13 років, визначити особливості впливу та шляхи конструктивного вирішення кризового періоду.

Завдання дослідження:

- 1) розкрити поняття «криза» та охарактеризувати підліткову кризу;
- 2) емпірично вивчити специфіку протікання вікової кризи 13 років;
- 3) простежити зв'язок впливу переживання підліткової кризи на особистісний розвиток;
- 4) запропонувати тренінгову програму щодо профілактики кризового періоду для підлітків.

Методи дослідження: аналіз, синтез, класифікація, систематизація, узагальнення даних науково – психологічної літератури.

Емпіричні методи: спостереження, експеримент, тестування.

Обсяг роботи: Кваліфікаційна робота містить 3 основні розділи, загальні висновки, висновки до розділів, література у кількості 73 використаних джерел, 3 додатки, 9 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ

1.1. Основні наукові підходи до визначення поняття «криза»

Поняття «кризи» – це переворот, пора перехідного стану, перелом, створення, у якому існуючі засоби досягнення мети стають неадекватними, в результаті виникають непередбачувані ситуації. Поняття «кризи» має у собі відтінок незвичайності, загрози для особистісного становлення, а якщо так – ситуацію, у якій необхідно прийняти важливе рішення, тобто, є поворотним у розвитку, але це зовсім не означає невдачу, швидше, удосконалення.

На сучасному розвитку освіти важливе місце займає пошук нових підходів у педагогічній теорії та практиці, пошук якісного виходу дитини з кризи 13 років, що виникає при переході з молодшого шкільного віку до молодшого підліткового.

Л. Божович весь підлітковий вік вважала критичним, тому що на даній стадії розвитку у дитини виникають потреби, які вона не може задовільнити через свою недостатню соціальну зрілість. Джерелом депривації цих потреб можуть бути як зовнішні заборони так і внутрішні заборони самого підлітка. Внутрішні протиріччя, за Божович, і є основною характеристикою підліткової кризи.

Українська психологиня Т. Титаренко кризу назвала ситуацією, при якій дитина не може впоратись із подіями, що склались на даному етапі, за допомогою звичних їй засобів [8, с. 37].

Підлітковий вік – це перехідний етап розвитку дитини від дитинства до дорослого життя, який поділяється на три періоди: 10-12 років молодший, 13-16 середній, 16-19 юність, старший підлітковий вік.

Криза це – крок до наступної цілі, закономірний етап розвитку дитини, у перекладі з давньогрецької означає «перехід». Вона пов'язана із змінами, періодами нашого життя, змінюється оточення, потреби, вміння, соціальна ситуація розвитку.

Дитинство є важливим етапом онтогенетичного розвитку людської особистості, який триває від запліднення до підліткового віку, включаючи періоди немовля, раннього дитинства, дошкільного та шкільного віку, ранньою зрілістю і дорослішанням [1, с. 111].

Вік найбільшої вразливості доводиться на 11-13 років, підлітки починають соромитись, робити безглузді рухи, закривають обличчя волоссям, намагаються приховати свою сором'язливість, а можливо навіть психологічну травму, йдуть по шляху розвитку і перетворення, який невідомий їм самим. Для батьків цей вік представляє суцільні проблеми, адже перебуваючи у тривожному, агресивному стані, психіка розвивається як дедалі складніша, динамічна послідовність, відбувається дозрівання.

Дозрівання це – зміни особистості чи окремих особливостей дитини, внаслідок внутрішніх факторів, набуття нових властивостей у організмі і розвитку.

Український письменник Василь Сухомлинський про підлітковий вік писав: «Не опікуйте мене, не контролюйте, не ходіть за мною, я самостійний, мені необхідна підтримка, хочу, щоб всі вважали, що доберусь до цілі самостійно» [1, с. 197].

У літературі, вік 13 років описується другим «перерізання пуповини», який несе за собою негативний період статевого дозрівання, внаслідок цього є ймовірність виникнення підліткової кризи. Розвиток дитини – це процес розтягнутий у часі, протягом якого відбуваються зміни, стабільні періоди змінюються кризовими та навпаки.

На сучасному розвитку освіти важливе місце займає пошук нових підходів у педагогічній теорії та практиці, пошук якісного виходу дитини з кризи 13 років, що виникає при переході з молодшого шкільного віку до молодшого підліткового [18, с. 11].

Кризою називають переломні періоди життя дитини, коли, звичний стан речей не влаштовує, але ще не виробились нові навички, щоб реагувати та сприймати ситуацію по іншому [7] .

Кожна вікова криза має особисту мету: присвоїти собі все набуте до того, починаючи з вміння самотійно одягатися і закінчуючи вмінням повністю відповідати за своє життя [3, с. 68].

Ідейною думкою психолога Е. Еріксона головним у підлітковому віці є встановлення самоідентичності, ним було запропоновано 8 типів криз, одна з яких – 5, підліткова, вважалась найголовнішою серед розвитку людини в цілому. Сутністю цієї кризи є вибір в успішності чи не успішності, відбувається повернення на попередню стадію, для доопрацювання, таким чином дитина регресує, або ж навпаки прогресує і рухається вперед, відкриваючи нові можливості для розвитку особистості. Еріксон вважав кризу не негативним явищем, а способом для подальшого розвитку, змін, вибору який стоїть за дитиною, хоча існують припущення, що криза ідентичності була розглянута як відхилення та вимагала медичного втручання [2].

Підліток намагається створити образ свого «Я», правильно розставити пріоритети, цінності, бажає змінити відносини з батьками та оточуючим середовищем. Ерік Еріксон пояснював, що в разі розгубленості, не впевненості, та нестійкого «Я» у дитини виникає неадекватна ідентичність, яка проявляється у перешкоджанні будь яких тісних контактів, невмінню зосередитись, правильно використовувати свої ресурси, у розгубленості справах чи планах, підліток легко піддається впливу негативного середовища.

У вітчизняній психології основні поняття про підлітковий вік були закладені в роботах Д. Ельконіна, Л. Виготського, Л. Божович, Г. Цукерман та Д. Фельдштейна.

Криза являється чудовою можливістю для батьків, аби налагодити стосунки з дітьми та допомогти дитині правильно зрости на даному періоді життя, тоді можливе виникнення характерного конфлікту, що дитина хоче, та що може, однак батьки це сприймати не готові. Існує думка, що саме ця криза вважається не дитячою, а сімейною, адже перелаштовується вся сім'я, яка перебуває в однакових, не простих на умовах.

Д. Фельдштейн вважав, що рівень соціальних перспектив підлітка залежить від його усвідомлення причетності до суспільства, розуміння наслідків власних дій [13, с. 116].

Якщо порівнювати підлітків зараз та раніше, можна побачити відсутність криз, у дітей одразу відбувалася сепарація від батьків, тому що вони займалися трудовою діяльністю, змінювали себе, дорослішали самостійно, проте цей процес здійснювався більш органічно, з мінімальним стресом [3].

Криза необхідна для дитини, в цей час вона шукає себе заново, природа здійснює такі передумови, аби зароджувались нові цілі, мотивації, оточення. Проте, щоб це відбулось, потрібно розпрощатись із минулим, закінчити з установками, які давали батьки, дитині важливо сформулювати «власне».

Рей Бредбері у своїй книзі «Конвектор Тойнбі » писав, що у 13 років життя йде на перекіс, у 14 зовсім в безвихідь, у 16 хоч помирай, у 17 кінець світу, а там чекай років до 20, щоб справи пішли до ладу.

Відбувається емансипація від батьків, підліток не хоче залежати від їхньої думки, реакцій, це проявляється у неслухняності, бажанні вирішувати свої проблеми самостійно, поводитись як дорослий у різних моментах життя. Наприклад, підліток не бере слухавку, вибирає одяг самостійно, такою поведінкою дитина протестує проти опіки, намагається відділити себе від батьків, дорослішає, стає відповідальнішим, перестає бути тінню батьків, починає виднітись індивідуальність [9].

Американський письменник Р. Орбен писав, що вік 13-14 років для дитини є найважчим, з'являються сумніви у власних силах, відчуття неповноцінності переважає [6].

Кризи поділяють на два види: нормативні та ненормативні. Ненормативні кризи виникають у зв'язку із непростими життєвими подіями, які неочікувано змінюють життя, а нормативні відбуваються задля розвитку особистості, спричинені психічним розвитком кризи.

Перші, найважливіші кроки в області вікової психології були запроваджені дитячим психологом Л. Виготським, яким було проведено

майже усі експерименти над дітьми та висунуто безліч гіпотез. У 1928 році опубліковано курс «Педологія шкільного віку», в якому були згадки про період дитинства, де вчений припускав, що перехід статевого дозрівання був кінцем дитинства та початком дорослості, зрілості.

Виготський робив акцент на тому, що підставою для підліткової кризи є відсутність єдності процесів дозрівання, формування соціальності.

Вчений виділяв позитивні сторони кризи, пояснював, що це певний перехід у вищу ланку життя дитини, вважав, що криза може проходити у двох варіантах: криза залежності та криза незалежності [3].

Перший тип – дитина веде себе надто слухняно, відбувається занепад до старих хобі, присутня позиція дитини, вона хоче залишатись нею й надалі. Другий тип – незалежності, підліток прагне до самоствердження, вимагає не заходити у кімнату, відбувається знецінення дій дорослих, влаштовується бунт батькам.

С. Холлом було запропоновано термін «перехідний вік», який означав період між дитинством або епохою збору та дорослим станом [3, с. 22].

Якщо раніше для дитини основним цікавим колом для спілкування були дорослі, то в період кризи виникає гостре бажання спілкування з однолітками.

А. Петровський, М. Колєнов, Х. Ремшміт, М. Ярошевський визначали підлітковий вік не кризовим, а звичайним способом індивідуального протікання життя дитини.

На думку З. Фрейда завершальним етапом у розвитку особистості є генітальна стадія, яка розпочинається у підлітковому віці, за цей час відбувається вироблення сексуальності, досягається баланс між коханням та працею. На цій стадії відчувається сильний, але неусвідомлений сексуальний потяг [1, с. 84].

1.2. Передумови та особливості перебігу вікової кризи підлітків

Одна із причин кризи – активна перебудова організму, яка запускає розвиток первинних та вторинних статевих ознак, дисбаланс гормонів,

знижується продуктивність занять у школі, погіршується настрій, змінюється внутрішнє «Я». За цей період повинна відбутись сепарація, яка має закінчитись до психологічної зрілості, тобто 22 років, тоді настає біологічна, соціальна та психологічна зрілість. Дітям не подобається відображення у дзеркалі, вони не сприймають себе адекватно, причиною на те є гормони, які регулюють роботу організму і справді, суттєво впливають на зміни та зростання. Виробляються статеві гормони – естроген та тестостерон, які запускають розвиток вторинних ознак. Нервова система підлітка ще не готова до кардинальних змін, тому часто перебуває у стані гальмування чи збудження [9].

Кризу підліткового віку можна поділити на 4 види: біологічний, психосексуальний, соціальний та когнітивний.

Біологічний підхід це – процес вивчення статевого дозрівання підлітка, під час якого тіло дитини кардинально змінюється, відбувається розвиток та функціонування статевих органів. Психосексуальний включає в себе статеву ідентифікацію, здійснюється формування, становлення сексуального життя.

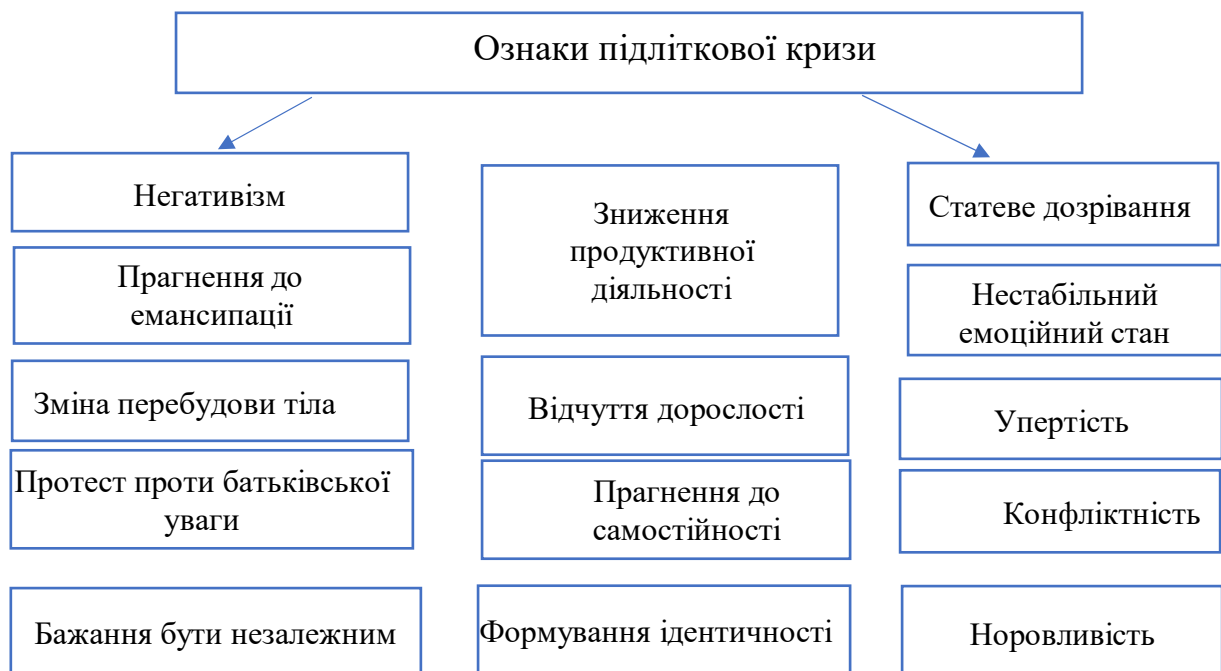


Рис.1.1.1. Особливості кризи у підлітковому віці.

На даному рисунку вказано найголовніші аспекти проявів кризи, які можуть виникати у підлітковому віці.

На думку Лоуренса Стейнберга, зміна поведінки обумовлюється гормональними сплесками, їх причина у генетичних механізмах та особливостях розвитку мозку, що пояснює неефективність звичайних педагогічних прийомів у цьому віці [15, с. 26].

Е.Шпрангер вказував, що ціллю підліткової кризи являється закінчення із дитинством і перехід в дорослість. Суть когнітивного підходу вбачається у кількісних змінах, в інтелектуальній сфері, соціального пізнання.

Трансформація головного мозку у підлітків відбувається у двох частинах: лімбічній та префронтальній корі. Лімбічна це – частина, яка відповідає за формування емоцій, у ній знаходиться центр задоволення, який відіграє важливу роль у статевому збудженні, алкогольному та наркотичному сп'янінні.

Дж. Ст. Холл вважав, що підлітковий вік від 13 до 24 років являє собою період безладу, коли антропоїдні, варварські тенденції зіштовхуються і відбувається зіткнення з вимогами, які очікують у дорослому житті.

Префронтальна кора відповідає за саморегуляцію і визначає соціальну поведінку. В підлітковому віці швидше розвивається лімбічна система, що робить підлітків більш емоційно нестабільними та імпульсивними. Пізніше, з розвитком префронтальної кори підвищується рівень контролювання емоцій, поступків, формується саморегуляція.

На думку В. Давидова кризовий стан у підлітка може виникати, коли існують протиріччя між потребами при визнанні його дорослішання та збереженні старого ставлення до дорослих.

Кістки зміцнюються, серцевий м'яз зростає у довжину та ширину. Внаслідок нерівномірного розвитку серця артеріальний тиск і частота серцевих скорочень змінюється, прискорюється, перебудовується ендокринна система та активізуються залози [1, с. 192].

Виникають тимчасові захворювання, у зв'язку з фізіологічними змінами в організмі дитини: раптове підвищення тиску, найчастіше зустрічається високий тиск, низький є нормою, запаморочення, головний біль, неухважність

і розсіяність. Спостерігається підвищена збудливість, порушення сну, тахікардія, відчуття стиснення в серці, задишка та швидка стомлюваність, ці фізіологічні процеси безпосередньо впливають на здоров'я та поведінку підлітків. Щоб організм повністю сформувався і успішно перейшов у доросле життя, необхідно забезпечити якісну підтримку певних процесів: правильне харчування, дієта багата вітамінами і мікроелементами, достатня фізична активність. Важливо пам'ятати, що існують різні індивідуальні особливості фізичного розвитку та статевого дозрівання. Вік, у якому позитивні зміни в дитячому організмі починають відхилятися від групових норм, не повинен викликати занепокоєння, дитина хоче відстоювати себе як особистість, вчиться брати на себе відповідальність [5].

Формується власний образ фізичного «Я», дівчата знаходять еталони жіночності, починають займатись спортом, щоб стати стрункими, хлопці стають більш мужніми, обирають силові види спорту, щоб підкреслити фізичну силу. Відбувається надмірна увага до створення фізичного «Я», близьким слід розуміти, що це тимчасово, не варто осуджувати дітей за зміни у зовнішності, в майбутньому така критика може призвести до серйозних психологічних травм. Важливим фактором у розвитку підлітка є самовиховання, тому оточуючим слід дати розуміння дитині, що праця над собою є необхідним кроком до розвитку нормального становлення особистості.

У дівчат формується незграбність, вразливість, нестійка емоційність, вони схильні до недотримання принципів, сприймають все надто близько, прагнуть стати незалежними та виділяться серед ровесниць. Хлопці – підлітки в цей період характеризуються нервозністю, гострим реагуванням на ситуації, стають більш жорсткішими, прагнуть до веселощів та стараються відділитись від батьків, стати самостійними і не залежати від думки оточуючих.

Е. Шпрангер розглядав кризу, як емансипацію від періоду дитинства, виходом дитини на більш якісну позицію, ціннісні орієнтації дитини стають складнішими, більш ліберальними і вільними [1, с. 197].

1.3. Вплив підліткової кризи на становлення особистості та її розвиток

Криза підліткового віку виникає для перебудовування особистості, соціального оточення, формування автономності. З. Фрейд вважав, що конфліктність дитини у підлітковому віці є нормою, а безконфліктність – патологією.

Більшість конфліктів підліткового віку виникають через проблеми спілкування, відсутності зрілості їх вирішення, що свідчить про низький ступінь формування сприятливих, фасилітативних навичок для взаємодії з оточуючими.

Підліток змінюється повністю, ця швидкість та контрастність – той тригер, який запускає конфлікти між батьками та дітьми [3].

Кожному підлітку притаманна власна соціальна ситуація у розвитку, певне співвідношення умов соціуму і умов внутрішнього формування індивіда, така взаємодія між зовнішніми та внутрішніми обставинами зумовлює психологічні властивості. Дитина групується, ходить компаніями, ці фактори свідчать про навчання соціальному спілкуванню, відносинам у групі, вирішуванню конфліктів, що являється природньою задачею та створюється самоідентичність [2].

Значний вплив на підлітка відображає емоційна сфера, яка відповідає за психічні процеси, що відображаються на зовнішніх і внутрішніх ознаках. Підліткам характерний моббінг – це стан, який відображається у гніві, роздратуванні, тривозі, може призвести до депресії, значно погіршується психічний стан, знижується самооцінка, в результаті чого є вірогідність соматичних захворювань.

Через пубертатні переходи змінюється функціонування нервової системи, підвищений рівень підкоркової системи зазвичай призводить до порушень з роботою мозку.

Значну роль відіграє гіпоталамо – гіпофізарна система, яка відповідає за щитовидну, статеву залози.

Підліток стає надто вразливим, прагне до дорослішання, проте, батьки часто не дають права вибору, з іншої сторони дитина боїться, що їхні взаємини з близькими стануть віддаленими. Усі ці аспекти зіштовхуються, коли у дитини сильний внутрішній конфлікт, ідентично батьки зі своїм страхом, тривогою, переживаннями, внаслідок чого не чують прохань один одного. Спілкування відбувається суто на емоційних засадах, батьки часто думають, що дитина не слухає, знецінює їх, криза відображається не лише на підлітках, а й на батьках, які віддають всю увагу дитині, але забувають один про одного. Підліток помічає, що вся увагу прикута до нього, що відбуваються негаразди у сім'ї, вторинно виникає занижена самооцінка, самозвинувачення, в цей момент батькам важливо звернути увагу один на одного і дати більше вільного простору дитині [9].

Коли батьки помічають, що дитина втрачає інтерес, довіру до соціуму, до оточення яке у неї було, варто згадати кризу 3 років, подумати, чи були задоволені фізіологічні потреби, чи сформована базова довіра до світу. Якщо базові потреби були задоволені, довіра до світу сформувалась, то особливих проблем з довірою не буде, однозначно, все має причинно – наслідкові конструкти. Якщо переважають здорові стосунки, то однозначно дитина буде виконувати ваші прохання, дослухатись до обмежень, проводяться паралелі між дорослими та власними вчинками, поведінка супроводжується агресивністю, впертістю, проявляється грубість [4, с. 110].

Дитина починає критичніше оцінювати себе, свої можливості, поступки, соціальну позицію, в цей період важлива підтримка, хоча підліток не завжди зізнається в цьому.

Великий вплив мають друзі, дитина наслідує їхню поведінку, вони разом проводять вільний час, слухають ідентичну музику та носять подібний одяг.

Своїх товаришів в даний період діти вважають найрозумнішими, враховують їхню думку, яка являється важливою, таким чином самостійно виховують у собі нові якості. У ровесників діти знаходять розуміння, співчуття, підтримку, яку не завжди отримують від дорослих, через різницю у

поглядах, вікових проблемах. Спілкування з товаришами відіграє велику та важливу роль у підлітковому віці, в цей час формується, удосконалюється особистість, дитина приміряє на себе різноманітні соціальні ролі.

Втратити авторитет серед друзів для дитини являється величезною трагедією, наслідком чого може бути самогубство. Саме тому при зауваженні з боку батьків чи вчителів підліток надто емоційно реагує на них, вважає це знеціненням індивідуальності, на такому підґрунті виникають конфліктні ситуації між вчителем та учнем. Лише коректна поведінка з боку рідних і педагогів створюють для підлітка сприятливі умови адекватного розвитку, робити зауваження дитині слід наодинці, адже в колі друзів така поведінка може надірвати авторитет між однолітками.

Дитині властиве наслідування поведінки дорослого, вона переймає на себе позитивні та негативні аспекти. У випадку не задоволення потреб на даному етапі відбудеться атрофування в негативний напрямок, діти зневіряться у собі, втратиться відчуття відповідальності, реальної оцінки власних можливостей, яке може супроводжуватись психічними та нервовими розладами, затримкою психічного розвитку [1, с. 204].

Висновок до розділу I

Аналіз науковців показав, що підлітковий вік 13 років являється найважчим періодом серед вікових дитячих криз. Вікова криза є досить переломним етапом у житті підлітка, батьків та оточуючих. Серед негативних ознак кризи виділяють: негативізм, упертість, норовливість, зниження продуктивної діяльності у навчанні, надмірне прагнення до самостійності, конфліктність, уникнення батьківської опіки та бажання у незалежності, тобто відбувається активна перебудова організму.

Батькам, педагогам та оточуючим важливо побудувати довірливі стосунки із своїми дітьми, варто бути товаришем для дитини, аби вона не боялася обговорювати свої проблеми, бути більш лояльними, увійти в її

положення, хоча дитина своєю поведінкою може докласти усіх зусиль, щоб доказати, що ви неправі, проте їм необхідна підтримка.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗОВОСТІ ВІКУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Організація експериментального дослідження: опис та обґрунтування психодіагностичних методик

Поведінка підлітків зумовлена маргінальністю, вони ще цілковито не належать до дитячої чи дорослої групи, що і породжує за собою внутрішні конфлікти, агресивність, невпевненість та категоричність. Саме в цей період здійснюється формування автономності або навпаки – з'являється відчуття сором'язливості, дитина ставить під сумнів свої дії. Зростання самостійного підлітка здійснюється з вмінням контролювати порядок, усвідомлювати відповідальність, бути дисциплінованим, а блокування ініціативності, бажань, в майбутньому призводить до виникнення почуття провини. Розвивається підприємливість, спроможність досягнення поставлених перед собою завдань, цілей, в негативному варіанті комплекс неповноцінності, який відображається на навчанні у школі, саме в цей період формується ставлення до праці, утворюється нестійке «Я», рольова нерішучість. Всі ці аспекти утворюють кризовий стан у дитини, тому дуже важливо вчасно здійснити профілактику [1, 84 с.].

Вивчення концепцій підліткової кризи здійснювалось емпіричним методом у вигляді групового тестування. Тестування – це стандартизований метод для визначення особистісних якостей, їх вираженості, способів психологічної діагностики. До групового тестування застосовується велика кількість людей, тут важливо контролювати процес одноманітності і умов проходження. В ході емпіричного дослідження було залучено 40 дітей та використано 3 методики: «Методика діагностики суб'єктивного відчуття

самотності», «Методика вивчення рівня самооцінки», «Самооцінка психічних станів». Перед проведенням емпіричного дослідження із підлітками була проведена бесіда, в якій запропоновано пройти тестування за власним бажанням.

Дані методики проводились для кращого аналізування дітей, їх станів, динаміки змін та профілактики дитячих вікових криз.

«Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності»

Дана методика запропонована Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном. Мета полягає у визначенні рівня самотності у дитини. Слід розрізняти самотність, як стан вимушеної ізоляції і власного прагнення до цього стану. Для проходження методики були залучено 13 дітей. Тестування включає в себе 20 запитань та 4 варіанта відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Сума отриманих відповідей за варіантом «часто» множиться на 3, «іноді» на 2, «рідко» на 1 і «ніколи» на 0. Високий рівень самотності 40 – 60 балів, 20 – 40 балів середній та 0 – 20 низький рівень.

Ізоляція це – відокремлення від навколишнього середовища, що характеризується більш зовнішніми умовами ніж внутрішніми.

Самотність це – психічне явище, стан з мінімальною присутністю позитивних емоцій, тривоги втрати близьких людей, або їх відсутність. Варто розуміти відмінність, коли підліток прагне побути наодинці, а коли і справді самотній, дитині необхідно побути один на один з собою, аби краще зрозуміти себе. Слід усвідомлювати, що дитина може мати велике коло спілкування, але відчувати себе самотньою, а може й навпаки, мати невеличку соціальну взаємодію і почувати себе комфортно. Деякі дослідження кризових станів показали, що депресія найчастіше відбувається через стан самотності. Самотність дитини може послугувати своєрідною профілактикою запобігання депресій у більш зрілому періоді життя.

«Методика вивчення рівня самооцінки»

Розроблена для визначення оцінки особистісних якостей підлітка, рівня самооцінки і своїх реальних можливостей. Методика містить 32 запитання, для підсумкового результату отримані дані підраховують по шкалі за 32 судженнями: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, рідко – 1, ніколи – 0 балів. Від 0 – 25 свідчить про високий рівень самооцінки, у підлітка відсутній «комплекс неповноцінності», дитина адекватно реагує на зауваження, від 26 – 45 показує середній рівень самооцінки, це означає, що у дитини практично відсутній «комплекс неповноцінності» та іноді може підлаштовуватись під думку оточуючих.

Самооцінка це – компонент свідомості, відчуття цінності себе, адекватної оцінки своїх можливостей, яка дає змогу усвідомлювати свої бажання, здійснювати поставлені цілі. Самооцінка у підлітковому віці нестійка, схильється до впливу оточуючих, здійснюється надмірне самокритикування. Адекватна самооцінка формується завдяки заслуженій похвалі, повазі до дитини, дотримувannya особистих границь. Варто любити дитину, дослухатись до неї, цікавитись її життям, дати зрозуміти дитині, що у будь який момент вона може звернутись до вас за допомогою, порадою у будь – якій ситуації. Найголовнішим аспектом є довіра до підлітка, не слід засуджувати дії та втручатись в особистий простір, порушувати кордони, адже становлення особисті протягом підліткового віку буде відображатись на всіх етапах розвитку життя дитини.

«Самооцінка психічних станів»

Методика розроблена Айзенком Гансом Юргеном, для визначення психічних станів у підлітків, настрою та самопочуття. Тест містить такі шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

1 – 10 балів тривожність, 11 – 20 фрустрація, 21 – 29 агресивність та 31 – 40 ригідність. Тривожність: 0 – 7 балів відсутність тривожності, 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень. Фрустрація: 0 – 7 балів високий

рівень, 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень. Агресивність: 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень тривожності. Ригідність: 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень.

Тривожність це – індивідуальна риса, яка характеризується надто сильними переживаннями, станом надмірної тривоги, занепокоєнням, що може викликати фрустрацію. У дітей прояви тривоги можуть бути соматичні і поведінкові, які часто порушують життя підлітка, впливають на зв'язки з оточенням, проявами цього є апатія, відсутність ініціативності, та суперечливість.

Фрустрація це - психічний стан, який характеризується переживаннями, відчуттям неможливості впоратись із труднощами, різницею між очікуванням та реальністю. Підліток прагне, щоб всі його бажання були реалізовані, проте думає, що не досягне своєї мети і вбачає лише негатив, такий стан може призвести до депресії, втрати цілеспрямованості та навіть суїциду.

Агресивність це – інстинктивна поведінка, яка несе за собою відчуття страху, фізичну або словесну поведінку. В підлітковому віці часто можна зустріти агресивних дітей, це може бути наслідками насильницького виховання з боку батьків, однак це не є підтвердженням тим, що дитина хоче так вести себе, вона просто не розуміє, як поводитись у складних ситуаціях по іншому. Дитина цькує інших, може застосовувати фізичну силу, наслідувати поведінку з свого оточення, також причиною агресивного стану може бути самозахист, який проявляється у фізичній агресії і дитина стає дратівливою.

Ригідність – це нездатність перелаштуватись у ході виконання завдання, коли є потреба у цьому, існує декілька видів ригідності, до них відносять: когнітивний, афективний, емоційний і мотиваційний. У підлітка стан ригідності виникає через неналежне виховання, роздвоєння особистості, наявність психологічних травм, внутрішніх конфліктів, ознаками ригідності є нездатність корегувати свої поступки, надмірна, неконтрольована емоційність.

2.2. Аналіз індивідуальних та групових результатів емпіричного дослідження

З метою запобігання та перебігу підліткової кризи у емпіричному дослідженні кризи 13 років було застосовано та аналізовано 3 методики: «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» у проходженні брали участь 13 підлітків, «Методика вивчення рівня самооцінки» - 13 підлітків, «Самооцінка психічних станів» - 14 підлітків. Загальна кількість досліджуваних складала 40 дітей, віком 11 – 13 років.

«Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності»

Тест містить 20 запитань та 4 варіанта відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Сума отриманих відповідей за варіантом «часто» множиться на 3, «іноді» на 2, «рідко» на 1 і «ніколи» на 0. Високий рівень самотності 40 – 60 балів, 20 – 40 балів середній ступінь та 0 – 20 низький.

Таблиця 2.2.1.

Таблиця отриманих даних за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності.

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНА ГРУПА		Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
№	Прізвище та ім'я				
1.	Мішталю Олександр				+
2.	Шульгін Олег	+			
3.	Головач Христина	+			
4.	Черешнюк Віталій		+		
5.	Жук Святослав			+	
6.	Карпова Тетяна			+	
7.	Паслай Ілона				+
8.	Зозуляк Христина		+		
9.	Усинська Тетяна				+
10.	Білик Тетяна			+	
11.	Власов Ростислав			+	
12.	Будзінський Ігор				+
13.	Мерц Валерій	+			

У даній методиці було залучено 13 підлітків, віком 12 – 13 років.

Результати діагностичної методики на визначення суб'єктивного рівня самотності показали такі дані: високий та середній рівень самотності серед підлітків займає 23% (високий) та 46% (середній), що свідчить про важке, емоційне переживання, специфічне відчуття занурення у внутрішній світ. Низький рівень самотності зайняв 31%, це підлітки, у яких відсутнє відчуття самотності та характерний низький рівень переживань.

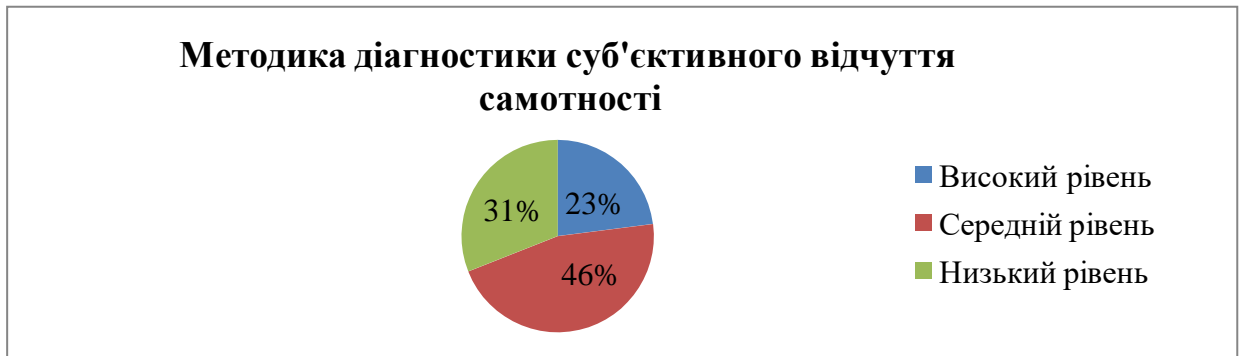


Рис. 2.2.1. Показники до проходження тестування суб'єктивного відчуття самотності.

За результатами методики суб'єктивного відчуття самотності отримано такі дані: найвищий показник серед підлітків, до проходження тестування зайняв середній рівень – 46 %, низький рівень – 31 % та високий 23 %.

Важливо розрізнити самотність як емоційну та соціальну ізоляцію. Емоційна ізоляція виникає внаслідок відсутності емоційної прив'язаності, тоді у дитини виникає спустошення, байдужість до навколишнього світу. Соціальна ізоляція виникає, коли немає соціальних зв'язків, дитина не ставить перед собою цілей, її поведінка маргінальна. В підлітковий період найчастіше відчуття самотності діти переживають через відсутність взаєностосунків із однолітками, взаєморозуміння та довіри з батьками, вчителями.

З підлітками із незадовільними результатами була проведена подальша, профілактична робота, а саме – корекційна програма, в основу якої було закладено перехід від негативних засад до позитивних, зниження рівня самотності у групі до мінімального рівня, за допомогою вправ, обговорень, було запропоновано способи подолання даного стану.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності



Рис. 2.2.2. Показники після проходження тестування суб'єктивного відчуття самотності.

Отримані результати після проходження тестування змінились таким чином: високий рівень відчуття самотності знизився на 8 %, середній рівень зменшився на 10 % та низький рівень збільшився на 18 %. Дані показники свідчать про інтенсивні зміни серед підлітків.

«Методика вивчення рівня самооцінки»

Тестування містить 32 запитання та 5 варіантів відповідей: «дуже часто» - 4 бали, «часто» - 3 бали, «інколи» - 2 бали, «рідко» - 1, «ніколи» - 0 балів.

Таблиця 2.2.2.

Таблиця отриманих даних за методикою вивчення рівня самооцінки.

№	Прізвище та ім'я	Дуже часто	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1.	Сосновський Степан			+		
2.	Максименко Назарій			+		
3.	Степанюк Уляна					+
4.	Голуб Дарина	+				
5.	Адамішин Вікторія			+		
6.	Радишин Зоряна		+			
7.	Вальборний Віктор				+	
8.	Дуняк Катерина				+	
9.	Голуб Ярослав			+		
10.	Кондрат Тетяна				+	
11.	Гачкевич Антон	+				
12.	Павуляк Віталія			+		
13.	Павлович Павло			+		

Отже, за даними таблиці переважає середній рівень самотності – 46 %. Такий результат свідчить про те, що ці підлітки почувають себе самотніми, ізольованими по власному бажанні, є висока ймовірність настання підліткової кризи, важливо вчасно здійснити профілактичні дії, щоб зменшити ризик.

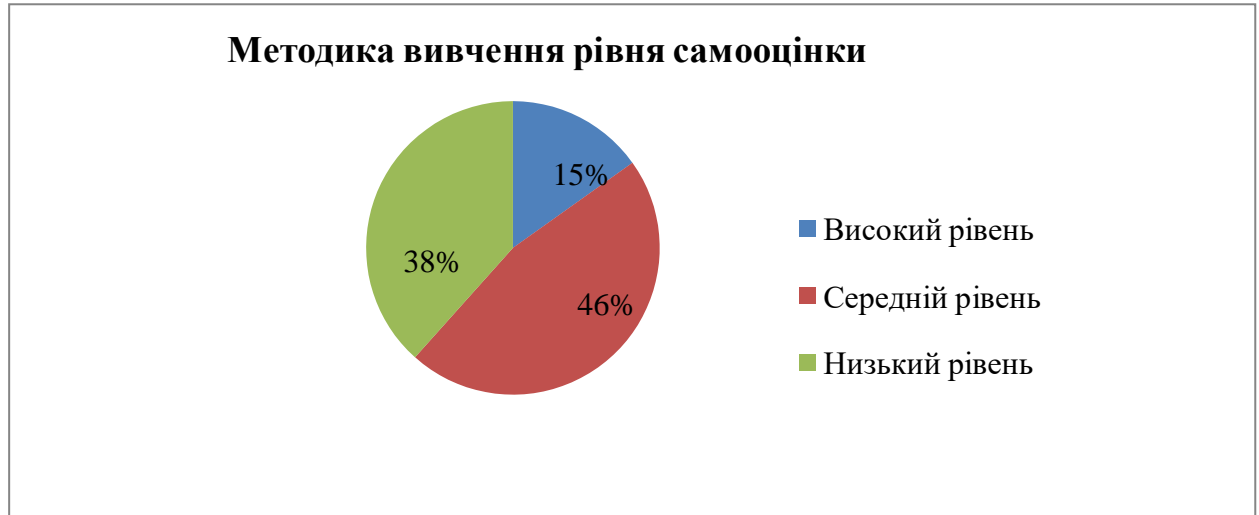


Рис. 2.2.3. Показники до проходження тестування для вивчення рівня самооцінки.

Низька, неадекватна самооцінка у підлітків проявляється у недооціненні власних можливостей, або ж навпаки – переоцінені. Вона включає в себе незадоволеність собою, власними діями, невпевненістю у собі, цим самим гальмується подальший розвиток, такі діти є пасивними, не проявляють ініціативи та залишаються осторонь будь яких дій. Для даного відсотку дітей була аналогічно проведена корекційна програма, для підвищення самооцінки, впевненості у собі. Середній рівень самооцінки в групі становив 46 %, цей рівень є допустимим, адже самооцінка на даному етапі ще формується, немає чіткого та цілісного образу, проте важливо допомогти дитині адекватно її сформувати. Великий вплив мають педагоги та батьки – справедлива, конструктивна критика сприймається підлітком нормально, без будь яких заперечень, відбувається прагнення вдосконалення, праця над собою. Також, важливим фактором є сприятливе оточення серед друзів, активна участь у діяльності в класі, дитина повинна усвідомити який важливий крок у самовихованні вносить особисто.

Для профілактики низької самооцінки підлітка рекомендується дотримуватись таких рекомендацій: ставити перед собою цілі, що впливатимуть на особистісний розвиток, підкреслювати позитивні риси, вірити в себе та адекватно ставитись до невдач.

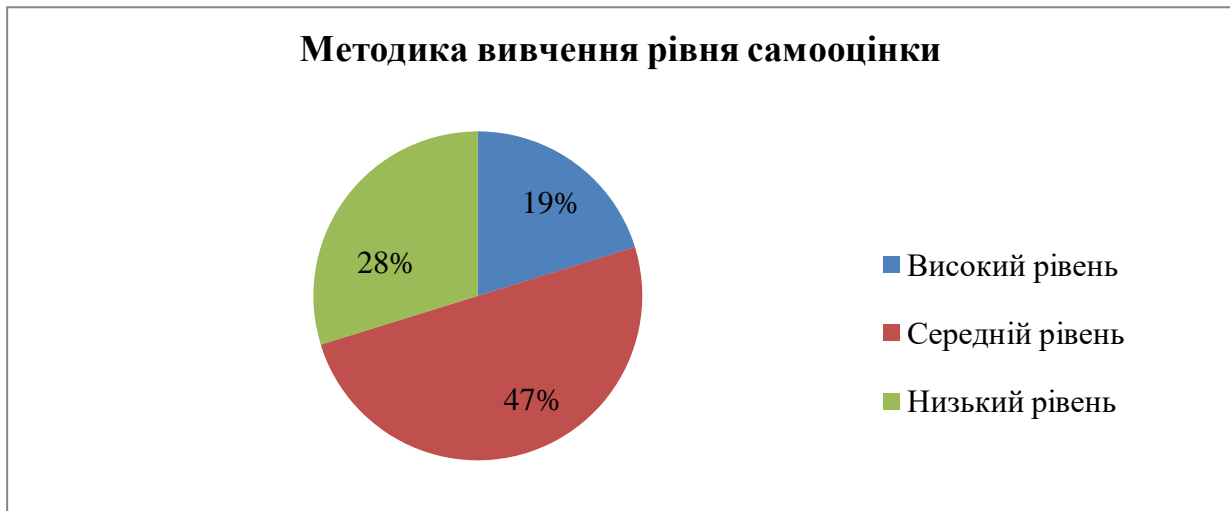


Рис. 2.2.3. Результати показників до проходження тестування для вивчення рівня самооцінки.

За отриманими результатами високий рівень самооцінки серед підлітків займає лише 19 %, середній – 47% та низький 28 %. На даному етапі середній рівень самооцінки являється нормальним явищем, адже у підлітка в цей час відбувається формування, проте важливо позитивно сприяти цьому, щоб дані високого рівня самооцінки зросли, а низького зменшились до мінімального відсотка.

«Методика самооцінки психічних станів»

Тестування: 1 – 10 балів тривожність, 11 – 20 фрустрація, 21 – 29 агресивність та 31 – 40 ригідність. Тривожність: 0 – 7 балів відсутність тривожності, 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень тривожності. Фрустрація: 0 – 7 балів високий рівень, 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень тривожності. Агресивність: 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень тривожності. Ригідність: 8 – 14 середній рівень тривожності, 15 – 20 високий рівень тривожності.

**Таблиця отриманих даних за методикою визначення самооцінки
психічних станів.**

№	Прізвище та ім'я	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресвності	Шкала ригідності
1.	Остапишин Вадим	вис рів.	сер рів.	низ рів.	низ рів.
2.	Ващишин Анна	вис рів.	вис рів.	вис рів.	сер рів.
3.	Бойко Юрій	низ рів.	сер рів.	низ рів.	сер рів.
4.	Дуняк Анастасія	вис рів.	сер рів.	сер рів.	сер рів.
5.	Бартошко Лілія	сер рів.	сер рів.	низ рів.	низ рів.
6.	Вандяк Матвій	низ рів.	сер рів.	низ рів.	низ рів.
7.	Зозуляк Анастасія	низ рів.	сер рів.	низ рів.	сер рів.
8.	Костенко Соломія	низ рів.	сер рів.	низ рів.	сер рів.
9.	Ткачук Микола	вис рів.	сер рів.	вис рів.	вис рів.
10.	Парій Ігор	низ рів.	вис рів.	низ рів.	сер рів.
11.	Коваль Наталія	сер рів.	низ. рів	низ. рів	низ. рів
12.	Борко Артем	сер рів.	сер рів.	низ рів.	сер рів.
13.	Головач Божена	низ рів.	низ рів.	низ рів.	сер рів.
14.	Терлецька Анна	сер рів.	низ рів.	низ рів.	низ рів.

У даній методиці було залучено 14 підлітків, віком 12 – 13 років. Методика самооцінки психічних станів дозволяє оцінити неадаптивні стани: тривога, фрустрація, агресія та ригідність, які можуть негативно впливати на підлітка, його формування, спілкування з оточуючими, становлення адекватної самооцінки

Важливо вчасно зреагувати на прояви даних якостей, змінити показники де є необхідність на вищий чи нижчий рівень, провести профілактичні дії, корекційну програму, для уникнення проблем в майбутньому, зрілому віці та профілактиці кризових станів. Групу дітей з незадовільними показниками було направлено на тренінгову програму, після якої статистика змінилась.

В результаті проведеного аналізу показників оцінювання характеристик здійснюється порівняння результатів до та після дослідження по 3 методиках.

Таблиця 2.2.4.

Аналіз показників до проходження тестування за методикою суб'єктивного відчуття самотності.

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
23 %	46 %	31 %

Таблиця 2.2.5.

Аналіз отриманих результатів після проходження тестування.

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
15 %	36 %	49 %

Аналіз методики на визначення рівня самооцінки серед підлітків показав такі результати: високий рівень зайняв лише 15 %, середній – 46 % та низький – 38 %. В даному дослідженні було залучено 13 підлітків, віком 12 – 13 років. Аналізування даних після показали задовільний результат, а саме – показники високого рівня знизились на 8 %, середнього на 10 % та низького рівня підвищились на 15 %.

Таблиця 2.2.6

Аналіз отриманих результатів до проходження тестування за методикою вивчення рівня самооцінки.

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
15 %	46 %	38 %

Таблиця 2.2.7.

Аналіз отриманих результатів після проходження.

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
19 %	47 %	28 %

Підлітки з високим рівнем самооцінки – 15 %, характеризуються адекватним оцінюванням власних можливостей, вони є більш зрілими та спокійно реагують на критикування з боку оточуючих. Низький рівень самооцінки – 38 %, властивий підліткам невпевненим у собі, із неадекватним самокритикуванням, присутня постійна невдоволеність собою, їм притаманна ізоляція, вони ставлять під сумнів досягнення цілей, також підлітки з низьким рівнем є менш активними, безініціативними. Середній рівень самооцінки притаманний 46 %, які недооцінюють себе, власні задатки, без будь яких на це підстав. В даній методиці на визначення рівня самооцінки, після повторного проведення тестування показники високого рівня підвищились на 4 %, середнього – на 1 %, низький рівень знизився на 10 %.

Таблиця 2.2.8.

Аналіз отриманих результатів до проходження тестувань за методикою самооцінки психічних станів.

Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Високий рівень 29 %	Високий рівень 14 %	Високий рівень 14 %	Високий рівень 7%
Середній рівень 29%	Середній рівень 64 %	Середній рівень 7 %	Середній рівень 57 %
Низький рівень 42 %	Низький рівень 14 %	Низький рівень 79 %	Низький рівень 36 %

Високий рівень тривожності 29 % притаманний підліткам з замкнутістю у собі, самозвинуваченням без причин, неадекватної оцінки власних та можливостей оточуючих. Присутнє надмірне переживання, підвищений спектр негативних емоцій (підозрілість, тривога, посилена ображеність), тобто виникає внутрішній конфлікт, який і характеризується тривожністю. Середній рівень тривожності займає 29 % та низький 42 %. Отже, чим менший рівень тривожності у підлітків, відповідно, тим менша ймовірність виникнення даних, негативних якостей в майбутньому.

Високий рівень фрустрації серед підлітків зайняв 14 %, необґрунтовані відчуття переживання, тривоги, може проявлятися у агресивності та ігноруванні.

Шкала агресивності з високим рівнем зайняла 14 %, такий відсоток зазвичай характеризується вербальними та фізичними діями, ворожістю, виплеском гніву на оточення. Агресивність доволі негативно відображається на навчальній діяльності, саморозвитку та на найближчому колі, тобто рідних та друзів. Середній рівень – 7 %, найчастіше проявляється у вербальній агресії, відбувається агресія не на людину, а посторонній предмет.

Високий рівень ригідності становить 7 %, це певним чином ускладнення, яке може характеризуватися повною не здатністю. Ригідна поведінка характерна незмінній думці, діям, поглядам, навіть якщо вони очевидно не відповідають реальності.

За допомогою третьої методики отримано такі дані: рівень тривожності знизився на 6 %, рівень фрустрації на 3%, рівень агресивності на 3 % та рівень ригідності на 4 %.

Висновок до розділу II

Емпіричні дослідження використовувалися для того, щоб визначити відповіді на емпіричні запитання, згідно з певними даними, у ході дослідження було обрано метод тестування. Емпіричне дослідження здійснювалось за 3 методиками: «Методика визначення самооцінки», «Методика визначення психічних станів» та «Методика на визначення рівня самотності». Провівши дослідження було виявлено, що діти взаємодіяли між собою, у групі була присутня адаптивна поведінка, дружелюбність зайняла вищий відсоток (67 %), а ніж агресивність (3%) чи конфліктність між дітьми.

Розвиток дитини залежить від спільних дій батьків, соціального оточення, саме у підлітковий вік формується автономність, самооцінка, яка напряду залежить від оточення, рідних, які закладають змалечку цінності.

Після отриманих результатів слід зазначити, що показники більшості опитуваних підлітків покращились, вони переживають кризовий стан адекватно, у них формується нормальна, адекватна самооцінка, існує усвідомлення власної значущості у цей період, розуміють, що відбуваються зміни, які слугують певним переходом у новий щабель розвитку індивіда. Ця група підлітків прагне до емансипації, проте дослухається до порад батьків, між ними панують довірливі стосунки, взаєморозуміння.

34 % дітей у групі мають конструктивний вид поведінки, що вказує на можливість настання кризи, такі підлітки характеризуються низькою самооцінкою, високим рівнем самотності, проявом високих та середніх показників фрустрації, ригідності та агресивності, замкнутістю у собі. Для даного типу важливо здійснити профілактику, адже цей відсоток переживає кризу надто тривожно, відбувається внутрішній конфлікт, їх ображає нерозуміння батьків та вчителів, який принижують їх авторитет. В кінцевому результаті протікання кризи у негативних проявах може призвести до трагічних наслідків. Підлітки, які показали низькі результати погодились бути присутніми на корекційній програмі.

За даними емпіричного дослідження 40 підлітків, слід зауважити, що існує взаємодія між фрустрацією, ригідністю, тривожністю, психічним станом та рівнем самооцінки. Дані якості впливають на самооцінку, адже при проявах високого рівня фрустрації, тривожності, агресивності та ригідності формується низький, неадекватний рівень самооцінки. Підліток з високим рівнем самооцінки менш схильний до утворення цих якостей.

РОЗДІЛ III.

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗОВОГО ПЕРІОДУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Розробка тренінгової програми

Метою розробки та проведення корекційної програми у вигляді тренінгу є формування вищих показників життєдіяльності у підлітковому віці, перехід

від негативних засад до позитивних, розвиток адекватної самооцінки, взаємне обговорення даної проблематики, дослідження рівня самотності та підсумок результатів.

Цільова аудиторія тренінгової програми – підлітки, віком від 11 до 13 років. Час проведення 1,5 години. Тренінг розрахований на 10 осіб та містить 10 занять в яких входять 3 розділи.

Перший розділ включає в себе ознайомлення із аудиторією, представлення, вступному слові та деталізації змісту даної теми.

Другий розділ складається із визначення актуальності теми для дітей, використання різноманітних психодіагностичних методик, вправ для закріплення та обговорення, надаванні інформації щодо підліткової кризи.

Третій, заключний розділ. У якому підбиваються підсумки, закріплюються знання, з'ясовується чи підтвердились очікування та які зміни відбулись впродовж проходження програми, порівнюються результати до та після тренінгу.

Важливо скласти правила, яких будуть дотримуватись діти, для отримання бажаних результатів. Отже, потрібно з повагою відноситись до оточуючих, враховувати їхню думку, висловлюватись по черзі та не перебивати. Не розголошувати про життя дитини за межами, бути активним та доброзичливим.

На початкових етапах проводиться знайомство із аудиторією за допомогою вправи «Візитка». Завдання вправи полягає у створенні особистої «візитки», на якій потрібно написати ім'я, яким би ви хотіли, щоб вас називали на тренінгу, написати 3 своїх позитивних риси і представитись.

Важливо, аби завжди між дітьми та психологом здійснювалась взаємодія, зворотній зв'язок, під час тренінгу важливо згуртовуватись, на заняттях немає вірних чи невірних відповідей, вправи застосовуються задля кращої ідентифікації.

Тренінгова програма це – доволі ефективний метод групової роботи, який призначається для розвитку соціальних навичок, профілактики, вчасного

діагностування проблеми. Під час навчання база знань дитини збагачується та допомагає певним чином у майбутньому.

Зміст занять базується на підлітковій кризі 13 років, у цей період відбувається переломний момент, який несе за собою позитивний або ж негативний характер, на цьому етапі є надважливим встановлення адекватної самоідентичності. На думку психолога Еріка Еріксона криза обґрунтовувалась, як позитивне і необхідне явище, в цей період відбувається своєрідний етап розвитку, варіант становлення ідентичності, час для розставлення правильних, нових цілей, пріоритетів, вибору правильного оточення.

Наступна вправа - «Очікування», кожен із дітей повинен висловити свої очікування від подальших занять на аркуші і закріпити це, а в кінці програми відбудеться порівняння та очікування та кінцевого результату.

У другому розділі було розглянуто базові поняття кризи, кризи 13 років, в ході розкриття теми використовувались вправи для самопізнання та асоціацій щодо кризи.

Застосовувалась методика «Ціннісні орієнтації», розроблена Мілтоном Рокичем, для вивчення ціннісних, мотиваційних орієнтацій людини. Система ціннісних орієнтацій несе за собою деталізований огляд підлітка, ставлення до життя, до себе самого, взаємовідносин, майбутніх цілей та мотивацій. Завдання полягало у виборі 18 карток, котрі розставлялись на вибір дітей, по порядку значущості для них, на першому місці найважливіша, а на останньому – найменш важлива.

Криза проходить через 3 фази:

1. Негативна, тобто ламаються старі інтереси, розпадаються усі старі пріоритети.
2. Кульмінаційна, цей період приходить зазвичай у 13 років.
3. Пост критична, створюються нові інтереси, принципи, погляди, звички.

Під час тренінгових занять відкривається ряд можливостей, підліток має змогу побачити себе зі сторони, свої негативні та позитивні сторони,

проаналізувати особистість, більше зрозуміти оточуючих, вирішити проблеми у ігровій формі, таким чином відбувається корекція самооцінки.

На кожному наступному занятті розглядалась минула тема, відбувалась дискусія, аналіз пройденої теми, зустрічі відбувались в тих самих умовах, місцях, з тією аудиторією, що і формувало довірливі стосунки та комфортну атмосферу для проведення корекційної програми.

Далі застосовувалась вправа під назвою «Пізнання себе», дитина повинна вказати ряд слабких та позитивних сторін, обговорити, це дає можливість побачити себе зі сторони та допомогти оточуючим, запропонувати методи подолання негативних сторін, або підкреслити сильні сторони. Таким чином формується командний дух, діти взаємодіють між собою та стають відкритішими один до одного, впевненішими у собі.

Розглянемо, чому вкрай важливо займатись профілактикою цієї проблематики. Якщо не звертати уваги – це може нести за собою важкі кінцеві результати, у дитини може відбутись дезінтеграція, втрата свого «Я», бажанні втекти від реального світу, залежність від наркотиків, алкоголю, хімічних речовин. Підліток буде піддаватись негативному оточенню, у індивіда знижується активність, підвищується тривога, відбувається фрустрація, втрачається сенс до життя.

Вік 13 років вважається апогеєм серед криз, у дитини виникають запитання: «хто я», «навіщо я», «яка моя роль». Для розслабленості у групі пропонується вправа під назвою «Оплески», суть вправи полягає в тому, що тренер пропонує підвестись дітям, які щось люблять чи вміють з названих речей. Дитина яка встає їй аплодують, наприклад: «Я вмію грати на фортепіано», «Я вмію танцювати». Оплески!

Розглянемо головні ознаки підліткової кризи: бажання самотності, конфліктності із батьками, знецінення їх дій, емоційна нестійкість, часті перепади настрою, підвищені вимоги до себе, надмірне і неконструктивне самокритикування, прагнення віддалення від батьків, часте проведення часу із однолітками, саморефлексія.

Дефіцит неналежної уваги до дитини викликає агресивну поведінку, апатію, зниження продуктивності у навчальній діяльності.

Діти 13 років часто вбачають негативізм, все навколо піддається критикуванню, але варто мати розуміння, що це тимчасовий, необхідний процес для розвитку. Дуже важливий вплив в легшому протіканні кризи є закладене батьками у ранньому дитинстві, усе підґрунтя відобразатиметься у наступних періодах життя, що формувалось на розмовах, на умінні батьків слухати дітей, поважати їх. Тобто, базування адекватної ідентичності залежить від вже набутого досвіду батьків, ставлення та взаєморозумінні до підлітка. Дітям і батькам слід усвідомити, що на даному етапі повинна здійснитись емансипація, якщо вчасно не відбудеться відокремлення – це призведе до інфантильності, небажанні створювати власну сім'ю, відсутності продовження роду.

На подальших заняттях була проведена методика для визначення рівня самооцінки «Вивчення самооцінки». Методика містить в собі 32 запитання. Сума балів від 0 – 25 балів свідчить про високий рівень, 26 – 45 балів свідчить про середній рівень та 46 – 128 вказує на низький рівень самооцінки.

Також використовувалась методика «Шкала самотності», яка створена Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном, яка налаштована на визначення ступеню самотності у підлітків. Шкала складається із 20 запитань, в кінці результати підраховуються, таким чином: відповіді «часто» множать на 3, «іноді» на 2, «рідко» на 1, «ніколи» на 0, одержані цифри додають. Висока ступінь самотності 40 – 60 балів, 20 – 40 балів середня, 0 – 20 – низька. При інтерпретації слід розрізняти: а) самотність як стан вимушеної ізоляції, б) прагнення до самотності і потреб у ній.

3.2. Перевірка ефективності проведеного тренінгового заняття

В ході емпіричних досліджень метою тренінгової програми було закладення принципів, переходу від негативних до позитивних показників,

підвищення рівня життєдіяльності, самоідентичності, самооцінки та соціального формування.

Була досягнута головна мета корекційної програми із аудиторією, в результаті проведення тренінгу спостерігається констатування ефективності. Учасники експериментальної групи по завершенню програми продемонстрували чудові результати, щодо зниження ступеню самотності у загальних рамках, вищого рівня самооцінки у підлітків, підвищились показники соціальної сформованості і мотиваційний компонент.

В ході тренінгу для аналізування дітей були використані такі методики: «Методика ціннісних орієнтацій», «Методика вивчення самооцінки», «Методика ціннісних орієнтацій». Вправи: «Візитка», «Асоціації», «Очікування», «Самопізнання», «Оплески».

Таблиця 3.2.1.

Результати проходження тестування за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності.

№	Прізвище та ім'я	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1.	Ткачук Микола	+			
2.	Станіславишин Юрій			+	
3.	Гоць Юлія	+			
4.	Прокопів Тетяна		+		
5.	Тобілевич Назар			+	
6.	Пупко Анна			+	
7.	Кіцак Аріна	+			
8.	Івахів Іван		+		
9.	Середа Анна	+			
10.	Головач Дарина				+

У даному тестуванні було залучено 10 підлітків.

Отримані результати за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності: часто – 40 %, іноді – 20 %, рідко – 30 %, ніколи- 10%.



Рис 3.2.1. Показники отриманих результатів на визначення рівня самотності до проходження тренінгової програми.

Результати на визначення рівня самотності до проходження корекційної програми: високий рівень самотності у підлітків зайняв 40 %, середній 50 % та низький лише 10. Така статистика є доволі негативною та показує максимальний ризик настання кризи у негативному варіанті. Даний відсоток підлітків почуваються самотніми, їм важко дійти до якоїсь згоди, взаєморозуміння з оточуючими, тому вони закриваються у собі.

«Методика ціннісної орієнтації»

Інтерпретація результатів: Термінал А (термінальні цінності) – 40 %, термінал Б (інструментальні цінності) – 60 %.

Показники до: Термінал А – 40 %, термінал Б – 60 %.

Після: Термінал А – 65 %, Термінал Б – 35 %.

Обговорення методики здійснювались за допомогою поставлених запитань учасникам: «Як на вашу думку ви б розташували цінності, якщо б стали таким, яким ви хотіли б стати», «Що б я змінив через 5 – 10 років», «Як би поступили інші люди на вашу думку?»

«Методика на визначення самотності»

Показники до : Часто – 40 %, іноді – 20 %, рідко – 3 %, ніколи -10 %.

Після прослуховування тренінгу показники суттєво змінилися : із 40 % перейшли у 25 %, іноді – 15 %, рідко – 59 %.

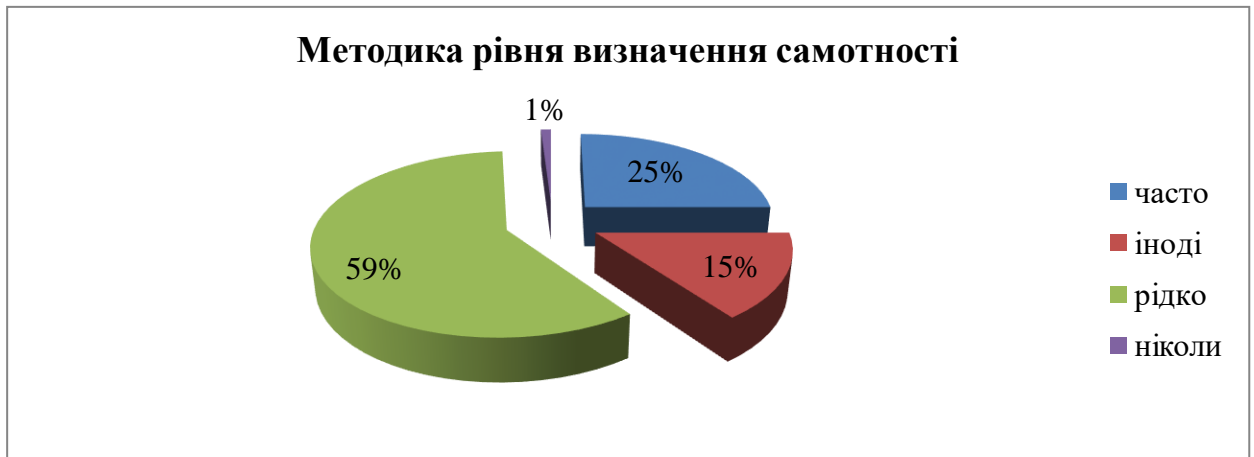


Рис 3.2.2. Отримані показники на рівень визначення самотності після проведення тренінгової програми.

Отримані результати після проведення тренінгу змінилися у позитивну сторону, спостерігається ефективність проведення корекційної, профілактичної програми. Високий рівень самотності знизився на 15 %, середні показники змінилися на 29 %.

3.3.Способи подолання кризових станів у підлітків

В кризовий період оточуючим слід бути терплячими, розуміючими, все що відбувається з дитиною є природнім процесом та стається не очікувано, раптово. Дитині не цікаво проводити час з батьками, виникає бажання проводити максимум часу з однолітками, їм важлива думка оточуючих, проявляється бажання показати себе з кращої сторони, бути прийнятими та зрозумілими, стати авторитетом серед ровесників. В цей час формується особистість, з специфічними проявами, але ще немає чіткої регуляції, як у дорослого, тому, місцями їм важко контролювати свій емоційний стан [15, 228 с.].

Рідним важливо контролювати свої дії, слова, для них це також своєрідна «втрата». Це стадія заперечення, гніву, депресії та сприйняття, часто батьки не можуть сприйняти те, що дитина змінилась, їм здається, що вони

втратили образ маленької, зручної, передбачуваної дитини, а перелаштуватись доволі важко. У батьків виникають запитання, чи все вони зробили як слід, чи не погані вони батьки, чи зробили все можливе й неможливе для своєї дитини.

Перш за все, якщо ми хочемо допомогти дитині, ми повинні допомогти собі, чим більше батьки звертають увагу на дитину, тим більше вона буде перечити їм від вчиненого тиску, відбувається своєрідна схема, батьки наздоганяють, а діти уникають, але коли батьки починають звертати увагу на один одного, дають більше простору дитині, вона в змозі займатись своїми підлітковими справами, тоді відбувається своєрідний баланс [3].

Батькам потрібно коректно розставляти пріоритети, продуктивно вести діалог, важливо дати дитині вчасно сепаруватись.

Відносини потрібно будувати заново, батькам потрібно перелаштуватись від стану переживання до стану змін і прийняття. Якщо не змінюватись, підліток просто зупиниться у розвитку та емоційно не виросте, відбудеться відчуження будь якого контакту з вами [15, 228 с.].

З дітьми важливо говорити і чути їхні прохання, вони вимагають більше вільного простору, свободи у власних вчинках, але матір з батьком не звикли до цього, їм ще хочеться контролювати підлітка, тим самим порушуючи особисті кордони. Підліткам хочеться, щоб їм довіряли, запитували про їхню думку, враховували її, цим самим ви покажете значущість дитини [8].

Також рідним слід повернутись до себе та задати запитання, які кордони є у мене, яка дистанція у спілкуванні комфортна мені, кого я можу підпустити до себе на близьку дистанцію, а кого відсторонити, згадуємо, як поведимось ми, коли хтось порушує наші кордони, забороняють щось робити, хоча у вас є повні права на це. Як ви відноситеся до того, що взяли вашу особисту річ чи які відчуття виникають, коли оцінююче говорять про ваші хобі. В цей момент дитина ставиться більш критично до батьків, спостерігає за діями рідних, підліток відстоює свої кордони, що являється показником здорового розвитку. Потрібно показувати дитині, що ви поважаєте її, особистий простір, враховуєте, що це вже не дитина, а особистість з новими потребами та

поглядами. Доволі важливо, при розмові з дитиною, дивитись їй в очі, бачити її, часто батьки говорячи з дитиною, знаходяться у власних переживаннях, і з своїх переживань задають запитання: «А де ти був, з ким, чому так пізно»? Тоді у підлітка знижується бажання ділитись своїми переживаннями, проблемами, особистим життям, адже на нього спричиняється моральний тиск. Доволі важливо, що підліток хоче ділитись з батьками своїми таємницями, однак задаючи такі запитання частково втрачається прагнення щось розповідати та бути близькими. Те, що дитина вміє зберігати таємниці – це також показник здорового росту індивіда.

В той час, коли дитина розповідає вам свої таємниці потрібно ставити собі запитання, чи отримує підліток задоволення від розмови зі мною, чи захоче дитина мені й надалі щось розповідати, тоді батьки будуть в контакті як з собою так і з дитиною [15, 228 с.].

Якщо ви відчуваєте злість, негативні емоції, краще це не показувати даного стану, потрібно пережити і аж тоді йти на розмову. Якщо партнер бачить ваш гнів, швидше за все він замикається у собі, коли знаходимось у своїх емоціях – дитини ми не чуємо, відповідно їй буде простіше закритись від вас.

Якщо батьки почнуть контролювати емоції, дитина на прикладі побачить це, і швидше сформується емоційний самоконтроль [10].

Часто трапляються підлітки з апатією, депресією, їм байдуже на те, що відбувається навколо, на 70 – 80 % це спричинено порушенням особистих кордонів.

Дитині важливо виділити кімнату повністю, дозволяти створювати там безлад, але домовитись, щоб це не виходило за її межі. Правильно пояснити правила гігієни, наприклад, раз на тиждень робити генеральне прибирання. У кімнаті можна встановити замкнуті двері, з доступом до ключів, дитина може замикатись, проте на вимогу матері чи батька відчинятись [8].

Символічно, що дитина вибудовує у свої кімнаті внутрішній та зовнішній порядок, тому якщо наголошувати на прибиранні, наказувати їй, то

нову розпочнеться боротьба за владу, рекомендується, щоб були особисті побутові речі, такі як: посуд, засоби для прибирання та інше [8, 34 с.].

Є три причини, по яких ви можете порушити кордони та увійти в кімнату без стуку чи запитання:

1. Підозра на кримінал.
2. Підозра на суїцид.
3. Підозра на вживання наркотиків чи хімічних речовин.

Ще один хороший спосіб допомоги – контейнування. Контейнування – це розуміння та приймання емоцій дитини, що являється самим необхідним батьківським інструментом, це певний контейнер, який приймає, не оцінює, і ніяк на себе не переймає емоцій на себе [17].

Непорозуміння, образи, нез'ясовані ситуації можуть підштовхнути дитину до вживання хімічних речовин. Щоб ефективніше налагодити контакт, важливо, навчитися схилити дитину до комунікації. Висловлення підтримки та зацікавленість у справах підлітка, перешкоджає зовнішнім загрозам та спокусам на які часто ведуться діти, якщо не давати цієї підтримки дитині, вона буде шукати її у однолітків, однак це може призвести до негативних наслідків [11].

В цей період виховання не надто доречно, ми повинні адекватно сприймати прохання дітей, говорити на рівних, не ображатись, дослухатись, радитись. Повчання і моралізування лише погіршать стан, важливо бути другом для дитини, будь які покарання принижують і руйнують особистість. Якщо сталась подібна ситуація, слід обговорити, обов'язково попросити вибачення, дійти до спільного рішення, дитині надважливо отримувати позитивні емоції і розуміти, що її поважають.

Всесвітня організація «World happiness report» дослідила, що 220 мільйонів дітей та 1 мільярд дорослих відчувають тривогу і депресивні стани. Велика статистика суїцидів саме у підлітковому віці. У підлітків 1 з 5 дітей відчуває тривожні стани, а 1 з 6 дітей думає про самогубство.

Депресивний стан	1 з 5 дітей (16%)
Самогубство	1 з 6 дітей (20 %)

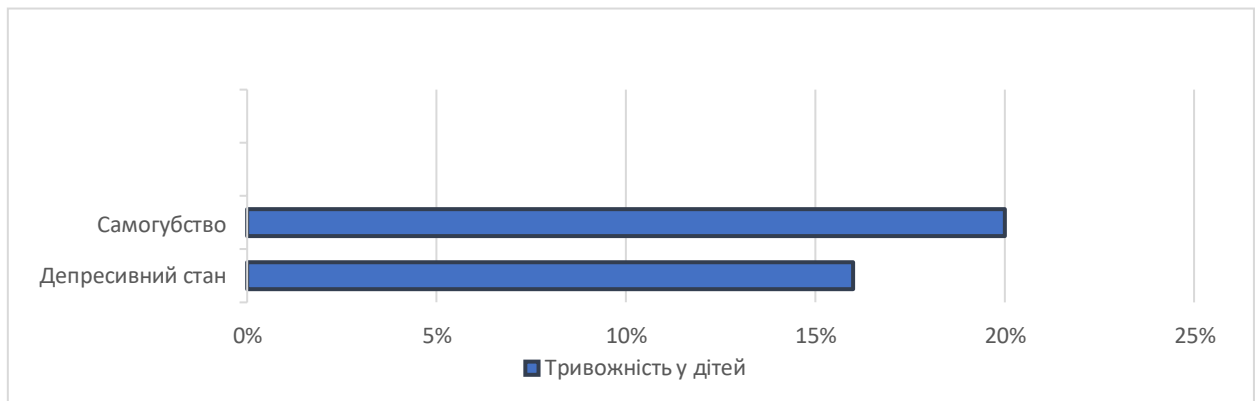


Рис.3.3.1. Відсоткова статистика підлітків на рівень тривожних станів.

У підлітків 1 з 5 дітей відчуває тривожні стани, а 1 з 6 дітей думає про самогубство. У 80 % дітей, які вчинили самогубство не було клінічних проблем, а були присутні саме проблеми у відносинах, їх не розуміли і не сприймали [6].

13 років вважається апогеєм кризи підліткового віку, хоча, є випадки, у яких кризовий період проходить без будь яких серйозних проблем, конфліктів, все тому, що стосунки батьків і дітей на хорошому, довірливому рівні. Дитиніне потрібно в негативних проявах показувати свою незалежність,самостійність, батьки дають змогу самостійно проявити дорослість у речах, які вони вважають безпечними, саме цим вони забезпечують легкий перехід підліткового віку.

Батькам потрібно аргументувати свою батьківську позицію, подбати про те, щоб речі, які озвучуються відповідали дійсності, були конструктивними, логічними, для цього варто докладати зусиль і виставити бустери, в яких буде комфортно і вам і дітям [7].

Потрібно пояснювати, що ти ще дитина навіть юридично, яка не може себе забезпечити, хоча габаритно ти виріс, думки та ідеї змінились, емоційно багато чого зрозумів, але рівень відповідальності і впливу ще дитячий.

На разі відповідальні батьки, ми можемо комунікувати, радитись з тобою, прислухатись, але вирішувати будемо ми, тому що на даний період ти у сімейній ієрархії на найнижчому рівні [12].

Слід залучати дитину до спільних занять, просити допомоги, поради, такими діями сформуються гармонійні відносини, що буде сприяти позитивному становленню індивідуальності.

В підлітковий вік на організм дитини відбувається величезний емоційний вплив, рекомендується, монотонно роз'яснювати, наголошувати, таким методом достукуватись до дітей, бувають підлітки, які закриваються у собі, а є випадки, коли навпаки ведуть себе зухвало. Ініціативність, активність також падає, тому важливо розуміти, що в дитини формується самооцінка, слід ретельно контролювати свої слова, зі свого боку не принижувати, не підривати її цінність як людини, пам'ятати, що формується індивідуальність. Батьки часто не розмежовують вчинки дитини та не усвідомлюють їх цінність, хвалити за очевидні речі часто не варто, але відзначати, підкреслити успіхи та зміни важливо. Варто забезпечити дитину вибором позитивних варіантів і моделей для наслідування, старатись бути прикладом для дитини, розуміти, що зараз вона рівняється на вас, ідентифікує свої дії. Задачею учителя є поважати своїх учнів, ставитись до них з розумінням, не підвищувати тон, не карати за не виконане домашнє завдання, старатись доступно пояснювати інформацію, навіть коли це часом важко [10, 51с.].

В підлітковий вік на організм дитини відбувається величезний емоційний вплив, рекомендується, створити режим, але обов'язково залучити до цього дітей та отримати їх узгодження, щодо правил. В правилах можна вказувати режим харчування, відпочинку, виконання домашнього завдання, попередньо обговоривши їх з дитиною. Також мають вказуватись заборони, наприклад, правила сну, заборона нічних ігор, посиденьок у телефоні, проте варто коректно аргументувати ваші дії [12].

Для профілактики, легшого проходження підліткової кризи, при зверненні до психолога, консультант повинен дотримуватись певних правил:

встановити довірливий контакт з дитиною, здійснити вчасну діагностику, створити потрібні умови для комфортного діалогу, допомагати у належному комунікуванні з оточуючими, дати чітке розуміння, що відбувається з дитиною на даному етапі. Для діагностування стану можна обрати методику «Малюнок сім'ї», «Автопортрет», «Неіснуюча тварина».

Висновок до розділу III

Аналізуючи тренінг та отримані результати можна зробити висновки, що корекційна програма пройшла у атмосфері довіри та психологічного комфорту. Підлітки, а саме ті, у кого були незадовільні показники зрозуміли, що кризовий період це цілком нормальне явище, крок до дорослого, зрілого життя, становлення особистості, подальші дії будуть залежати особисто від них, це і буде сприяти будівництву майбутнього, яке буде залежати від розставлення пріоритетів, цінностей, вибору правильного оточення. Щоб провести корекцію та аналіз використовувались методики для визначення цінностей та рівня самотності, були показані результати до та після проведення тренінгу. Підліткам повторно давали пройти методики, щоб визначити чи вплинуло на них заняття та чи можна даний тренінг вважати ефективним. Оскільки показники змінились у задовільну форму тренінг вважається ефективним та корисним.

РОЗДІЛ IV.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Загальні положення безпеки життєдіяльності та охорони праці.

Безпека є основною потребою людини, які сьогодні добре вивчені і класифіковані вченим-дослідником Абрахамом Гарольдом Маслоу (1907–1970), який був одним з найбільш яскравих засновників гуманістичної психології. Збереження здоров'я та життя людини, захист її від небезпек будь-якого походження та створення комфортних умов життєдіяльності є базовою

потребою людини. Специфічну людську форму активного ставлення до світу, що робить його підходящим для зміни і перетворення, розуміють як «діяльність». Це мета людини, її інструмент, процес і результат. Діяльність відбувається в повсякденному житті, роботі, наукових, військових, соціальних та культурних сферах життя. Без реалізації потреб базового рівня, якою є потреба в безпеці, людина не зможе задовольнити соціальні потреби, потреби в признанні та у самовираженні.

Безпека - це збалансований, за експертною оцінкою, стан людини, соціуму, держави, природних, антропогенних систем тощо.

Термін "життєдіяльність" складається з двох означень: життя та діяльність. Життя - це одна з форм існування матерії, яку відрізняє від інших здатність до розмноження, росту, розвитку, активної регуляції своїх функцій, до різних форм руху, діяльності. Таким чином термін "життя" вже в деякій мірі передбачає діяльність.

Діяльність - специфічна форма відношення до навколишнього світу, зміст якого складає його доцільна зміна та перетворення в інтересах людей, яке включає в себе мету, засоби, результат і сам процес.

Необхідно зазначити, що людська активність має особливість, яка відрізняє її від активності решти живих організмів та істот. Ця особливість полягає в тому, що людина не лише пристосовується до навколишнього середовища, а й трансформує його до задоволення власних потреб, активно взаємодіє з ним, завдяки чому і досягає свідомо поставленої мети, що виникла внаслідок прояву в неї певної потреби.

Отже, під життєдіяльністю розуміється властивість людини не просто діяти в життєвому середовищі, яке її оточує, а процес збалансованого існування та самореалізації індивіда, групи людей, суспільства і людства загалом в єдності їх життєвих потреб і можливостей.

Безпека життєдіяльності (БЖД) - це галузь знання та науково-практична діяльність, спрямована на вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їх властивостей, наслідків їхнього впливу на організм людини, основ

захисту здоров'я та життя людини й середовища її проживання від небезпек, а також на розробку та реалізацію відповідних засобів та заходів щодо створення й підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини як у повсякденних умовах побуту та виробництва, так і в умовах надзвичайних ситуацій.

Відповідно до статті 3 Конституції України і Закону «Про охорону праці» основним принципом державної політики є пріоритет життя і здоров'я робітників відносно будь-яких результатів виробничої діяльності.

Умови та безпека праці, їх стан та покращення – самостійна і важлива задача соціальної політики будь-якої сучасної промислово розвинутої держави, яку вирішує така невід'ємна складова БЖД, як охорона праці. Рівень безпеки будь-яких робіт у суспільному виробництві значною мірою залежить від рівня правового забезпечення цих питань, тобто від якості та повноти викладення відповідних вимог в законах та інших нормативно-правових актах. Для вирішення існуючих проблем в сфері охорони праці необхідна ефективна взаємодія всіх органів державної влади та громадськості, а також реалізація як на державному, так і на місцевих рівнях відповідних програм, спрямованих на корінне покращення умов і охорони праці.

Безпека життєдіяльності – це галузь науково-практичної діяльності, що вивчає проблеми безпечного перебування людини в середовищі: природному, техногенному, соціальному, в різних його процесах та формує знання про захищеність життя і діяльності особистості, суспільства і життєвого середовища від факторів небезпеки природного та штучного характеру й ризику зазнати шкоди тощо. Фактором небезпеки називається фактор (будь-який хімічний, фізичний, біологічний чинник, речовина, матеріал абопродукт), дія якого за певних умов призводить до травми або погіршення здоров'я, хвороби людини, а також до аварії, катастрофи.

Охорона праці - це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження здоров'я і працездатності

людини в процесі праці, підвищення її продуктивності праці, усунення або зменшення впливу на неї шкідливих і небезпечних виробничих чинників.

Охорона праці як наукова дисципліна складається з розділів:

- правові та організаційні питання охорони праці;
- основи фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії;
- основи техніки безпеки;
- пожежна безпека.

Спеціальними підзаконодавчими актами в галузі охорони праці є державні міжгалузеві і галузеві нормативні акти про охорону праці – правила, норми, регламенти, положення, стандарти, інструкції та інші документи, яким надано силу правових норм, обов'язкових для виконання. Норми охорони праці в обов'язковому порядку присутні й у правилах внутрішнього розпорядку організацій і підприємств.

4.2. Правила пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України

Пожежа - це неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що розповсюджується в часі і просторі та створює загрозу життю і здоров'ю людей, навколишньому середовищу, призводить до матеріальних збитків.

Пожежна небезпека це – можливість виникнення та розвитку пожежі у будь-якій речовині. Причиною виникнення пожежі є горіння різних речовин та предметів. Горіння являє собою екзотермічну реакцію окислення речовин, яка супроводжується виникненням диму та полум'я.

Розрізняють такі поняття як займання, самозаймання та тління. Під займанням розуміють виникнення горіння під впливом джерела запалювання.

Самозаймання - це виникнення горіння без джерела запалювання.

Тління - горіння без випромінювання світла.

Локалізація пожежі (ГОСТ 12.1.033-81) — це дії, спрямовані на запобігання подальшому горінню та створення умов для його ліквідації наявними силами та засобів.

Ліквідація пожежі — дії, спрямовані на остаточне припинення горіння та виключення можливості його повторного виникнення.

Існують такі способи припинення горіння:

- охолодження ділянки горіння або речовин, які горять, нижче певних температур;
- ізоляція осередку горіння від повітря;
- зниження концентрації кисню в повітрі завдяки розбавленню його негорючими газами;
- хімічне гальмування (інгібування) швидкості реакцій горіння;
- механічне усунення полум'я за допомогою струменя води, порошку чи газу;
- створення умов для вогнеперешкоди.

Перш за все, потрібно враховувати, що під час пожеж у закладах загальної середньої та дошкільної освіти (надалі – заклади) можливі:

- наявність категорії людей з непередбачуваною поведінкою (малі діти);
- виникнення паніки;
- наявність великої кількості дітей різного віку;
- особливий (складний) план приміщень;
- велика завантаженість горючими матеріалами;
- розвинута система вентиляції та кондиціонування повітря;
- наявність хімічних реактивів, інших небезпечних речовин для лабораторних дослідів та у виробничих майстернях.

Відповідно до наказу МОН від 15.08.2016 р. №974 «Про затвердження Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України» та інших нормативно-правових актів у навчальному закладі забезпечено безпечні та нешкідливі умови навчання, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, режиму роботи, формування гігієнічних навичок і засад

здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів і вихованців.

Ці Правила встановлюють загальні вимоги з пожежної безпеки до будівель, споруд, прилеглих до них територій, приміщень, іншого нерухомого майна, обладнання, устаткування навчальних закладів та установ системи освіти (далі – заклади та установи) незалежно від типів і форм власності, що належать до сфери управління МОН, і є обов'язковими для виконання вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, стажистами, аспірантами, докторантами, керівниками, педагогічними, науковими, науково-педагогічними, технічними працівниками, спеціалістами і обслуговувальним персоналом цих закладів та установ (далі – учасники навчально-виховного процесу).

- Забезпечення пожежної безпеки в організаціях, на підприємствах системи освіти України здійснюється згідно з Правилами пожежної безпеки.

- Пожежна безпека в закладах та установах забезпечується шляхом проведення організаційних і практичних заходів та використання технічних засобів, спрямованих на запобігання пожежам, забезпечення безпеки учасників навчально-виховного процесу, зниження можливих майнових втрат і зменшення негативних екологічних наслідків у разі їх виникнення, створення умов для успішного гасіння пожеж.

- Забезпечення пожежної безпеки в закладах та установах покладається на їхвласників або уповноважені ними органи, керівників (ректори, директори, начальники, завідувачі) (далі – керівники навчальних закладів та установ), керівників структурних підрозділів (факультети, кафедри, лабораторії, навчальні кабінети, цехи, склади, бібліотеки, архіви, майстерні тощо) відповідно до законодавства.

- У разі передачі в оренду будівель та приміщень закладів та установ у цивільно-правовому договорі визначаються права та обов'язки орендаря і орендодавця щодо забезпечення протипожежного режиму та особи, які є

відповідальними за порушення вимог пожежної безпеки в орендованих будівлях і приміщеннях.

- Застосування аварійно-рятувальної, протипожежної та спеціальної техніки і обладнання для запобігання пожежам та їх гасіння, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій можливе лише за наявності сертифіката відповідності.

Протипожежний режим території навчальних закладів.

Територія вказаних установ повинна бути чистою від сміття та інших відходів, які підвищують небезпеку виникнення загорянь і сприяють розповсюдженню вогню.

На території навчальних закладів повинно бути не менше 2-х під'їздів для автотранспорту. Стоянка автотранспорту повинна бути не ближче 10 метрів від в'їзних воріт. При ремонті під'їзних доріг, шляхів сполучення між будівлями установ, який перешкоджає руху пожежного транспорту, навчальних закладів повинна повідомити про це пожежну охорону. На стінах будівель, стовбах, опорах повинні бути покажчики найближчих джерел водопостачання, пожежних гідрантів тощо. Букви наносяться великих розмірів флюоресцентною фарбою, щоби забезпечити їх видимість у темноті.

Під'їзні шляхи до місця, де розташовується пожежний інвентар, завжди повинні бути вільні.

Вимоги пожежної безпеки до приміщень різного призначення, що належать до системи освіти України:

1) у будівлях дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів групи та класи дітей молодшого віку слід розміщувати на нижніх поверхах;

2) у навчальних та навчально-виробничих приміщеннях слід розміщувати лише потрібні для забезпечення навчального процесу прилади, моделі, приладдя, посібники, транспаранти тощо (навчально-наочні засоби), які необхідно зберігати у шафах, на стелажах або стаціонарно встановлених стояках;

3) у навчальних та навчально-виробничих приміщеннях зберігаються тільки ті навчально-наочні посібники та навчальне обладнання, проводяться тільки ті досліди та роботи, які передбачені переліками та навчальними програмами;

4) після закінчення занять усі пожежо-, вибухонебезпечні речовини та матеріали повинні бути вилучені з класів, кабінетів, майстерень у спеціально виділені та обладнані приміщення;

5) усі учасники навчально-виховного процесу зобов'язані знати пожежонебезпечні властивості застосовуваних хімічних реактивів і речовин, засоби їх гасіння та дотримуватися заходів безпеки під час роботи з ними;

6) у навчальних і наукових лабораторіях, навчально-виробничих майстернях, де застосовуються ЛЗР та ГР, гази, необхідно дотримуватися вимог Правил безпеки під час проведення навчально-виховного процесу в кабінетах (лабораторіях) фізики та хімії загальноосвітніх навчальних закладів, затверджених наказом Міністерства надзвичайних ситуацій України від 16 липня 2012 року № 992, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 03 серпня 2012 року за № 1332/21644, та Правил охорони праці під час роботи в хімічних лабораторіях, затверджених наказом Міністерства надзвичайних ситуацій від 11 вересня 2012 року № 1192, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 25 вересня 2012 року за № 1648/21960;

7) усі роботи, пов'язані із застосуванням ЛЗР та ГР, а також з виділенням токсичних або пожежо-, вибухонебезпечних газів і парів, слід виконувати відповідно до підпункту 1.7 пункту 1 розділу VI Правил пожежної безпеки;

8) у приміщеннях лабораторій та навчально-виробничих майстерень не дозволяється:

- залишати без нагляду робоче місце, запалені пальники та інші нагрівальні прилади, зберігати будь-які речовини, пожежонебезпечні властивості яких не досліджені, виливати відпрацьовані легкозаймисті та горючі рідини в каналізацію, застосовувати відкритий вогонь, проводити зварювальні роботи відповідно до навчальних планів і програм дозволяється у

спеціалізованих майстернях з дотриманням вимог пожежної безпеки відповідно до пункту 1 розділу VII Правил пожежної безпеки;

9) обтиральний матеріал для робіт у навчально-виробничих майстернях навчальних закладів слід зберігати в спеціальних металевих ящиках. Використаний обтиральний матеріал, стружки слід прибирати після занять наприкінці кожного дня.

Висновки

Теоретичний аналіз використаної літератури щодо проблематики кризових станів підлітка дозволив констатувати, що даний період являється найважчим серед вікових криз. Це становлення, перехідний стан, перелом, створення, у якому існуючі засоби досягнення мети стають неадекватними, в результаті виникають непередбачувані ситуації. На думку вчених, криза – це необхідний етап для здорового розвитку підлітка. У першому розділі запропоновано передумови, ознаки, способи для профілактики та подолання кризових станів у підлітка, а саме – кризи 13 років. Кризовість характеризується певними умовами : зниженням продуктивної діяльності, прагненням до незалежності та самостійності, дисбалансом гормонів, формуванням самоідентичності. Визначили, що великий вплив на підлітка відіграє оточення, батьки, педагоги, які формують образ дитини, власне «Я», що те, що закладається у дитинстві – відображається у майбутньому, адже все має конструктивно – наслідкові зв'язки. Важливо зрозуміти, що у позитивному випадку сформується адекватна особистість, яка вчасно сепарується від батьків, усвідомить власний вплив на становлення особистості, навчиться контролювати емоційний стан, буде тверезо оцінювати можливості та правильно використовувати свої ресурси. У негативному варіанті – сформується низька самооцінка, порушиться робота мозку, не відбудеться емансипації, що може призвести до депресійного стану, до суїцидальних думок та небажанні будувати власну сім'ю.

У другому розділі здійснювалось емпіричне дослідження впливу кризи на становлення особистості підлітка, яке втілювалось за допомогою тестування. В ході було обрано 3 методики для визначення самооцінки, стану самотності та психічних станів, після проведення яких відбулось порівняння

для результатів до та після. Для діагностування рівня самооцінки було застосовано 13 підлітків та обрана методика «Вивчення рівня самооцінки», аналіз показав такі дані: високий рівень 15 %, середній 46 % та низький 38 %.

Після повторного проведення тестування показники змінились таким чином, високий рівень підвищився до 4 %, середній на 1 %, а низький знизився на 10 %. За допомогою методики на визначення рівня самотності «Визначення

суб'єктивного рівня самотності» одержано такі результати до проведення тесту: високий рівень становив 23 %, середній 46 % та низький 31 %. Після повторного проведення: високий рівень 15 %, середній 36 %, низький 49 %.

Для діагностики психічних станів застосовувалась методика «Самооцінки психічних станів». Аналіз результатів до: шкала тривожності – високий та середній рівень становить 29 %, низький 22 %. Шкала фрустрації – високий рівень 14 %, середній 64 %, низький 22 %. Шкала агресивності – високий рівень 7 %, середній 57 %, низький 36 %. Показники після : рівень тривожності знизився на 6 %, рівень фрустрації на 3 %, агресивність – 3 % та ригідності на 4 %.

Підсумкові дані після проходження тестування показали задовільний, прогресивний результат, підвищились показники життєдіяльності та рівня самооцінки, психічний стан підлітків перейшов на вищий, позитивний рівень.

Третій розділ розроблений у корекційній програмі, а саме – тренінгу, профілактики кризи 13 років, який застосовувався для підвищення показників підлітків з низьким рівнем самооцінки, незадовільним психічним станом, та зниженням рівнем самотності.

Для діагностування проблематики серед підлітків було обрано та застосовано 3 методики: «Методика на визначення суб'єктивного рівня самотності», «Методика визначення рівня самотності». Метою корекційної програми було закладання принципів, перехід від негативного до позитивного,

зниження ступеню самотності, підвищення сформованості та мотиваційного компоненту і підлітків. В ході обговорення діти поділились, що їх очікування справдились, а саме: вони зрозуміли сутність вікової кризи 13 років, усвідомили як важливо сформувати власне «Я», адекватну самооцінку, як краще контактувати з батьками, яке оточення підбирати.

На заняттях були використані різноманітні вправи для того, щоб побачити себе зі сторони, краще зрозуміти свою особистість, усвідомити негативні риси, працювати над ними та підкреслити позитивні. За допомогою аналізу встановлено – показники суттєво змінились, що свідчить про ефективність проведення корекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Книги:

1. Савчин М., Л. Василенко. Вікова психологія : навч. посіб. Київ, Академія, 2011. 368 с.
2. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2015. 478с.
3. Козлова С., Куликова Т. Дошкольная литература : навч. посіб. Москва : Ваклер, 2010 . 482 с.
4. Грінченко С. Я підліток. Відверта розмова з батьками. Для турботливих батьків : навч. посіб. Суми : Основа, 2020. 144 с.
5. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
6. Чайковська О. Психологія конфліктності молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки: монографія. Київ : КНТ, 2019. 166 с.
7. Кляйндінст А. Дитина в умовах кризи: навч. посіб. Основа, 2019. 192 с.
8. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: навч. посіб. Київ : Лебідь, 2003. 376 с.

9. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 384 с.
10. Поліщук В. Криза 13 років: монографія. Суми : Університетська книга, 2006. 187 с.
11. Кері Т. Про що думає підліток: Ранок, 2021. 224 с.
12. Фельдштейн Д. Психологія розвитку людини як особистості: практикум. Київ : МОДЕК, 2009. 564 с.
13. Ферреро Б., О. Мандріко. Час дорослішання: навч. посіб. Свічадо, 2014. 192 с.
14. Бурлака О., Купріян О., Макарик В. Про і для підлітків: Академія, 2021. 1056 с.
15. Стейнберг Л. **Переходний вік. Не упустите момент.** Москва : Манн, Иванов и Фербер. 2017. 304 с.
16. Поліщук В. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 142 с.
17. Видра О. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2019. 112 с.
18. Кацавець Р. Вікова психологія : навч. посіб. Алерта, 2019. 112 с.
19. Максименко Д. Як справлятися з гнівом дитини. Практична психологія : навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2020. 173 с.
20. Варій М. Психологія : навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2009. 288 с.
21. Фройд З. Психологія сексуальності. Фоліо, 2019. 160 с.
22. Мікер М. Мама й син : навч. посіб. Book chef, 2021. 464 с.
23. Боярина В. Стосунки в родині. Як стати усвідомленими батьками і сформувати сімейну культуру : навч. посіб. Yakaboo Publishing, 2022. 352 с.
24. Чольвінська – Школік А. Порадник для підлітка. Як витримати в школі і не з'їхати з глузду. Харків : навч. посіб. Талант, 2020. 160 с.

25. Максименко С. Якщо підлітку важко навчатись у школі: навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2020. 142 с.
26. Перлман К. Ігноруйте. Щасливе виховання без надмірного контролю. Київ : Книголав, 2018. 240 с.
27. Москаленко Г. Перш ніж ваша дитина зведе вас з розуму. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 222 с.
28. Дуткевич Т. Дитяча психологія : практ. посіб. КНТ, 2019. 204 с.
29. Тарашкевич М. Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях. Львів : Свічадо, 2022. 104 с.
30. Павлюкевич П. З підлітками спокійно про батьків. З батьками спокійно про підлітків. Львів : Свічадо, 2010. 256 с.
31. Де Вітте К. Посібник з виживання для дівчат. Про тіло, школу, кохання й інші труднощі підліткового віку : навч. посіб. Книголав, 2020. 256 с.
32. Пихтіна Н., Пихтін М., Федорченко Т. Профілактика девіантної поведінки дітей і молоді: психолого-педагогічні та соціально-правові аспекти. Київ : КНТ, 2018. 376 с.
33. Леман К. Новий підліток до п'ятниці: навч. посіб. Брайт Букс, 2011. 336 с.
34. Письмак Л. Підліткова криза. Як зарадити та допомогти. Харків : Шкільний світ, 2018. 152 с.
35. Ланге М. Щоб у 16 не було запізно. ІРІО, 2021. 312 с.
36. Петрик О., Трухан Н. Формування безпечної поведінки у дітей та підлітків, причини та шляхи вирішення проблем, викликаних кризовими явищами : навч. посіб : Книгоноша, 2021. 184 с.
37. Зубенко І. Психологические особенности кризисов подростков : Центр навчальної літератури, 2017. 200 с.
38. Кові Ш. 7 звичок високоефективних підлітків : навч. посіб. ВСЛ, 2015. 264 с.
39. Ліндсі К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. 240 с.

40. Титаренко М. Комунікація від нуля. Есеї для Мані : Видавництво Старого Лева, 2019. 232 с.
41. Віннікот Д. Розмова з батьками. Не страшний психоаналіз Віннікота : Центр навчальної літератури. 2019. 118 с.
42. Дім - Вілле Г. Латентность. Золотые годы детства : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2020. 214 с.
43. Boyce T. The Orchid and the Dandelion : Macmillan Ltd, 2019. 304 p.
44. Forward T. Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life : Transworld Digital, 2002. 310 p.
45. Кошовенко Л. Виховання дитини. Львів : Ранок, 2018. 112 с.
46. Меріммен Е., По Бронсон: навч. посіб. Фабула, 2018. 400 с.
47. Гіппенрейтер Ю. Як спілкуватися з дитиною? навч. посіб. Bookchef, 2021. 240 с.
48. Дракермен П. Французьке виховання. навч. посіб. Критика, 2013. 320 с.
49. Єфременкова С. Емоції без фейків. Путівник підлітка step by step. Основа, 2022. 142 с.
50. Фільоза І. Ми більше не розуміємо одне одного! Долаємо період грюкання дверима. 12-17 років. Основа, 2021. 240 с.

Ресурси інтернету:

1. « Развитие ребенка-подростка 11 - 13 лет. Что происходит с ребенком в начале подросткового периода». URL:
https://www.youtube.com/watch?v=ul_WkkEj6JU (дата звернення: 05.05.22).
2. «Що означає мати кризу ідентичності» URL:
<https://www.recursosdeautoayuda.com/uk/crisis-de-identidad/> (дата звернення: 05.05.22).
3. «Періодизація психологічного розвитку» URL:
https://pidru4niki.com/1298010837062/psihologiya/periodizatsiya_psihichnogo_rozvitku_lsvigotskim. (дата звернення: 05.05.22).

4. «Соціальні прояви кризи дитини 13 років». URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZT0jcp0K3-o> (дата звернення:
05.05.22).
5. «Как воспитать ребенка в возрасте от 9 до 13 лет». URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=5ANIHir17aY> (дата звернення:
05.05.22).
6. «Дитячі кризи: 7 та 13 років". Випуск 7 з циклу: Психологія сімейних
стосунків» . URL: https://www.youtube.com/watch?v=nqQdiw_p76k (дата
звернення: 05.05.22).
7. «Подростковый возраст. Кризис 12-15 лет. Этапы детского развития». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XCXLmRwoOIw> (дата
звернення: 05.05.22).
8. «Подростковый кризис: о чем не пишут в книгах» . URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=77xv3pjONMo> (дата звернення:
05.05.22).
9. «О детях по-взрослому: Подростковый возраст. Людмила
Петрановская» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3lZ9uTJKzgg>
(дата звернення: 05.05.22).
- 10.«Возрастные кризисы у детей от 0 до 17. Советы психолога родителям,
как сгладить переходные периоды». URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=7poYHW4jiL4> (дата звернення:
05.05.22).
- 11.«Детские кризисы - как проживать правильно?» . URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=YYybCFVNtD4> (дата звернення:
05.05.22).
- 12.«Подростковый возраст/Подростковый кризис». URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=kDa1YvIRhcU> (дата звернення:
05.05.22).

13. «Подростковый кризис - мифический зверь!». URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=2wIF3jInNdE> (дата звернення:
 05.05.22).
14. «Кризис» URL:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81>. (дата звернення: 07.05.22).
15. «Подростковый кризис» URL:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81>. (дата
 звернення: 07.05.22).
16. Core info. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>. (дата
 звернення: 08.05.22).
17. «Концепция возрастного развития человека» URL :
http://ni.biz.ua/11/11_16/11_163107_kontsepsiya-l-s-vigotskogo-o-psihiicheskom-razvitii-cheloveka.html. (дата звернення: 16.05.22) .
18. «Психологічна проблема ідентичності у формуванні особистості підлітка» URL: <https://sexology.education/psihologichna-problema-identichnosti-u-formuvanni-osobistosti-pidlitka/> (дата звернення:
 19.05.22).
19. «Емпіричні методи педагогічного дослідження» URL:
https://pidru4niki.com/15800119/pedagogika/empirichni_metodi_pedagogic_hnogo_doslidzhennya (дата звернення: 19.05.22).
20. «Ознаки підліткової кризи» URL:
https://www.google.com/search?q=%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97+%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwif4Z7hr474AhWW6CoKHY40BOgQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1

[366&bih=657&dpr=1#imgrc=yNC0w4KUp01YyM](#) (дата звернення:
19.05.22).

21. «Особливості кризи підліткового віку» URL: <http://intkonf.org/yasinko-n-i-osoblivosti-krizi-pidlitkovogo-viku/> (дата звернення: 20.05.22).

"Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			

34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реауюю на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика “Вивчення самооцінки”

Допомагає визначити рівень самооцінки людини.

Інструкція. Послідовно прочитайте кожне судження і оцініть їх за допомогою п'яти варіантів відповідей: “дуже часто”, “часто”, “інколи”, “рідко”, “ніколи”.

Судження 1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. 2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. 3. Я турбуюсь за своє майбутнє. 4. Багато хто мене ненавидить. 5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. 6. Я турбуюсь за свій психічний стан. 7. Я боюсь виглядати дурнем. 8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. 9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. 10. Я допускаюсь помилок. 11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми. 12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі. 13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. 14. Я надто скромний. 15. Моє життя безкорисне. 16. Багато хто неправильної думки про мене. 17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. 18. Люди чекають від мене багато. 19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. 20. Я трохи бентежусь(ніяковію). 21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене. 22. Я не відчуваю себе в небезпеці. 23. Я часто хвилююсь і даремно. 24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди. 25. Я себе постійно відчуваю скутим. 26. Я думаю що люди говорять про мене за мою спиною. 27. Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я. 28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. 29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. 30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. 31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. 32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Аналіз результатів: Кожний варіант відповіді оцінюється у баллах: “дуже часто” – 4 бали, “часто” – 3 бали, “інколи” – 2 бали, “рідко” – 1 бал, “ніколи” – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно скласти бали за всіма 32 судженнями. Сума балів від 0 до 25 балів, свідчить про високий рівень

самооцінки, за якою людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Від 26 до 45 балів, свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” і лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших. Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.