

**Тема кваліфікаційної роботи «ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У
СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ
ТЕРАПІЇ»**

Студентка групи БПм-61 Лобоцька Марія

Науковий керівник к. психол. н., доцент Періг Ірина Мирославівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. НЕВПЕВНЕНІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ, ЕТІОЛОГІЯ ТА ОЗНАКИ	4
1.1. Тракткування невпевненості в світлі психологічних теорій.....	7
1.2. Детермінанти та ознаки невпевненості сучасних підлітків.....	21
1.3. Танцювально-рухова терапія у роботі з невпевненими підлітками.....	22
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	25
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	25
2.2. Опис дослідницьких процедур.....	26
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	30
Висновки до розділу II.....	39
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	40
3.1. Методологія та принципи корекційної програми.....	40
3.2. Опис корекційних заходів подолання невпевненості.....	43
Висновки до розділу III.....	49
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ...50	
4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія	
4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.....	56
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення у суспільства все гостріше виникає потреба в особистості, здатній сміливо розв'язувати складні соціальні та економічні проблеми, приймати самостійні рішення, бути впевненою у своїх силах, можливостях, здібностях.

Самоорганізація особистості на суб'єктному рівні неможлива без відчуття впевненості у собі, як повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, як здатності самостійно ставити цілі та діяти відповідно до них, зберігаючи адекватну критичну позицію стосовно самої себе, здатності передбачати результати дій до їх виконання.

Впевненість як важливий показник особистісного розвитку активно починає розвиватися у підлітковому віці, для якого характерними є поява почуття дорослості, розвиток самосвідомості, самооцінки, Я-концепції.

Складність підліткового віку, зумовлена бурхливим біологічним дозріванням організму, кардинальними змінами у фізичному, психофізіологічному, психологічному, соціальному розвитку, породжує труднощі до адаптації до нового вікового етапу та часто є причиною появи невпевненості.

Невпевненість нині розглядається як фон інших феноменів, зокрема: тривожності, сором'язливості, пасивності, дезадаптації, агресивності та інших негативних проявів.

В підлітковому віці відбуваються різні трансформаційні процеси особистості, від яких залежить здатність проявити себе, бути незалежним у своєму життєвому виборі, вмінні відстоювати свою думку, захищати власні кордони, будувати міжособистісні стосунки, досягати поставлених цілей, почуватися комфортно. Іншими словами, для проходження усіх цих динамічних процесів обов'язковою умовою є розвиток впевненості підлітка у собі, у своїх намірах, цілях, у виборі способів поведінки та реалізації свого Я.

Саме важливість подолання невпевненості у підлітковому віці зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи магістра.

У сучасних психологічних дослідженнях описуються різні аспекти проблеми розвитку впевненості в собі, а саме: психологічні механізми (І.Вайнер, Д.Ковач, В.Висоцький); прояв впевненості в навчальній діяльності (В.Бутовська, Т.Маталіна Є.Серебрякова, П.Чисхольм); вплив упевненості на успіхи в діяльності (Ф.Іващенко, О.Нікітіна, Д.Мануель, М.Сміт та інші); О.Папір, І.Ромек, Є.Смаглий розглядають впевненість як соціально-психологічну характеристика особистості.

Об’єкт дослідження – особистісні якості суб’єкта життєдіяльності.

Предмет дослідження – подолання невпевненості як перешкоди розвитку особистості підлітка.

Мета дослідження – теоретично описати та експериментально вивчити проблему подолання невпевненості підлітків засобами танцювально-рухової терапії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми невпевненості як бар’єра розвитку в підлітковому віці.
2. Описати причини виникнення невпевненості в підлітковому віці.
3. Провести емпіричне дослідження рівня впевненості сучасних підлітків.
4. Розробити корекційну програму розвитку якостей впевненої поведінки, значущих для самоактуалізації особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових даних); емпіричні (анкетування, бесіда, спостереження, констатуючий експеримент, методика вивчення самооцінки за Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Парафіян, опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна, опитувальники мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі; якісної і кількісної обробки даних; інтерпретація отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів: експериментально підтверджено положення стосовно впевненості як значущої особистісної компоненти життєдіяльності в період дорослішання, як фактора розвитку позитивної Я-концепції та необхідної складової успішної самореалізації та досягнень в підлітковому віці.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні зв'язку невпевненості як перешкоди до досягнення життєво-необхідних цілей особистості та бар'єру особистісного розвитку в підлітковому віці.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що основні положення кваліфікаційної роботи та результати емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі практикуючих психологів та арт-терапевтів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 71 джерело та 5 додатків. Робота містить 7 таблиць та 7 рисунків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 69 сторінках.

РОЗДІЛ І. НЕВПЕВНЕНІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ, ЕТІОЛОГІЯ ТА ОЗНАКИ

1.1. Тракткування невпевненості в світлі психологічних теорій

На сьогодні основним позитивним показником особистісного розвитку, самовдосконалення є впевненість у собі. Вона є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей, особистісної самоактуалізації.

Ми розглядаємо континіум поведінки «впевненість – невпевненість». З метою вирішення проблеми ми робимо акцент на розвиток позитивних якостей, а саме впевненості. Щодо протилежної якості невпевненості, то на цій дефініції ми сконцентруємося в корекційній роботі.

До проблеми впевненості зверталися такі науковці Р. Альберті, Е. Берн, П. Ванцвайг, В. Вендланд, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Рудестам, Р. і Р. Ульрихи, Х.-В. Хефери, Е. Шостром, М. Еммонс. В Україні впевненість у собі вивчали Б.Г. Ананьєв, Ф.Є. Василюк, І.В. Дубровіна, С.В. Ковальов, А.М. Прихожан, В.Г. Ромек, Є.В. Серебрякова та інші психологи.

Психоаналіз виявився одним з перших напрямків психології, в якому була порушена проблема упевненості в собі. Так за З. Фрейдом, впевненість у собі досягається при гармонії між компонентами особистості: «Ід», «Его», «Супер-Его». Невпевненість, або сором'язливість, являє собою реакцію на незадоволення первинних потреб «Воно». З. Фрейд розкриває порушення впевненості в собі, ґрунтуючись на ірраціональних моментах в психології людей, і пов'язує сором'язливість з прагненням до влади над іншими людьми [24].

Ганна Фрейд говорить про впевненість у собі в предпубертатному і пубертатному періоді, пояснюючи її формування інстинктивною тривогою і особливостями структури особистості підлітка.

Згідно Еріку Берну, впевненість в чомусь є продуктом людського сценарію, заснованого на «батьківському приписі бути переможцем». У зв'язку з цим Е. Берн розглядає впевненість у собі у вигляді відношення людини до свого «Я» та інших людей:

1. «Я хороший, ти хороший». Це позиція впевненої людини. Така людина адекватно оцінює і приймає себе, а також поважає інших. Люди з подібною установкою, як правило, стають хорошими керівниками і зберігають самоповагу і повагу до інших людей навіть в самих крайніх випадках.

2. «Я поганий, ти хороший». Це властиво невпевненим у собі людям, схильним до самоприниження. Берн називає цю позицію «якби тільки» і «я б міг мати». Для людей такого типу характерна сором'язливість, низька самооцінка, неприйняття себе. Ці люди часто домагаються багато чого в професійній діяльності, але практично ніколи не бувають задоволені результатами своєї праці. В основі лежить не істинне отримання задоволення від результатів своєї праці, а бажання «досягти багато чого, щоб показати всім, «який Я», досягти «реваншу».

3. «Я хороший, ти поганий». Така позиція властива самовпевненим людям, схильним переоцінювати свої можливості і недооцінювати інших. З такими людьми важко спілкуватися з за їх високих вимог по відношенню до інших людей і низькою критичності до власних вчинків.

4. «Я поганий, ти поганий». Ця позиція безнадійності, найбільш часто виявляється в клінічних випадках невпевненості [13, с. 203].

А. Адлер розглядає впевненість у собі в контексті соціального інтересу особистості і, як наслідок цілісності життя, виділяє «прагнення до досконалості». А. Адлер вважає, що прагнення до досконалості є похідним від почуття недостатності. Поява почуття недостатності знаменує початок прагнення до досконалості, що стає основною мотиваційною силою. При цьому А. Адлер відзначає, що іноді почуття недостатності може переростати в «комплекс неповноцінності» – перебільшене почуття власної слабкості і

неспроможності. Іноді, комплекс пробуджує механізм гіперкомпенсації і на цьому ґрунті формується «комплекс переваги» – схильність перебільшувати свої здібності (фізичні, інтелектуальні, соціальні), долаючи постійне почуття неповноцінності. І в першому, і в другому випадку має місце порушення впевненості. Опис даних порушень впевненості в чому збігаються з описом Е. Берна [37, с. 104].

Карен Хорні проблему порушення впевненості пов'язує з проявами невротичної особистості. Невротичні потреби, на її думку, присутні у всіх людей і допомагають їм у життєвих ситуаціях. Але невротиків відрізняє використання цих ситуацій не гнучко, вони схильні фіксуватися на якійсь одній з цих ситуацій, в чому проявляється відсутність соціальної гнучкості та соціальної компетентності в поведінці і спілкуванні. Невротична потреба у впевненості часто перетворюється в самовпевненість або на нав'язливу ідею невпевненості [65, С. 175].

Ерік Еріксон впевненість представляє у вигляді базальної довіри, що формується на першому році життя дитини. Ступінь розвитку у дитини почуття довіри до інших людей і світу залежить від якості одержуваної ним материнської турботи. Формування недовіри пов'язано з такими проявами, як відсторонення матері від дитини (народження іншої дитини або повернення матері на колишню роботу). Той же результат має місце, коли батьки дотримуються протилежних принципів у вихованні або суперечать загальноприйнятим соціальним цінностям і нормам суспільства, а також, коли вони не відчують себе впевнено в ролі батьків. Це створює ситуацію двозначності, невизначеності, в результаті чого у дитини формується почуття недовіри невпевненості [66, с. 221].

Тільки при вирішенні довіри і недовіри може вирости впевнена особистість, в іншому ж випадку ця дилема буде виникати на наступних стадіях розвитку особистості. Згодом почуття довіри до навколишнього соціуму трансформується в почуття впевненості.

Багато досліджень впевненості в собі провели біхевіористи: Р. Альберті, Дж Вольпе, Г. Макмахон Дж. Сміт, М. Еммонс та інші. Згідно з канонами біхевіоризму, впевненість у собі (асертивність) – це наслідок навчання, придбана реакція успіху на соціальний стимул. Порушення впевненості в собі може виникати через негативний досвід спілкування з людьми, спостереження за ситуаціями неуспіху або відсутність необхідних навичок спілкування; проблеми з неадекватною самооцінкою себе і своїх дій, схильності до самоприниження [27, с. 44].

Багато авторів пов'язують впевненість в собі з реакцією страху. І.М. Сеченов зазначав, що невпевнена людина відчуває страх майже постійно, в будь-якій ситуації. Поль Вайнцвайг, стверджує, що головну роль відіграють внутрішні страхи людини, пов'язані з минулими невдачами. При попаданні в схожу ситуацію страх відновлюється і змушує людину «оборонятися», заважає їй нормально сприймати життя, правильно орієнтуватися в ньому. Ці «оборонні» дії в підсвідомості людини переходять у захисні механізми і найчастіше призводять до заниження самооцінки, презирства до себе, що означає зниження рівня впевненості.

Питанням впевненості в собі приділяв увагу український філософ, письменник Г.С. Сковорода, який був переконаний, що в основі впевненості лежить пізнання людиною самої себе, своїх слабких та негативних сторін, уміння правильно оцінювати свої успіхи й недоліки в роботі [40]. Вважаючи впевненість важливою якістю при відстоюванні власної думки, С.Ф. Русова зазначала: "Щоб промовити рішуче слово, потрібна хоробрість, яка спирається на міцну незалежність активного духу. Отже, цю незалежність, цю самостійну думку й треба виховувати в дітях" [58]. В. Сухомлинський вбачав, що успіх дитини формує в неї віру в себе. На фоні впевненості у цінності своєї особистості, віри в себе здійснюється моральне виховання. Важливість самостійної позиції людини була близькою М. Добролюбову, який писав про відсутність самостійності в судженнях та поглядах, нерішучість у діях, - це риси безхарактерної, невпевненої людини [25].

У тлумачних словниках дають такі формулювання: «Впевненість – твердий, той хто не вагається, не сумнівається в своїх силах, можливостях» [50] «впевненість – впевнений – спокійний», той, що твердо вірить у когось або щось, переконаний в чомусь" [62]. "Впевненість в собі переживання людиною своїх можливостей як адекватних тим задачам, які перед нею стоять в житті, так і тим, які вона ставить перед собою в житті. Впевненість в собі, в будь-якому виді діяльності має місце в тих випадках, коли самооцінка людини в цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям, має місце відповідно самовпевненість або невпевненість в собі. Впевненість в собі може проявлятися в окремих видах діяльності, але інколи стає стійкою якістю особистості, поширюючись на ті види діяльності, в яких у людини ще немає досвіду" [52].

Подальший аналіз літератури показав, що в тому або іншому виді проблему впевненості в собі, довіри до себе й до своїх здатностей можна виявити в багатьох психологічних теоріях. У психології проблемою впевненості займався А. Сальтер. Він узагальнив свій досвід і дав теоретичне обґрунтування психічним процесам в своїй книзі «Умовно-рефлекторній терапії». Посилаючись на теорію І.П. Павлова Сальтер припустив, що причиною невпевненості може бути перевага процесів гальмування над процесами збудження, які приводять до формування «гальмівної особистості», не здатної до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Проаналізувавши роботу А. Сальтера можна виділити шість характеристик здорової й впевненої в собі особистості:

- відкритість;
- понятійність;
- невербальне спілкування;
- займенник «Я»;
- віра у власні сили;
- спонтанне вираження почуттів.

Він підкреслював значення спонтанності і принципу «тут і зараз», «старайся не обдумувати», чи варто говорити «спочатку говори, а потім думай».

Декількома роками пізніше Джозеф Вольп застосував термін «впевненість у собі» до відкритості в міжособистісних відносинах. Він дійшов висновку, що впевнене вираження людьми своїх почуттів і думок у певній соціальній ситуації може сприяти подоланню страху. Який, один раз виникнувши, міцно асоціюється з певними соціальними ситуаціями й потім підкріплює сам себе. Проблема невпевнених у тому, що в них соціальний страх стає домінуючим почуттям, що блокує їхню соціальну активність.

Ландж і Якубовські також вважають, що часто в основі опору впевненим діям лежить страх перед невдачею. В інших випадках в основі опору впевненим діям лежить страх скривдити інших або виразити стосовно них негативні почуття, побоювання виглядати смішним або викликати гнів. Цілком ймовірно, чим більше раціональне мислення, тим більше шансів діяти із упевненістю в собі.

О.П. Рудик, визначає впевненість, як правильність усталених у процесі мислення зв'язків і відносин між речами, що доводиться логічно побудованими висновками і підтверджується результатами практики. Почуття впевненості і сумнівів, як і почуття здивованості, ясності або невиразності думки, автор відносить до інтелектуальних почуттів, пов'язаних із пізнавальною та творчою діяльністю людини в процесі навчальної та наукової роботи.

Впевненість розглядається як цілісний стан особистості. Один з підходів у вивченні впевненості полягає у дослідженні зазначеного концепту. За визначенням М.Д. Левітова, психологічний стан впевненості складний за своєю психологічною структурою, в ньому є пізнавальні, емоційні та вольові компоненти [28, с. 39]. Таким чином, впевненість розглядають як комплексну характеристику, що включає в себе емоційні (страх і тривожність),

поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти (ясність і чіткість думок, інтелектуальні почуття).

Одним з визначень впевненості, дане Рюдигером та Ритою Ульріх наступне. Під упевненістю в собі вони розуміють здатність індивідуума висувати вимоги й запити у взаємодії із соціальним оточенням і домагатися їхнього здійснення.

В.А. Лабунська розглядає впевненість у собі як властивість особистості, ядром якого виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значимих для нього цілей і задоволення його потреб.

У сучасній психології найбільше детально досліджена «поведінкова» основа впевненості в собі. Вивчаючи причини невпевності в собі, А. Лазарус припустив, що причиною невпевненості в собі може бути недолік способів поведінки, які повинні забезпечувати повноцінне оволодіння соціальною реальністю, ригідністю, і неадаптивністю невеликої кількості поведінкових альтернатив. Недолік навичок поведінки Лазарус назвав «дефіцитом поведінки» і основою впевненості в собі запропонував вважати його відсутність. Він виділив чотири групи навичок:

- 1) здатність сказати “ні”;
 - 2) здатність відкрито говорити про свої бажання і вимоги;
 - 3) здатність відкрито говорити про свої позитивні і негативні почуття;
 - 4) здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову
- [52, с. 27].

На думку Лазаруса цих навичок достатньо для повноцінної життєдіяльності, а отже й для впевненості в собі.

К. Рудестам відзначає, що саме впевнена поведінка виражається в умінні будувати відносини в бажаному напрямку, наприклад, у спілкуванні із сторонніми людьми, в умінні звернутися до них із проханням або відповісти негативно на їхнє прохання. Крім того, впевненість у собі веде до росту

самоповаги, а невпевнена у собі людина стримує почуття внаслідок тривоги, відчуття провини й недостатніх соціальних умінь.

Слід зазначити, що впевнена поведінка веде до підвищення самооцінки. Люди, які не діють із упевненістю в собі для захисту своїх прав і задоволення власних потреб і бажань, залишаючись у той же час чутливими до потреб інших, схильні до відчуття своєї безпорадності й навіть марності. Впевнені відповіді становлять один з типів дій, що допомагає особистості в досягненні зрілої поведінки й самоактуалізації [25, с. 3].

Значна кількість даних про поняття впевненість в собі були отримані в контексті інших досліджень таких як:

- установка (Прангшвілі Я. С.);
- інтелектуальний стан (Володарська М. Н.);
- рівень напруги (Наєнко Н.И.);
- значиме переживання (Котик М.А.);
- інтелектуальна емоція (Васильєв И.А.);
- аспект стратегії власних дій в інтелектуальних іграх (Косов Б.Б., Коропів А. Е.).

Тобто за допомогою терміну «впевненість» описувалися різні психічні явища. І.Л. Зинов'єва припускає, що всі явища, пов'язані із упевненістю, варто розглядати як цілісний симптомо-комплекс, що представляє собою поведінковий опис деякого гіпотетичного єдиного механізму, що має стабільність. Таким чином, впевненість виступає як відбиття інтегративності, ієрархієризації, безконфліктності й ступенем диференціації значеннєвої структури. Залежно від змісту й рівня узагальненості цієї структури в поведінці впевненість приймає різні форми.

Впевненість у судженнях звичайно розумілася як характеристика процесу ухвалення рішення. Вважалось, що вона являє собою системне психічне утворення, що виконує такі функції: когнітивну – рефлексія суб'єкта про отриману інформацію, свої знання, ймовірний прогноз правильності рішень; регулятивну – переживання й стан, пов'язаний із цими процесами й

впливає на латентність і результат рішення (прийняття тієї або іншої гіпотези залежно від прогнозу їхньої правильності) [43, с. 94].

Е.А. Серебрякова, провівши дослідження, встановила, що особистий досвід відіграє домінуючу роль у порівнянні із зовнішньою оцінкою при формуванні адекватного відношення до себе. З іншого боку, висока адекватна зовнішня оцінка робить надзвичайно сильний, але однобічний вплив на самооцінку. За нею ідуть навіть тоді, коли вона суперечить колишньому досвіду в цій діяльності. Причому Е.А. Серебрякова виділяє впевнених осіб не на основі досягнутих результатів (що, на її думку, може відбутися й випадково), а за характером застосовуваних засобів (відповідних чи ні до даної ситуації). З.В. Кузьміна також одержала дані, що впевненість у собі, насамперед, спирається на самооцінку власної діяльності, а не на зовнішню оцінку й припускає відкидання критики [52].

В.Г. Ромек і В.Б. Висоцький розробили й вивели визначення впевненості незалежно один від один від одного, але, що примітно, ці визначення практично збіглися. На їхню думку, «впевненість у собі – це прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (тобто прийняття себе)». Тобто ядром впевненості виступає генералізоване стабільне позитивне відношення індивіда до власних навичок, умінь і здатностей, що проявляються в соціальних ситуаціях, що стосуються індивіда, і припускають його особисту участь. Крім цього, В.Г. Ромек відзначає, що важливим компонентом упевненості в собі є самооцінка індивідом власного поведінкового репертуару й віра в його ефективність, доведений зв'язок між вірою в самоефективність і впевненість поведінки [52, с. 18].

Розглядаючи проблему впевненості можна визначити, що до розуміння впевненості є різні підходи, де вона розглядається як почуття, стан, якість і властивість особистості. Так, дослідники (Р.М. Загайнов, О.А. Черникова й ін.) розглядають впевненість як почуття. Цим особливо виділяється переживання, відчування й усвідомлення особистістю своїх можливостей у

майбутніх діях. Е. Толман, Дж. Уотсон прийшли до висновку, що відсутність чи нерозвинутість тої чи іншої здібності (уміння) приводить до зниження впевненості в собі. Тому зменшити або зняти бар'єри, що заважають людині бути впевненій в собі, можна за допомогою навчання її навикам впевненої поведінки [39]. Виходячи з цих досліджень, можна вважати, що впевненість це властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом особистісних навиків і здібностей як достатніх для досягнення цілей і задоволення потреб [52, с. 4]. Вона забезпечує людині максимальне використання власних сил та можливостей. Впевненість – висока самооцінка, знання і пізнання істини, прояв вольових якостей.

Е.П. Ільїн, впевненість розглядає як процес оцінки ситуації, прогноз успіху або невдачі, тобто пов'язує з інформаційною стороною психічної активності та інтелектуальною діяльністю людини. Впевненість – відсутність сумнівів у необхідності здійснення діяльності або в тому, чи відбудеться та або інша подія. Таким чином, такі властивості, як впевненість – непевність, є лише причинами, що викликають цей стан. Так, О.В. Дашкевич згадував також про те, що непевненість може бути також і властивістю особистості, якщо в людини є неадекватна занижена самооцінка своїх можливостей або для нього характерні підвищена сугестивність, нав'язливість думок, емоційна нестійкість. А.Ц. Пуні вважає, що впевненість представляє собою компонент психічного стану, тривалість якого може мати значні коливання в дуже значних межах (від секунд до багатьох днів). У стані психічної готовності він виділяє не просто впевненість, а тверезу впевненість у своїх силах. Незважаючи на різноманіття підходів до феномену «впевненість», виділяють два основних положення в розумінні цього конструкту, що склалися як у вітчизняній, так і в закордонній психології, і відповідно два ведучі напрямки досліджень: впевненість у правильності своїх суджень і впевненість у собі.

Отже з висловів педагогів, психологів ми виділили основні характеристики впевненості та непевненості особистості. Порівняльний

аналіз розуміння поняття впевненості в працях вітчизняних і зарубіжних психологів подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Порівняльний аналіз розуміння поняття впевненості в працях
вітчизняних і зарубіжних психологів**

№ п/п	Автор	Визначення
1.	Андре Сальтер	Впевненість – це перевага процесів збудження над процесами гальмування. Впевненість – це уміння протистояти й атакувати, неприйняття самознищення і недооцінки своїх сил і якостей, здатність до імпровізації
2.	А. Ц. Пуні	Впевненість як психічний стан мобілізаційної готовності, стійке спрямовуюче знання людини на досягнення високого результату.
3.	С. Ф. Русова	Впевненість важлива якість, що проявляється в промові рішучого слова, яка спирається на міцну незалежність активного духу.
4.	О. П. Рудик	Впевненість як прояви вольових якостей: рішучості, сміливості, ініціативності, наполегливості.
5.	В. О. Лабунська	Впевненість як властивість особистості, ядром якого є позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення його потреб.
6.	М. Д. Левітов	Психічні стани вольової активності, впевненості і невпевненості як складний типовий вольовий стан.
7.	Є. П. Щербаков	Переживання впевненості в повторюваних умовах утворює особистісну якість – упевненість.
8.	В. І. Селіванов	Впевненість як властивість собистості, не пов'язана з конкретною ситуацією, вона як спосіб поведінки особистості у всіх ситуаціях, де є необхідним прояв випраданого ризику.
9.	Р.І. Загайнов, О.Черникова	Впевненість як почуття переживання, й усвідомлення особистістю своїх можливостей у майбутніх діях.
10.	В. А. Іванников, Є. В. Ейдман	Впевненість як стійка висока самооцінка своїх можливостей і високий рівень домагань, підкріплені реальними можливостями.
11.	В. Г. Ромек	Впевненість в собі - це переоцінка позитивних сторін своїх навичок, здібностей, переоцінка шансів, які нам дає оточуючий світ.

Отже, впевненість розглядають як комплексну характеристику, яка включає в себе емоційні (страх і тривожність), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти [30, с. 224].

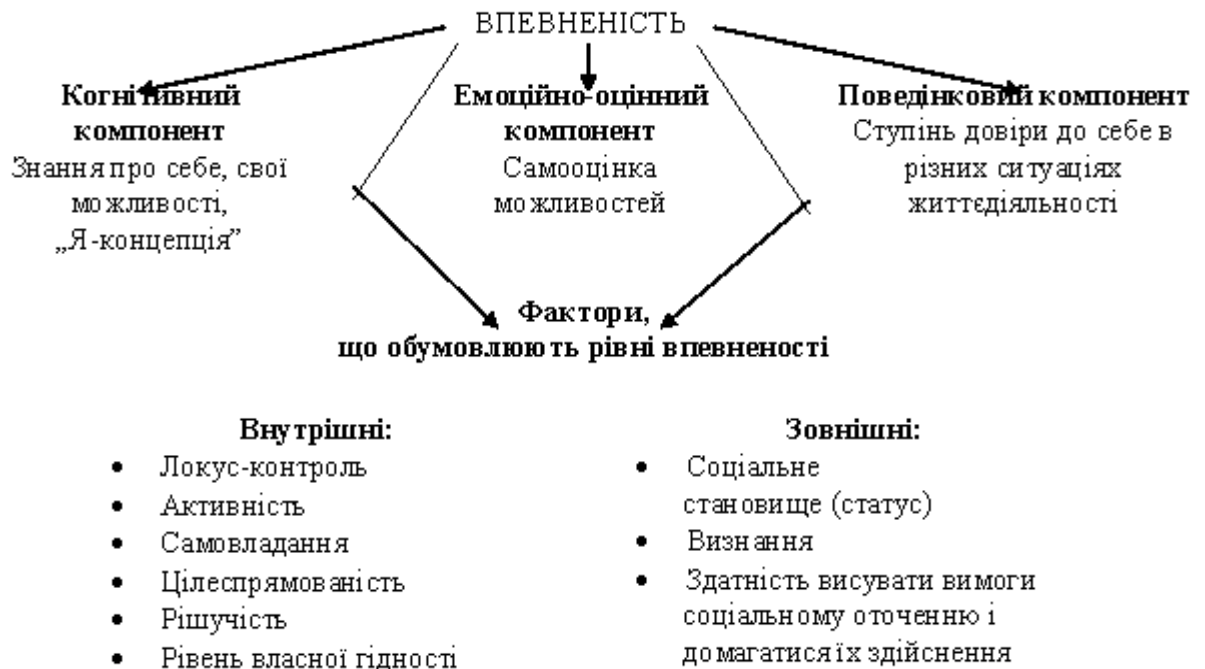


Рис 1.1 Структура впевненості за аналізом літературних джерел

В сучасній психології найбільш детально досліджена «поведінкова» основа впевненості в собі. Вивчаючи причини невпевненості в собі, можна припустити, що її причиною може бути брак способів поведінки, які мають забезпечувати повноцінне оволодіння соціальною реальністю, ригідністю і неадаптивністю невеликої кількості поведінкових альтернатив. Брак навичок визначається як дефіцит поведінки. Виокремлюються чотири групи навичок, достатніх для повноцінної життєдіяльності, а отже і для впевненості в собі: здатність сказати „ні”, здатність відкрито говорити про свої бажання і вимоги; здатність відкрито говорити про свої позитивні і негативні почуття; здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову [61, с.112]. Така позиція багатьох авторів дозволяє структурувати поняття впевненості (рис 1.1).

Найбільш вдала спроба концептуалізувати та операціоналізувати «впевненість у собі» шляхом теоретичного й емпіричного осмислення

здійснив В.Г. Ромек. На його думку, змінними та ситуаційно залежними є прояви впевненості-невпевненості. Існує досить стійка характеристика яка може бути виявлена як загальне позитивне когнітивно-емоційне ставлення до власних навичок. Когнітивний компонент впевненості, на думку В.Г. Ромека, є близьким за змістом до концепту «віри в ефективність»; емоційний компонент може бути визначений як сором'язливість та ініціативність у соціальних контактах. Також зазначав, що «Впевненість в собі – це переоцінка позитивних сторін своїх навичок, здібностей, переоцінка шансів, які нам надає оточуючий нас світ» [25].

Отже можна визначити 4 основних напрямів в дослідженні впевненості:

- а) впевненість в собі як риса особистості (В.О. Лабунська);
- б) впевненість у правильності власних суджень (Р.І. Загайнов);
- г) впевненість як процес збудження над процесами гальмування (А. Сальтер);
- д) впевненість як психічний стан (М.Д. Левітов).

Впевненість не заперечує наявність сумнівів, сумніви – один із принципів світосприйняття. Розвитком принципу сумніву, сформульованого Р. Декартом, стала не тільки настанова нічого не сприймати на віру і все піддавати сумніву, перевіряти, але й визнання права на помилку, яка є не стільки неадекватним знанням, скільки знанням “іншим”.

В таблиці 1.2 наведена порівняльна характеристика цих видів поведінки [18, с.13]

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз впвненої та неувпвненої поведінки

Впевнена поведінка	Невпевнена поведінка	
	Пасивно-залежна	Агресивна
<i>Той, хто здійснює вплив</i>		
Самостверджується	Жертує власними інтересами	Самостверджується за рахунок інших
Емоційний	Скований	Емоційний
Задоволений собою	Принижений, зтурбований	Невисокої думки про співбесідника
Робить вибір сам за себе	Залишає вибір за іншими	Робить вибір за інших
Досягає своєї мети не в ущерб іншим	Не досягає бажаної мети	Досягає бажаної мети, принижуючи інших
<i>Той, на кого спрямований вплив</i>		
Самостверджується	Відчуває встид, почуття вини чи роздратування	Жертує власними інтересами
Емоційний	Не високої думки про того, хто впливає	Принижений, захищається
Може досягнути бажаної мети, але не за рахунок того хто впливає	Досягає бажаної мети, за рахунок того хто впливає	Не досягає бажаної мети

Інколи впевнена поведінка розглядається як проміжна між сором'язливою і агресивною, агресія трактується як наслідок недостатності впевненості. Між тим результати психологічних досліджень агресивності переконливо показують, що вона в більшості випадків супроводжується не надмірно високою, а якраз недостатньою впевненістю у собі. Коректніше говорити про те, що вона, як і сором'язливість, представляє собою один із варіантів прояву полюса невпевненої поведінки.

У чому ж тоді різниця між тими, у кого невпевненість призводить до сором'язливості, і тими, у кого вона проявляється у формі агресії? Є підстави вважати, що основна відмінність між цими типами реагування пов'язано з тим, чому людина схильна приписувати відповідальність за власну нездатність досягти мети. Сором'язливі люди приписують її самим собі (міркування вибудовуються за типом «У мене не виходить, тому що я сам поганий»). Агресивні ж перекладають відповідальність на інших людей або на навколишню дійсність у цілому («У мене не виходить, тому що ти мені заважаєш») [37].

1.2. Детермінанти та ознаки невпевненості сучасних підлітків

Підлітковий період – це етап дорослішання, надзвичайно важливий, достатньо суперечливий та складний період життя. Саме в підлітковому віці відбувається інтенсивний особистісний розвиток, формування інтересів, становлення Я-образу, розвиток Я-концепції, самосвідомості.

Сучасні підлітки стикаються з великим спектром емоційних проявів, переживань, пов'язаних із втратою дитячого статусу, бажанням стати дорослим.

В підлітковий період (10-11 – 14-15 років) відбувається бурхливий фізичний, статевий розвиток, збільшується ріст, змінюється вага, помітні зміни відбуваються в зовнішності, якої підлітки часто соромляться, поводяться незграбно. Відзначається невідповідність, нерівномірність розвитку серцево-судинної системи, продовжується окостеніння скелета, посилюється діяльність органів внутрішньої секреції, інколи підвищення кров'яного тиску, відтак головні болі, порушення роботи центральної нервової системи. І саме нові зміни в зовнішності, статеве дозрівання, поява вторинних статевих ознак є причиною дезадаптації та невпевненості.

Окрім того, є два прояви статевого дозрівання, а саме: діти-акселерати і ті, які розвиваються дещо пізніше – діти-ретарданти.

Випередження статевого дозрівання, порівняно з особистісним розвитком, породжує невідповідність психічного і біологічного розвитку, провокує афективні стани, можливість делінквентної поведінки, невмотивованих вчинків тощо.

Оскільки провідною діяльністю в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування, тому важливою сферою для особистості є контакти з ровесниками, формування дружби, кооперація з іншими молодими людьми, відчуття значимості в колективі, визнання іншими, увага і повага один до одного, важливість референтної групи. Відстороненість, відмежування, невідповідність групі є джерелом смутку і детермінантою невпевненості як бар'єру особистісного розвитку. Не відбувається процес самоактуалізації,

який за А.Маслоу, полягає у задоволенні потреб безпеки, соціальної активності, визнання з боку оточуючих, любові, поваги та відтак самоповаги.

Стосовно спілкування з ровесниками, має велике значення формування статевої ідентичності, тобто прийняття статевої ролі, розуміння її, та формування відповідної моделі поведінки.

Важливою причиною невпевненості підлітка є невизнання батьками, вчителями іншого його статусу, переходу на новий життєвий етап, який пов'язаний з емансипацією, відчуттям дорослості, бажанням бути почутим, та вимагає нових форм поводження з особистістю, що дорослішає.

Здатність підлітків до впевненої поведінки в значній мірі залежить від того, в яких умовах відбувалася і продовжує відбуватися їх соціалізація в сім'ї, як складаються їхні відносини з батьками. Для ілюстрації цієї залежності наведемо складену професійними психологами таблицю, яка відображатиме дії батьків, які сприяють або перешкоджають формуванню впевненої поведінки [25].

Основним новоутворенням даного віку є почуття дорослості. Дуже важливо, щоб підліток успішно сепарувався (відокремився від дорослих), адже у нього має розвинутися готовність бути повноправним учасником спілкування, він має відкрито заявляти, що не належить до дітей.

Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослих, тому педагогічні та батьківські впливи можуть негативно позначитися на розвитку особистісних якостей. На даному етапі активно формується самооцінка та самосвідомість, тому високий рівень переживань, відчуття образи, несправедливості, приниження є детермінантою формування невпевненої особистості. Ознакою невпевненої поведінки є «афект неадекватності».

1.3. Танцювально-рухова терапія у роботі з невпевненими підлітками

В наш час різні види танцю допомагають виразити весь спектр людських почуттів, думок, відносин. Коли танець використовують в терапевтичних цілях, почуття вільно трансформуються в імпровізаційні рухи.

Стилістичного стандарту в арт-терапії немає, підходять вальс, брейк-данс, рок-н-ролл, хіп-хоп.

В.Райх намагався прикрасити мову тіла і пояснював як внутрішня напруга зберігається і проявляє себе на фізичному рівні. Зацікавився тим, яка роль тіла в емоційному розвитку особистості. Його послідовник А.Л.Лоуен вивчав послаблення стресу за допомогою фізичних вправ.

В сучасних танцювальних терапевтичних групах зусилля спрямовуються на зняття м'язевої напруги і збільшення рухливості. Юнг вважав, що психотерапевтичним ефектом володіють артистичні переживання, які він іменував як «активну уяву». Він вважав, що такі переживання викликають несвідоме і роблять його зміст доступним для аналізу і катарсису.

К.Юнг називав танець способом розуміння того, яке творче самовираження в символічній формі може стати психотерапевтичним. Салліван був прихильником теорії соціалізації і людської взаємодії за допомогою танцювальної терапії, бо саме вона, на його думку, є як засіб пробудження пацієнта до невербальних взаємодій з терапевтом та іншими пацієнтами.

Наші фізичні контакти в немовляцтві, свободі переміщення, які ми відчули, коли почали ходити, вплив наших друзів, пророблена нами наша робота, пережиті нами стреси – все це накладає свій відбиток на нашу манеру рухатися. Основною задачею танцювальної терапії є реалізація і розуміння спонтанних рухів.

Танцювально-рухова терапія у підлітковому віці є дієвою практикою вираження власних істинних емоцій у формі динамічного руху, прояву конгруентності особистості, відчуття власного Я, встановлення зв'язку між своїми думками, переживаннями та вчинками, зняття тілесних затисків, розвитку самоповаги та самоцінності, доступу до творчих здібностей та внутрішніх ресурсів, розвитку комунікативних здібностей.

Згідно Райху, підліток, звільнившись від м'язового панцира, вивчає своє тіло, усвідомлює внутрішні імпульси і навчається розуміти їх. Це сприяє розвитку здатності до саморегуляції, адаптивності до реалій життя, власних бажань, до психологічного комфорту, прийняття власного тіла та зовнішності. Райх вважав, що є сім основних сегментів, які призводять до появи психологічного панцира: очі, рот, шия, груди, діафрагма, живіт і таз. Тому комплексна тілесно-орієнтована терапія має включати техніки, які пов'язані із за діянням даних зон.

Висновки до розділу I

Невпевненість виступає негативним фактором особистісного розвитку, перешкодою в досягненні цілей, бо стосується сумнівів, сорому, закритості в спілкуванні, несміливості у плануванні діяльності, тривожному передчутті, страху помилитися, бути висміяним тощо.

Встановлено, що причиною невпевненості в собі може бути недолік способів поведінки, які повинні забезпечувати повноцінне оволодіння соціальною реальністю, ригідністю, і неадаптивністю невеликої кількості поведінкових альтернатив.

У якості основних особистісних детермінант невпевненості були виявлені такі базові структури, як мотивація уникнення невдачі, слабкий вольовий самоконтроль і тривожність, а соціально-психологічними детермінантами виступили неприйняття себе, відсутність ініціативи й несміливість у соціальних контактах. Для багатьох підлітків характерна емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Невпевненість є причиною нестійких емоцій стосовно правильності поведінки. Зокрема, складне переживання кризи підліткового віку може призводити до появи комплексу неповноцінності та невпевненості.

Отже, підлітковий вік є найскладнішим періодом людського життя, тому психічна напруженість пов'язана з формуванням цілісності особистості підлітка, з психофізичним дозріванням, особистою біографією, соціальними впливами.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження невпевненості – це складна проблема, яка потребує комплексного підходу до її вивчення. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що це є особистісна властивість, яка пов'язана із неприйняттям себе, знеціненням, соромливістю, відчуттям неповноцінності, труднощами в постановці цілей, недооцінкою власних вмінь та можливостей, пониженим емоційним фоном, відсутністю ентузіазму, складністю в комунікаціях.

Зважаючи на різні характеристики невпевненості та її детермінанти, ми доцільним вбачаємо вивчати дану якість на пізнавальному, емоційному та вольовому та поведінковому рівнях.

А. Лазарус припустив, що причиною невпевненості в собі може бути недолік способів поведінки, які мають забезпечувати належне оволодіння соціальною дійсністю, а також факторами соромливості є ригідність, і неадаптивність поведінкових альтернатив.

У вибірку досліджуваних увійшло 63 дівчини підліткового віку 12-14 років, які займаються танцями сучасними танцями стилю hip-hop. Танцювальна студія «Golden» в місті Тернопіль.

У ході складання програми дослідження ми звернули увагу на поведінкові прояви дівчат, і помітили, що їхній спектр доволі широкий: 1) самовпевнений, зверхактивний; 2) невпевнений, несміливий; 3) впевнений, активний.

Ми поставили собі завдання з'ясувати причини різної поведінки, дослідити психологічні характеристики дівчат різних типів, допомогти усвідомити детермінанти їхньої невпевненості та запропонувати способи її подолання та корекції самооцінки.

Ми обрали стратегію включеного, планомірного, стандартизованого спостереження, яке передбачає безпосередню участь дослідника в якості тренера у танцювальній групі дівчат-підлітків. Саме така взаємодія дозволить встановити довірливі стосунки, «впустити» дорослого в особистий простір, внутрішні питання розвитку підлітка, відкритися у власних роздумах та проведенні емпіричного дослідження. Заняття танцями – це той активний спосіб вираження власних емоцій, переживань, який сприяє розвитку власної ідентичності, як головного новоутворення, за словами Е.Еріксона.

Танцювальна студія для багатьох дівчат є референтною групою, яка об'єднує учасниць за інтересами та сферою занять. Доведено, що будь-яка психічна енергія має знаходити вихід назовні, тобто реалізовуватися у діяльній формі.

2.2. Опис дослідницьких процедур

Ми використали комплекс методів для дослідження невпевненості у дівчат-підлітків. До основних методів увійшли: 1) організаційні методи (комплексний, поперечний зріз), 2) емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, констатувальний експеримент, тести, опитувальник), 3) методи кількісної та якісної обробки даних; 4) інтерпретаційний метод.

Теоретичний аналіз невпевненості як особистісної характеристики та визначення основних паттернів поведінки, дозволив до емпіричних методів дослідження включити:

- 1) анкетування, спрямоване на дослідження самоствавлення дівчат до себе, особистісних проблем, переживань, труднощів у контактах з ровесниками і дорослими, простеження зв'язку танців і формування позитивного Я-образу;
- 2) методика вивчення самооцінки за Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М.Парафіян (дослідження інформаційного, інтелектуального компоненту впевненості);

3) опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (дослідження ситуативної та особистісної тривожності, а також емоційного компоненту впевненості);

4) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна;

5) опитувальники мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі.

Ми вважали за доцільне скласти авторську анкету, яка би дозволила зорієнтуватися в умовах життєдіяльності сучасних дівчат-підлітків, завдяки анонімності у відкритій формі поділитися труднощами та успіхами свого життєвого періоду, з'ясувати роль танців у їхньому особистісному розвитку. До анкети ми включили наступні питання: «Як може оцінити ставлення до себе?» за шкалою від 1 до 5 (максимальне значення), «Чи задоволені собою?», «Як можете описати стосунки з ровесниками?», «Як складаються відносини з батьками?», «Чи уникаєте можливості задати запитання, якщо щось не зрозуміли?», «Чи соромитеся, коли треба висловити свою думку?», «Якщо вас хвалять, то чи ніяковієте?», «Чи часто конфліктуєте?», «Яка ваша поведінка при новому знайомстві?», «Яка ваша стратегія поведінки, коли беретеся за нову справу?», «Чи часто у вас бувають зміни настрою?», «Чи вдається вам переборювати труднощі?», «Як Ви себе переважно поводите, якщо бачите несправедливе поводження?», «Які провідні риси вашого характеру?», «Які сильні сторони вашого характеру?», «Що хотіли би змінити у собі?», «Яке значення має заняття танцями?», «Які маєте шкідливі звички?», «Чи вважаєте для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?», «Як ви вчините, якщо стали свідком незаслуженої кривди іншої людини?», «Відзначте якості вашого танцювального колективу».

Такі питання спрямовані на з'ясування психологічних характеристик дівчат, їхнього переважаючого способу поведінки, ставлення до себе, потреби щось змінити у собі та своєму оточенні.

Методика вивчення самооцінки за Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Парафіян призначена для дослідження інформаційного, інтелектуального компоненту впевненості та полягає в оцінюванні методом шкалування таких якостей як: стан здоров'я, інтелектуальні якості, здібності, риси характеру, визнання однолітками, робота своїми руками, зовнішність, впевненість в собі.

Згідно даної методики, слід розмістити у ряд 7 вертикальних ліній, довжиною 10 см (рис.2.1) кожна і поставити одну позначку самооцінки даних якостей у себе, а друга позначка має стосуватися того, як хотів би досліджуваний розмістити, щоб бути собою задоволеним. Перша шкала «здоров'я» є тренувальна, тому не враховується. Нижні і верхні значення, відмічені точками, відповідають низькому і високому рівню відповідно.

Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім. 'я _____
Вік _____
Клас _____

Здоров'я	Розумні здібності	Характер	Авторитет у ровесників	Уміння багато чого робити своїми руками	Зовнішність	Упевненість у собі

Рис. 2.1. Бланк відповідей методики самооцінки Дембо-Рубінштейн

По кожній шкалі необхідно визначити рівень домагань і рівень самооцінки, визначити розходження. Окрім того, потрібно визначити і середній рівень як самооцінки, так і домагань. Подамо в таблиці 2.1 для орієнтиру у числових і семантичних значеннях.

Таблиця 2.1

Кількісні прояви рівня домагань та самооцінки

Параметр дослідження	Кількість балів			
	Норма			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Рівень домагань	>60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	> 45	45-59	60-74	75-100

Норму прояву рівня домагань складає показник від 60 до 89 балів.

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (дослідження ситуативної та особистісної тривожності, а також емоційного компоненту впевненості).

Опитувальник Ч. Спілбергера допомагає досліджувати тривожність особистості в двох вимірах (шкалах): особистісному (стійка індивідуальна характеристика, що описує схильність досліджуваного до тривоги) та ситуативному (як стан, що відображається переживанням емоцій: неспокою, напруги, нервовості, стурбованості, які виникають як емоційна реакція на стресові події).

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна. Опитувальник складається із 165 запитань містить наступні шкали: «достовірність» (Д), «адаптивні здібності» (АЗ), «нервово-психічна стійкість» (НПС), «моральна нормативність» (МН). Дану методику ми обрали з погляду на те, що впроблемі невпевненості нас цікавить її поведінкова складова. Ми передбачаємо, що адаптивна здатність залежить від емоційного компоненту, здатності до саморегуляції, врівноваженості, конструктивного підходу до справи.

Опитувальник мотивації до успіху Т. Елерса досліджує готовність досліджуваного до досягнення успішних результатів діяльності.

Комплекс описаних методів дозволить вивчити впевненість як особистісну категорію досліджуваного, завдяки психодіагностиці самооцінки, рівня досягнень, тривожності як стану та як особистісної властивості, адаптивності, нервово-психічної стійкості, комунікативних

здібностей, моральної нормативності, мотивації досягнення успіху або уникнення невдачі.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Комплексний підхід до емпіричного вивчення впевності підлітків дозволив з'ясувати кореляційні зв'язки між досліджуваними категоріями.

Бесіда, анкетування та спостереження за поведінкою дівчат, які почали відвідувати заняття танцями дозволило зафіксувати поведінкові прояви, виявити мотивацію до занять.

Неформальна бесіда з кожною учасницею танців дозволила виділити наступні мотиви: 1) бажання виразити свої емоції у танці; 2) бажання навчатися танцювати; 3) прагнення мати гарну фігуру і подобатися хлопцям; 4) стати впевненішою, викликати інтерес та привернути увагу; 5) бути приналежною до референтної групи.

Методика вивчення самооцінки за Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Парафіян дозволила дослідити базові особистісні якості підлітків, а саме самооцінку і рівень домагань. На рисунку 2.2 подано результати дослідження.

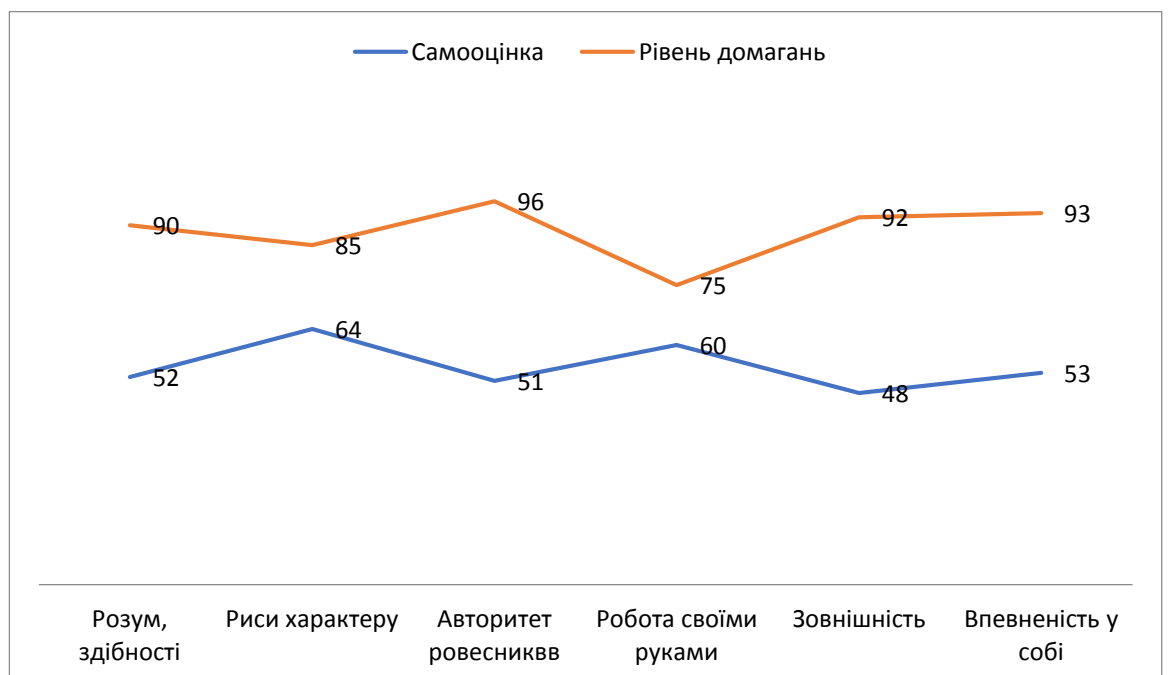


Рис. 2.2. Розподіл самооцінки та рівня домагань у дівчат-підлітків

Аналізуючи узагальнені групові дослідження самооцінки, слід зазначити, що у дівчат-підлітків самооцінка важливих сфер і власних якостей коливається від низької до високої. Найвищі показники, що відповідають високому рівню, наступних якостей: характеру (63 бали) та «робота своїми руками» (60 балів). Середній рівень характерний для сприймання дівчатами своєї зовнішності (48 балів), авторитету ровесників (51 бал), розумових здібностей (52 бали), впевненості (53 бали). Для підлітків надзвичайно важливо виявляти своє ставлення до людей, до подій, до самої себе. З зв'язку з такою потребою формування і розвиток рис характеру є надзвичайно актуальним віковим завданням. Як відомо, до рис характеру належать емоційні риси (запальність, неврівноваженість, агресивність, чуйність), вольові (імпульсивність, впертість, байдужість), темпераментальні (холеричність, флегматичність). Стосовно роботи своїми руками, то підлітки захоплюються видами діяльності, які дозволяють продемонструвати нові вміння, самостійно їх опанувати, дивляться різноманітні відео в соціальних мережах, майстер-класи в ютубі. Дівчата часто займаються кондитерством, роблять прикраси, свічки, виконують макіяж, дизайнують, малюють, в'яжуть, вишивають тощо. Підлітки мають потребу у дослідництві, експериментуванні, доведенні власної спроможності.

Стосовно середніх рівнів самооцінки, то підлітки визначають власні плюси своєї зовнішності, знають недоліки в пізнавальній сфері, вказують на недостатню кількість знань, способів виконання діяльності, досвіду, здібностей. Важливого значення приділяють інтерперсональним та інтраперсональним здібностям (Г. Гарднером), які дозволяють розпізнавати емоції і почуття інших людей та власні переживання відповідно.

У даний віковий період відбувається активне формування особистості, розвиток самосвідомості, тому така якість як впевненість набуває адекватного середнього рівня. Тобто старшокласники позитивно оцінюють власні здібності та навички, знають свої обмеження та вірять у само ефективність. Для них важлива думка ровесників, повага інших підлітків,

тобто те місце і роль в колективі, у групі однодумців. Комунікація є найбільш затребуваною, зважаючи на те, що інтимно-особистісне спілкування є провідною діяльністю в даному віці. Стосовно зовнішності, то їй учні, особливо дівчата, надають надважливого значення, і саме цією сферою, найменше задоволені, хоча дана оцінка обіймає «середній рівень». У підлітковому віці відбувається анатомо-фізіологічної системи, біологічних основ, статевої, ендокринної системи, змінюються пропорції тіла, вираз обличчя, з'являються прищі, усі ці зміни вносять кардинальну новизну і складність емоційно та поведінково впоратися з незвичним тілесним Я-образом. Тому зовнішність є часто тією складовою особистості, якою підлітки найменш задоволені.

На рахунок рівня домагань, то він набуває дуже високих позначок «авторитет ровесників» (96 балів) і «впевненість» (93 бали). Це ті сфери, які отримали найбільше розходження між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», а саме в 40 балів, це найвище розходження. Досліджено, що впевненість і авторитет ровесників є взаємопов'язаними факторами, між якими існує позитивна кореляція $r=0,58$ при $p \geq 0,01$ за критерієм лінійної кореляції Пірсона.

Зі зниженням статусу у групі змінюється рівень впевненості, і навпаки, з визнанням соціальної ролі у групі в особистості підвищується рівень самоствалення і задоволеності собою.

З інших 4-ьох сфер, а саме зовнішність, робота своїми руками, риси характеру, розумові якості та здібності у підлітків високий рівень домагань, який свідчить про високе прагнення до красивої зовнішності, досягнень, постановку складних цілей, підвищені вимоги до власних знань, вмінь та якостей.

Якщо подавати показники самооцінки у відсотковому вимірі, то отримуємо високий рівень у 26% дівчат, із завищеним – 16%, з низьким – 29%, з середнім – 29 %.

Стосовно рівня домагань, то розподіл результатів наступний: завищений рівень – 27%, високий – 37%, середній – 28%, низький – 8%.

Згідно формули В.Джемса:

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх в діяльності}}{\text{Рівень домагань}}$$

Отже, юнацький максималізм бере свої витoki з підліткового віку та проявляється у підвищеній самооцінці, вимогливості до своєї зовнішності, до власних якостей та характеристик інших.

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (дослідження ситуативної та особистісної тривожності, а також емоційного компоненту впевненості). Отримані результати діагностики тривожності за методикою Спілбергера (рис.2.2.) демонструють, що у 31% дівчат-підлітків спостерігається високий рівень особистісної тривожності, що засвідчує підвищене хвилювання незалежно від значимості подій, їх стресовості.

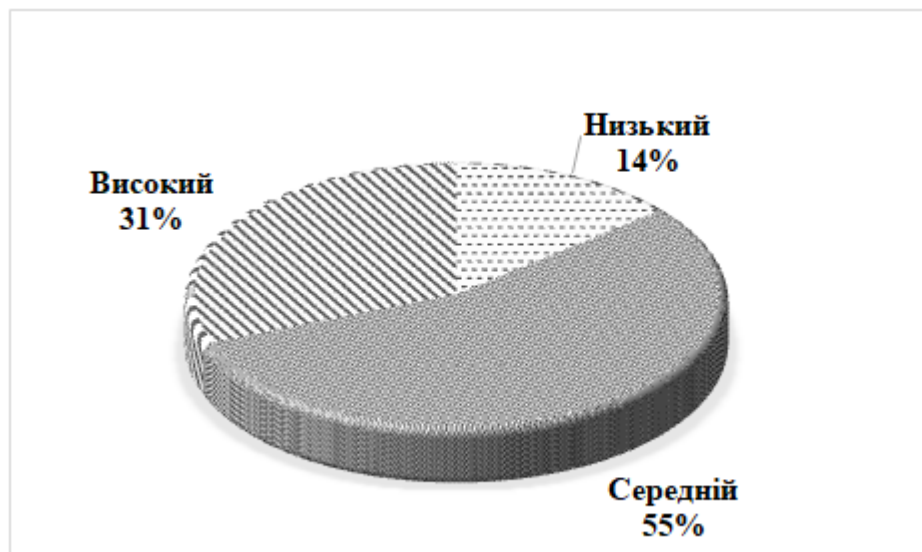


Рис. 2.3. Результати дослідження особистісної тривожності підлітків за методикою тривожності Ч. Спілбергера

Такі досліджувані хвилюються з найменшого приводу, турбуються про ймовірно негативні наслідки життєвих подій. Проявами особистісної тривожності у дівчат-підлітків можуть бути: зайве хвилювання, яке супроводжується змінами вегетативної нервової системи (спітніння, почервоніння, тремор, пересихання в роті тощо), сором при комунікації,

страх бути засудженою, бажання уникнути бути в центрі уваги, невпевнена поведінка.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 55% досліджуваних, що є показником того, що ці підлітки також схильні виявляти тривогу і хвилювання у різних життєвих ситуація, зате нижчої інтенсивності або трохи рідше, ніж ті, у кого особистісна тривожність набула високого рівня.

У 14% опитаних дівчат-підлітків досліджено низький рівень особистісної тривожності, що засвідчує, що ці випробувані є впевнені в собі, вдало володіють власними емоціями. Слід мати на увазі, що надмірно низькі результати рівня тривожності інколи виступають сигналом підвищеної уваги психологів.

Результати емпіричного дослідження ситуативної тривожності як стану(рис. 2.4) показали, що у 37% респонденток проявляється високий рівень, що свідчить про те, що підлітки на даному етапі життєвого шляху перебувають в стані підвищеної тривоги, переживають часті хвилювання.

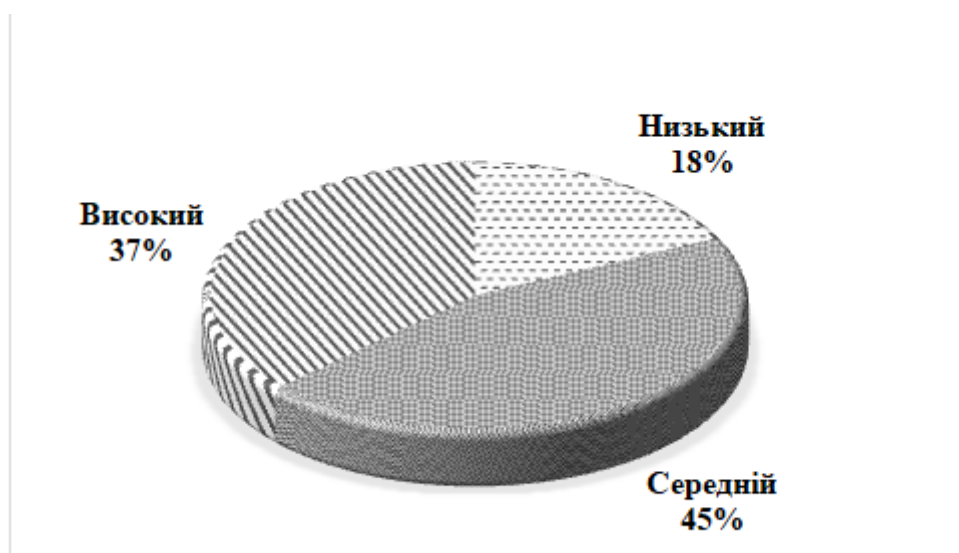


Рис. 2.4. Результати дослідження ситуативної тривожності підлітків за методикою тривожності Ч. Спілбергера

У 45% випробуваних виявлено середній показник ситуативної тривожності, тобто такі підлітки в процесі тестування були схвилюваними, стривоженими, турбувалися про свій Я-образ досліджуваного. У 18 %

досліджуваних зафіксовано низькі показники ситуативної тривожності, що ймовірно є наслідком роботипсихологічних механізмів захисту.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна дав змогу дослідити якості особистості, які дозволяють презентувати індивідуума в соціальному просторі. Це аспекти щирості відповідей, адаптивність, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності.

Достовірність (Д) відповідей у дослідженні виявлена у 69% підлітків, свідчить про відвертість реципієнта, здатність бути чесним перед собою, експериментатором, бажання дізнатися достовірні результати, про відкритість новому досвіду і пізнання себе, зокрема про потребу до самовдосконалення. Решта 31% дівчат мають показник достовірності вище 4 одиниць, що свідчить про сумнівні результати опитування. Причиною недостовірних відповідей може бути орієнтація на соціально бажану відповідь, нещирість, підсвідоме бажання виглядати краще в очах дослідника, неадекватно завищена самооцінка та надмірно високий рівень домагань.

Дані гіпотези підтверджуються результатами дослідження самооцінки і домагань за методикою Дембо-Рубінштейн. Отже, існує кореляція між недостовірністю, нещирістю відповідей і завищеними рівнями самооцінки та рівня домагань.

«Адаптивні здібності» (АЗ) зафіксовано у 65% дівчат-підлітків. Такі досліджувані відчувають власну ефективність, активні у постановці цілей та їх досягненні, комунікативні, впевнені в собі, реально оцінюють свої можливості, охоче беруть участь у різних заходах, вміють регулювати свій емоційний стан, працездатні, подобаються іншим людям

Досліджувані з неадаптивними поведінковими якостями 35% часто вважають, що їх ніто не розуміє, мають неприємності через свою поведінку, важко налаштуватися на діяльність, важко зосереджуються на головному,

вважають світ несправедливим, часто дратуються, конфліктують, висловлюють незадоволення.

Стосовно дослідження нервово-психічної стійкості (НПС), то 37% підлітків характеризуються низьким рівнем даної якості, так як уникають спілкування, мають нестійкий настрій, мінливі прояви сміху і плачу, які змінюють один одного, їм здається, що їх ніхто не розуміє, важко зосереджуються на завданні, бувають дивні переживання, виникає бажання все зруйнувати, мають неспокійний сон, вважають, що сім'я відноситься з несхваленням вибору занять, часто болить голова, важко перебороти себе, проявляється роздратованість, бажання все зробити навпаки, витрачають багато зусиль, щоб приховати свій сором, слабкість, протест, люблять бути наодинці, звинувачують себе.

Натомість значна частина підлітків, а саме 63% мають добре самопочуття, добрий сон, спланованість дозволяє вчасно виконувати завдання і почуватися впевнено, мало втомлюються, активні, не хвилюються без причини, довіряють батькам, а батьки їм, конструктивна поведінка і обґрунтовані вчинки, мають мотивацію до перемоги, врівноважені емоційні прояви, з легкістю беруться до нових справ, проявляють терпіння, розуміють власні емоції і причини, які їх зумовили, їм важко вивести з рівноваги.

Наступна діагностована властивість, це комунікативні здібності. 34% дівчат-підлітків мають низький рівень, тому виражають антипатію до людей, які їм не подобаються, вважають, що люди негативно налаштовані на них, зайвий раз уникають спілкування, визначають неприємне коло людей в комунікаціях, недовірливі.

66% випробуваних мають розвинуті комунікативні здібності, оскільки люблять нові знайомства, беруть участь у різних публічних заходах, комфортно почувують себе в нових компаніях, викликають симпатію, є привабливими співрозмовниками, веселі, мають потребу у спілкуванні (афіліація).

«Моральна нормативність» (МН) простежується лише у 57% підлітків, це означає, що дана категорія випробуваних немає неприємностей через свою поведінку, дотримується правил та норм поведінки, мають відчуття відповідальності, слідує соціальним вимогам, дотримуються виховних принципів, дисципліновані, уникають конфліктів і незрозумілих ситуацій.

43% дівчат підліткового віку порушують поведінку, тобто здійснювали заборонені дії, наприклад, вживали алкоголь, курили, дехто вчиняв крадіжки, не бажають дотримуватися чітких правил, норм, протестують, чинять опір, мають свою думку, часто хибну, про що вони не готові зізнатися, намагаються нехтувати думкою інших людей про них.

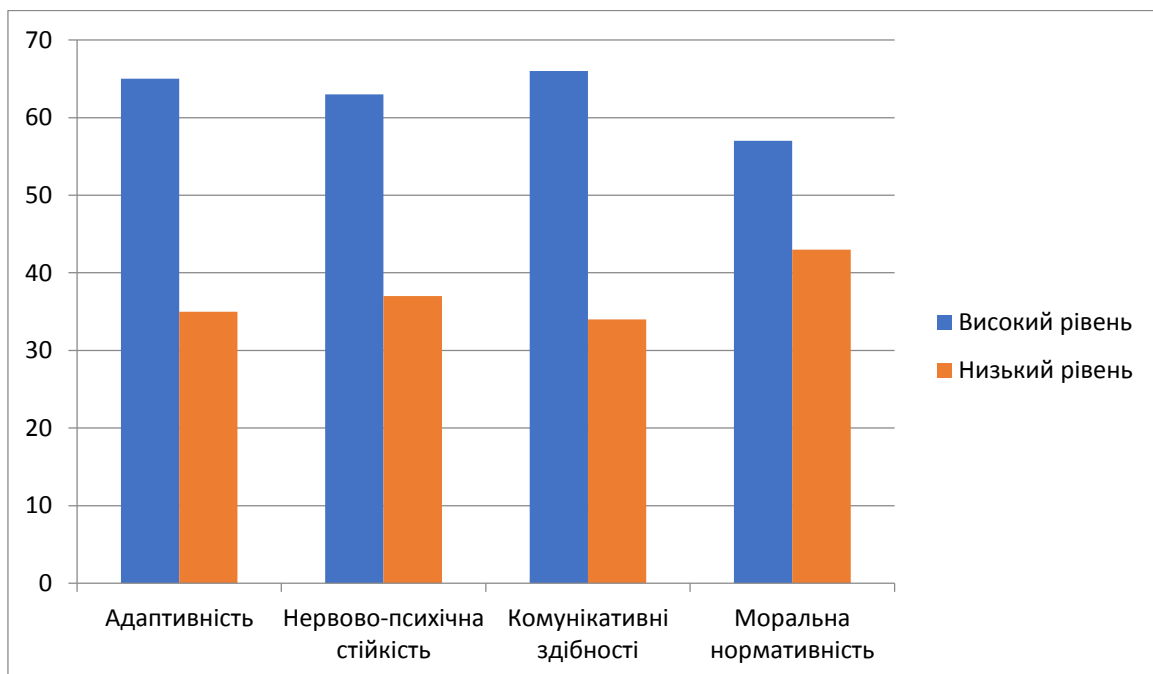


Рис. 2.5. Результати дослідження адаптивності за методикою А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна

Як видно з рисунку 2.5, у 65% досліджуваних виявлено адаптивність як поведінкову складову впевненості. У 65% і 63% дівчат діагностовано високі комунікативні здібності та нервово-психічну стійкість відповідно, як важливо-значущі складові здатності пристосовуватися у умов життєдіяльності.

Апробація опитувальника мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі дозволила підрахувати, що 71% мають мотивацію до досягнення

успіху, 29% мотивацію уникнення невдачі. Це свідчить про те, що більшість підлітків орієнтована на ефективність власної життєвої стратегії та високі результати стосовно очікувань та перспектив розвитку.

Узагальнюючи результати, подамо опис визначених нами типів поведінки у дівчат-підлітків.

- 1) самовпевнений, зверхактивний (21%);
- 2) невпевнений, несміливий (25%);
- 3) впевнений, активний (стійкий) (54%).

Таблиця 2.2

Характеристика психологічного типу осіб з різними рівнем впевненості згідно комплексного дослідження

Тип особистості		
<i>впевнений, активний (стійкий)</i>	<i>невпевнений, несміливий</i>	<i>самовпевнений, зверхактивний</i>
<ul style="list-style-type: none"> - адекватна самооцінка; - нервово-психічна стійкість; - адекватний рівень домагань; - комунікативні здібності; - висока адаптивність; - мотивація досягнення успіху 	<ul style="list-style-type: none"> - занижена самооцінка; - нервово-психічна напруженість; - низький рівень домагань; - низький рівень комунікативних здібностей; - низька адаптивність; - мотивація уникнення невдач 	<ul style="list-style-type: none"> - завищена самооцінка; - нервово-психічна напруженість; - високий рівень домагань; - комунікативні здібності; - середня адаптивність; - мотивація досягнення успіху

Отже, узагальнюючи результати комплексного дослідження з'ясовано, що досліджувана категорія дівчат підліткового віку віднесена до трьох видів поведінкової активності з різним рівнем впевненості, а саме: 1) впевнений, активний (стійкий) – 54%, 2) невпевнений, несміливий – 25%, 3) самовпевнений, зверхактивний (21%).

У таблиці 2.2 подано симптомокомплекс характеристик різних типів поведінкової активності з різним типом впевненості.

Досліджено, що дівчата-підлітки з неадаптивною поведінкою характеризуються неадекватно заниженою або завищеною самооцінкою та рівнем домагань.

Невпевненість більше стосується досліджуваних з низькою самооцінкою, високим рівнем домагань, дезадаптивними проявами, особистісною тривожністю тощо.

Психологічний портрет впевненого типу особистості емпірично ідентифіковано наступні якості: адекватна самооцінка; нервово-психічна стійкість; адекватний рівень домагань; комунікативні здібності; - висока адаптивність; мотивація досягнення успіху.

Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження невпевненості та її детермінант, здійснювалося на пізнавальному, емоційному та вольовому та поведінковому рівнях.

Танцювальна студія для усіх досліджуваних дівчат є референтною групою, яка об'єднує учасниць за інтересами та сферою занять. Саме сучасні танці є інструментом експресивного самовираження, засобом досягнення внутрішньої рівноваги та свідченням власної успішності.

Комплексний підхід у констатувальному експерименті дозволив вивчити впевненість як особистісну категорію досліджуваних, завдяки психодіагностиці самооцінки, рівня досягнень, тривожності як стану та як особистісної властивості, адаптивності, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності, мотивації досягнення успіху або уникнення невдачі.

Узагальнюючи результати, визначено наступні типи поведінки у дівчат-підлітків: 1) самовпевнений, зверхактивний (21%), 2) невпевнений, несміливий (25%), 3) впевнений, активний (стійкий) (54%).

Психологічний портрет впевненого типу особистості емпірично ідентифіковано наступні якості: адекватна самооцінка; нервово-психічна стійкість; адекватний рівень домагань; комунікативні здібності; висока адаптивність; мотивація досягнення успіху.

РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Методологія та принципи корекційної програми

Ще в давнину танець вважався засобом вираження думок, почуттів, які складно виразити словами. Спонтанні рухи і жести з'являються ще задовго до використання мови. Навіть за допомогою танців не лише організовували різні дієства, але і лікували хворих. Танець – це спосіб саморозкриття і вираження почуттів. За допомогою танцю можна перевтілитися в пристрасну жінку, агресивного чоловіка, прудкого мисливця, сміливого воїна, впевненого героя.

Танець – це відображення своєрідності характеру і звичаїв простих людей. В західній культурі із способу спілкування і саморозкриття танець перетворюється у вид мистецтва (балет, вар'єте тощо).

В східній Америці нове забарвлення танцю подала Айседора Дункан, яка замінила романтичні ілюзії балету на реалістичні образи. Сама дана танцівниця вважається засновницею сучасних творчих підходів до танцювального мистецтва. Вона вважала танець способом вияву природних реакцій, таємних переживань, глибини душі.

Танцівниця Мері Уїгмен вважала, що танець є інструментом вираження емоцій людського тіла, природні рухи якого створюють матеріал танцю.

Танцювальну терапію застосовують в 4-х напрямках:

- 1) як допоміжний метод реабілітації госпіталізованих інвалідів у Вашингтоні,
- 2) застосування танцювально-рухової терапії для лікування пацієнтів, які застосовували транквілізатори,
- 3) поява в 60-х рр. тренінгу людських стосунків,
- 4) інтерес до танцювальної терапії був пов'язаний з дослідженнями невербальної комунікації (кінезики). Важливо звернути увагу на спробу

навчання інтуїтивного мислення шляхом розвитку функцій правої півкулі мозку. Відомі психоаналітики В.Райх, К.Юнг і Г.Салліван вплинули на розвиток танцювальної терапії.

Танцювальна терапія спонукає до свободи і виразності рухів, розвиває рухливість і скріплює сили як на фізичному, так і на психічному рівні. Тіло і розум розглядаються як єдине ціле. Отже, рухи відображають риси характеру. Відомо, що при будь-яких змінах в настроях наше самопочуття, як душевне, так і фізичне, відповідно змінюється характер наших рухів.

Що стосується процедури проведення занять, то терапевт виступає як партнер по танцях, а також надає учасникам допомогу в розвитку через рух. Важливою функцією терапевта є створення спокійної та безпечної атмосфери, в якій учасники могли би вільно комунікувати, вивчати себе, пізнавати свої якості і свої стосунки з оточуючими. Керівник групи повинен бути уважним до невербального спілкування учасників і проявляти емпатію у стосунках з ними, щоб зробити ці відносини більш ефективними і в терапевтичному плані. Взаємне прийняття і емпатія – це підхід, запозичений із теорії Карла Роджерса. У випадку, коли рухи пацієнта виражають внутрішній конфлікт, терапевт своїми відповідними рухами дає йому зрозуміти можливість зробити зміни в стиль своєї поведінки.

Більшості людей, просто нервових або з легкими ознаками нейротизму, спонтанні рухи допомагають пригадати їхні дитячі переживання і дають можливість виразити себе у невимушеній обстановці. Для клієнтів з психоемоційними відхиленнями краще пропонувати структуровані вправи.

Деякі вправи танцювальної терапії включають вільні розкачування, для других – потрібна зібраність і контроль тіла, в третіх – чергування розслабленості і зібраності.

Один із варіантів початку занять це виконання спонтанних реакцій у вільній формі під попури із різних мелодій.

Уперед у своїй методиці «групових рухів» застосовує вправи, які передбачають тріпотіння, розтяжки, розгойдування, хлопки. Такі вправи

потрібно проводити до тих пір, поки група не розігріється. Потім починається розробка загально групової теми «зустрічі і прощання», яка має реальний ефект, бо реально застосовується у житті. Взаємодії учасників можуть бути пов'язані з дотиками долоней одного учасника до ліктів іншого тощо. До рухів рекомендується додати музичний супровід. Терапевт може створити настільки творчий простір, щоб реалізувати уяву учасників. Досліджено, що учасники, які в дитинстві не мали можливості розвивати свою уяву в грі, будуть мати труднощі в танцювально-руховому дійстві. Тому терапевт може дати завдання рухати так, ніби учасники щойно народилися. В танцях можуть задаватися найрізноманітніші теми, а простір або предмети можуть мати символічний характер.

В число завдань терапевта входить те, що він спостерігає і виявляє в природному репертуарі рухи своїх клієнтів. Великою популярністю користується система опису, аналізу і діагностики рухів, яку розробив танцівник Рудольф Лабан. В «системі зусиль» динаміка рухів описується чотирма параметрами: простір, сила (вага), час і тривалість (енергія). Виконаний аналіз рухів в танцювальній терапії дає можливість тренеру можливість допомогти учасникам в дослідженні і розширенні їхнього рухового спектру дій.

Більшість терапевтів розглядають танцювальну поведінку з позицій психоаналітичного підходу. Вважається, що зусилля, які затрачаються на рухові дії, усвідомлюються і дозволяють зрозуміти власні емоційні переживання. Для прикладу, таким ефектом володіє так званий метод «его-тіло», який розробив Джері Селкін. Чотири параметри, про які говорилося вище, застосовуються в програнні життєвих подій раннього дитинства. По мірі застосування рухів, у клієнтів народжуються нові інсайти, відбувається усвідомлення власної дитячої поведінки, що сприяє розвитку особистості.

Терапевт, який застосовує метод «его-тіло», повинен знати, як руховий паттерн пов'язаний з емоціями. Наприклад, людина з емоційними розладами часто застосовує неприродні пози. Тривожна особистість розгойдується від

постійного нервового напруження, заломувати руки, показує напружені гримаси. Тоді керівник групи повинен налагодити з таким клієнтом зв'язок і спочатку повторювати його рухи, а потім своїми рухами змінити характер дій клієнта. Мета терапевта полягає в тому, щоб сформувати у клієнта більш чіткий образ його тіла і визначенні кордонів між ним і оточуючими і між його фантазіями і реальністю.

Статичність поз можуть вказувати на схильність до самоізоляції, страхи. Група намагається допомогти клієнту пережити емоційну напругу, зміни, які відбуваються під впливом вправ.

Інший підхід в руслі психоаналітики до танцювально-рухової терапії представив Бернстейн, який розглядав психотерапії як засіб корекції незавершеного процесу розвитку.

3.2. Опис корекційних заходів подолання невпевненості

Корекційна програма невпевненості базується на теоретичних положеннях досліджуваної проблеми. Оскільки невпевненість розглядається нами як особистісна якість, яка є бар'єром розвитку сучасних підлітків і проявляється на пізнавальному, емоційному та вольовому та поведінковому рівнях, тому ми пропонуємо проводити формувальний експеримент з огляду на дану структуру.

Дієвим способом корекції ми вважаємо соціально-психологічний тренінг, оскільки найсуттєвіші зміни відбуваються в груповому контексті. З результатів анонімного опитування стало відомо, що танцювальний колектив дівчата сприймають як дружній, так відповіло 100% респондентів, то сама дана обставина буде оптимізуючою умовою для проведення корекційних заходів. Окрім того, ми вважаємо за доцільне проводити соціально-психологічний тренінг, не відбираючи досліджуваних за різним рівнем впевненості, адже взаємодія має відбуватися в природних умовах, тобто йдеться про природний експеримент.

Складаючи програму корекції, ми зважали на загальну мету тренінгу:

- розвиток особистості;
- підвищення соціально-психологічної компетентності учасників;
- знайомство з психологічним поняттям «впевненість» ;
- дослідження сфер впевненості – невпевненості;
- аналіз відмінностей в прояві впевненості, невпевненості і агресивності;
- усвідомлення витоків невпевненої поведінки;
- формування активної соціальної позиції учасників;
- розвиток позитивного відношення до себе і підвищення самооцінки;
- формування навиків упевненої (асертивної) поведінки;
- розвиток здатності адекватного й найбільш повного пізнання себе й інших людей;
- корекція особистісних якостей і умінь, зняття бар'єрів, що заважають реальним і продуктивним діям.

У процесі тренінгу використовуються різноманітні психотехнічні вправи на спілкування, основна мета яких – формування навичок ефективного спілкування та комунікативних якостей. Для того, щоб бути здатною до ефективного спілкування, людина повинна усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Особливо значущі такі якості особистості, як відвертість, щирість, здатність самостійно розв'язувати власні проблеми. Також у тренінгу використовуються вправи, спрямовані на зменшення рівня агресивності та формування вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

У кінці психотехнічних вправ учасникам учасникам тренінгової групи дається можливість обговорити вправу та виразити свої почуття.

Корекційна програма передбачає 10 занять, тривалістю 1,5 години 1 раз в тиждень.

Початок зустрічей Т-групи відбувається з постановки цілей тренінгового спілкування, основних задач та умов проведення.

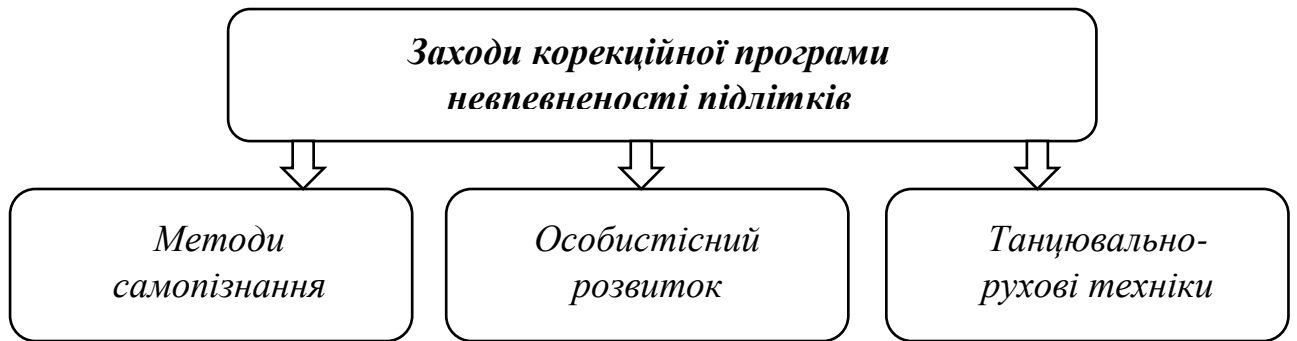


Рис. 3.1. Структура корекційної програми невпевненості підлітків

Спершу тренер розповідає про особистісні риси впевненої та невпевненої людини, роль і значення їхніх проявів.

Тренер пропонує завдання, вправи, та їх обговорення, дає рекомендації, робить підсумки.

Тренер пропонує поради відомого психолога Ф. Зімбардо і дає завдання: «Постарайтеся виконати всі запропоновані дії. Кожне допоможе Вам наблизитися до досягнення позитивного самосприйняття».

До методів самопізнання ми відносимо тренінгові вправи, які стосуються вивчення особистості своїх домінуючих якостей, позитивних характеристик, недоліків, рівня розвитку самооцінки, власного Я-образу, самоствавлення.

Запропонуємо в додатках для розгляду деякі вправи, які ми використовуємо для формування впевненої поведінки.

Пропонуємо приклади ситуації для розігрування ролей.

Ви хочете повернути в магазині кошти за куплений товар, що виявився неякісним.

Знайомий умовляє вас взяти участь в мережевому маркетингу: купити у нього якийсь товар, стати його розповсюджувачем і продавати його надалі. Ви маєте бажання ввічливо відмовитися і сказати йому більше не звертатися з подібною пропозицією.

Психологічна значимість вправи: відпрацювання конкретної техніки, що дозволяє відстоювати власні інтереси або відмовлятися від неприйнятних

вимог оточуючих, не переходячи до образ співбесідників та інших агресивних проявів поведінки.

В обговоренні має йтисящо служить умовою ефективності цієї техніки? За яких умов і коли варто вдаватися до неї? Коли відстоювати свої вимоги не має сенсу, а краще погодитися іншою людиною?

Як відомо, психотерапія Райха стосовувалася зняття психологічних тілесних затисків, тому для їх зняття ми рекомендуємо релаксаційні комплекси на початку кожного заняття.

Наведемо приклад релаксаційної вправи. Медитація під музику. Звучить спокійна музика, можна у супроводі звуків лісу, води, пташок. Усі учасники сідають зручно, закривають очі, поринають у стан розслаблення. Тренер говорить спокійним голосом: «Уявіть собі літній ранок. Ви в долині. Поступово усвідомлюйте навколишній світ: повітря чисте і прозоре, небо блакитне, навколо трава і квіти. Вранішній вітерець ніжно пестить ваше обличчя. Відчуйте, що ваші ноги стоять на землі. Усвідомте, у що ви одягнені. Присвятіть деякий час для того, щоб усвідомити всі деталі. Ви відчуваєте готовність і очікування. Оглядаючись навколо, ви бачите гору. вона підіймається недалеко, і коли ви бачите її верхів'я, у вас виникає відчуття незвичайного піднесення. Потім ви вирішуєте піднятися на цю гору. Спочатку ви входите в ліс, який росте біля її підніжжя. Ви вдихаєте сосновий аромат і відчуваєте свіжість темного лісу. Виходячи з лісу, ви бачите гірську стежину. Підіймаючись нею, ви відчуваєте навантаження і приємне тепло, яке розливається по вашому тілу. Підіймаєтеся вище і вище. На повні груди вдихаєте свіже повітря. Вас оточує тиша.

І ось ви знову на вершині гори. Внизу – долина. Зупиніться на хвилину. Подивіться навколо. Що ще там ви бачите? Тепер, коли ви роздивилися усе, можете не поспішаючи, повертатися у долину, в те місце, звідки ви починали свій шлях до вершини. На це вам знадобиться 2-3 хвилини. Після повернення ви можете самостійно відкрити очі і знову опинитися у нашій кімнаті».

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) включала застосування основних технік даного терапевтичного методу: аутентичний рух, контактна імпровізація, латихан, латихан для п'яток, танець з кульками, віддзеркалення іншого, ангел-охоронець, вільний спонтанний рух у танці тощо. Опишемо основні вправи та техніки ТРТ.

«Аутентичний рух» – це рухова практика, в основі якої лежить спонтанний, вільний рух, який йде зсередини, з глибин несвідомого. Можуть бути різні імпульси: тілесні відчуття, образи, думки, переживання, спогади тощо. У даному аутентичному просторі беруть участь 2 учасники: танцівник і тренер, який спотсерігає за рухами. Спостерігач створює безпечні психологічні умови, безоцінковий простір. Дана техніка дозволяє сконцентруватися на власних тілесних відчуттях, глибинних спогадах, власному досвіді, на своїх переживаннях. Досвід переживання завжди трансформується у рух, у фізичну активність, шукає даного прояву.

Для такої вправи повинна проводитися розминка, мета якої природне входження в процес, щоб розслабитися, звільнитися від негативу, врівноважити власні передивання, відчутти своє дихання, підготуватися до внутрішньої роботи. Тоді приступають до роботи, коли танцівник із закритими очима, згідно поясненню тренера, має рухатися по залу, робити все, що він захоче, бути рухливим завдяки образам внутрішнього світу.

Є різні реакції проживання несвідомих процесів у танці: 1) через потік несвідомих внутрішніх візуальних образів, 2) через тіло.

Важливо, аналазуючи танець, звернути увагу на те, що робило тіло, з яким образом асоціювалося, з якою емоцією асоціювався. Ці аспекти обговорюються. Слід розуміти те, що є 4 джерела руху: з індивідуального несвідомого, колективного несвідомого, первинного несвідомого і Его-Самості.

«Вільний спонтанний рух у танці» проводиться із заплющеними очима. Слід відчутти контакт з собою, з навколишнім світом, які думки з'являються, коли взаємодієте зі світом.

1. Відкрити очі. Далі рухатися по залі, взаємодіяти з об'єктним світом, але не з людьми.
2. Можна мовчки вступати у взаємодію з людьми, якщо є бажання і виходити з нього.
3. Із закритими очима, потрібно продовжувати рухатися, вступати в контакт або уникати їх. Поставити собі запитання як ви ставитеся в даній ситуації до себе і до інших людей.
4. Із закритими очима зупинитися, знайти собі пару і побути в контакті, мовчки.
5. Відкрити очі, постояти, не розмовляючи, не змінювати позу, продовжити контакт мовчки з цією людиною з відкритими очима. Зафіксувати зміни, які відбуваються в тілі, у вашому ставленні.
6. В парах слід поділитися враженнями. Обговорити дану вправу.

Наступна техніка називається «контактна імпровізація», яка залучає двоє людей у дію. Вони рухаються разом, підтримуючи взаємодію на тілесному, фізичному рівні через діалог кінестетичних сигналів. Танцюючі тіла крутяться, хитаються, перекочуються, відстрибують, обертаються.

Тіло в процесі такої взаємодії усвідомлює відчуття балансу, ваги, інерції, опору, навчається розслаблятися від зайвих думок, намірів, м'язевої напруги. Тобто ця вправа – це вільний танець в дуеті.

Вправа «Латихан для п'ятьох». Створеться мікрогрупа з п'яти учасників. Четверо учасників стають навколо п'ятого – двоє по боках, один позаду, один спереду. Один з учасників бере праву руку того, хто в центрі, другий – ліву, той хто позаду – підтримує голову, хто попереду – кладе руку на талію. Під музичний супровід кожен з учасників починає плавний рух тією частиною тіла, яку тримає. Тому, хто в центрі, пропонується розслабитися, «віддати» своє тіло іншим учасникам. Важливо нагадати про те, щоб всі четверо «відчували» не тільки того, хто в центрі, але й були в резонансі один з одним.

Вправа «Контакт. Частини тіла». Група поділяється на пари. Ведучий дає команду по контактувати різними частинами тіла. Спочатку зустрічаються кисті рук, лікті, потім – голови, плечі, спин, коліна, стопи ніг. Після кожного контакту пари змінюються.

Висновки до розділу III

Корекційна програма невпевненості базується на теоретичних положеннях досліджуваної проблеми. Оскільки невпевненість розглядається нами як особистісна якість, яка є бар'єром розвитку сучасних підлітків і проявляється на пізнавальному, емоційному та вольовому та поведінковому рівнях, тому ми пропонуємо проводити формувальний експеримент з огляду на дану структуру.

Дієвим способом корекції ми вважаємо соціально-психологічний тренінг, оскільки найсуттєвіші зміни відбуваються в груповому контексті. З результатів анонімного опитування стало відомо, що танцювальний колектив дівчата сприймають як дружній, так відповіло 100% респондентів, то сама дана обставина буде оптимізуючою умовою для проведення корекційних заходів. У процесі тренінгу рекомендовано використовувати різноманітні психотехнічні вправи на спілкування, основна мета яких – формування навичок ефективного спілкування та комунікативних якостей. Для того, щоб бути здатною до ефективного спілкування, людина повинна усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Особливо значущі такі якості особистості, як впевненість, відвертість, щирість, здатність самостійно розв'язувати власні проблеми.

РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія

Соціальними називаються небезпеки, що отримали широке розповсюдження у суспільстві та ті, що загрожують життю й здоров'ю людей.

Носіями соціальних небезпек є люди, які утворюють певні соціальні групи. Особливість соціальних небезпек полягає в тому, що вони загрожують великій кількості людей. Розповсюдження соціальних небезпек обумовлене особливостями поведінки людей окремих соціальних груп. Соціальні небезпеки дуже численні.

Класифікація соціальних небезпек:

Соціальні небезпеки можуть бути класифіковані за певними ознаками:

1. За природою можуть бути виділені наступні групи небезпек:
 - а) небезпеки, пов'язані з психічним впливом на людину (шантаж, шахрайство, злочинство та ін.);
 - б) небезпеки, пов'язані із фізичним насильством (розбій, бандитизм, терор, зґвалтування, взяття заручників);
 - в) небезпеки, пов'язані із вживанням речовин, які руйнують організм людини (наркоманія, алкоголізм, паління);
 - г) небезпеки, пов'язані з хворобами (СНІД, венеричні захворювання та ін.);
 - д) небезпеки самогубств.
2. За масштабами подій соціальні небезпеки можна поділити на:
 - а) локальні;
 - б) регіональні;
 - в) глобальні;

3. За статевою та віковою ознакою розрізняють соціальні небезпеки, характерні для дітей, молоді, жінок, людей похилого віку.

4. За організацією соціальні небезпеки можуть бути випадковими та навмисними.

Розглянемо деякі види соціальних небезпек.

Шантаж у юридичній практиці розглядається як злочин, що полягає у погрозі викриття, розголошення ганебних відомостей із метою домогтися яких-небудь вигод. Шантаж, як небезпека, справляє негативну дію на нервову систему.

Шахрайство – злочин, що полягає у заволодінні державним, громадським чи особистим майном (або у придбанні прав на майно) шляхом обману або зловживання довірою. Очевидно, що людина, яка стала жертвою шахрайства, зазнає сильного психофізіологічного потрясіння.

Бандитизм за карним правом – це організація озброєних банд з метою нападу на державні та громадські установи або на окремих осіб, а також участь у таких бандах та скоєних ними нападах.

Розбій – злочин, що полягає у нападі з метою заволодіння державним, громадським або особистим майном, що поєднується з насильством або погрозою насильства, небезпечними для життя і здоров'я особи, що зазнала нападу.

Згвалтування – статевий акт із застосуванням фізичного насильства, погроз або з використанням безпомічного стану потерпілої. Карне право передбачає суворе покарання за згвалтування, аж до страти (при обтяжливих обставинах).

Захоплення заручників являє собою форму злочину. Суть захоплення заручників полягає у захопленні людей (нерідко це бувають діти та жінки) певними особами з метою примусити виконати певні вимоги іншими особами, з числа яких узяті заручники.

Терор – фізичне насильство аж до фізичного знищення.

Наркоманія (від грец. *narke* – заціпеніння та *mania* – безумство, захопленість) – залежність людини від прийому наркотиків, захворювання, яке виражається у тому, що життєдіяльність організму підтримується на певному рівні тільки за умови прийому наркотичної речовини і веде до глибокого насичення фізичних та психічних функцій. Різде припинення прийому наркотику викликає порушення багатьох функцій організму – абстиненцію.

Виникнення наркоманії пов'язане із ефектом ейфорії, стимулювання або приємно оглушливим ефектом наркотику. Розвиток наркоманії може настати як результат цікавості, експериментування, як наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів. Розповсюдженню наркоманії сприяє нездорове мікросоціальне середовище, відсутність у людини інтелектуальних та соціально- позитивних установок. У всі часи наркоманія переслідувалася.

Алкоголізм – хронічне захворювання, обумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв. Виявляється фізична та психологічна залежність від алкоголю, психічна та соціальна деградація, патологія внутрішніх органів, обміну речовин, центральної та периферичної нервової системи. Нерідко виникають алкогольні психози.

Велика кількість нещасних випадків та аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь справляє сильний вплив на нервову систему, психофізичні процеси навіть в тому випадку, якщо зовні поведінка людини не відрізняється від нормальної.

Алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всьому тілу. Приблизно через 5 хв після вживання він досягає головного мозку. Проникаючи усередину живих клітин, алкоголь уповільнює, послаблює і навіть зупиняє їх діяльність, порушує роботу органів і тканин. Особливо згубно діє алкоголь на нервові клітини. Він має всі ознаки наркотичної речовини. Особливо небезпечне вживання алкоголю людям, що виконують роботи, які вимагають уваги, зосередженості. Під впливом алкоголю період

високої працездатності скорочується у 2-3 рази, відповідно збільшується період стомлення.

Дуже сильний вплив справляє сп'яніння на зменшення швидкості реакції руху. Вміст у крові більше 0,05 % алкоголю негативно позначається на психофізіологічному стані людини. Сп'яніння зменшує опірність організму дії небезпечних та шкідливих виробничих факторів. Доведено, що навіть у тверезому стані людина, яка зловживає алкоголем, більше наражається на небезпеку ніж та, що не п'є.

Паління – вдихання диму деяких рослинних продуктів, що тліють (тютюн, опіум та ін.). Паління тютюну – одна з найрозповсюдженіших шкідливих звичок (поширена в Європі, починаючи з XVI ст., у Росії з XVII ст.). Паління негативно впливає на здоров'я курця та людей, що його оточують, сприяє розвитку хвороб серця, судин, шлунку, легенів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

Наркотики – це речовини, які призводять до стану заціпеніння, отупіння, запаморочення. Поняття «наркотик» сьогодні охоплює широке коло речовин і рослин, а також продуктів, що з них отримали, які чинять наркотичну дію.

Під наркоманією розуміють не тільки стимулювання наркотичними засобами появи збудженого чи пригніченого стану центральної нервової системи, а й звикання організму до них, бажання їх приймати і за відсутності безпосередніх причин: болю, втоми, страху та інших станів. Головною причиною такої пристрасті є ефект ейфорії, який різною мірою притаманний усім наркотикам.

Найпоширеніші небезпеки – конфлікти, наркоманія, нікотинomanія та алкоголізм.

У більшості хворих виявляються особистісні зміни. При цьому більш ніж у 50 % випадків спостерігалися чіткі прикмети зниження пам'яті й інтелекту, а у 71 % хворих — помітне зниження морально-етичних якостей, деградація.

Ці найтипівіші наслідки наркоманії і визначають найбільшу соціальну небезпеку наркоманів. Крім того, якщо йдеться про медико-соціальні наслідки наркоманії, слід пам'ятати про високу ймовірність захворіти на СНІД, часті випадки смертельного наслідку не тільки у зв'язку з випадковим передозуванням наркотиків, а й через самогубство і нещасні випадки в стані наркотичного сп'яніння.

Фізична і психічна залежність від нікотину розвивається значно швидше, ніж від алкоголю. Але на відміну від алкоголізму та наркоманії, нікотиноманія не призводить до деградації особистості. Це робить куріння цигарок заразною хворобою, яка руйнує здоров'я людини.

Алкоголь дуже негативно впливає на центральну нервову систему. Порушується розумова і фізична працездатність, посилюється втома, про що свідчить запис роботи м'язів. Алкоголь знижує працездатність на 16-17 %, при цьому втома настає швидше, ніж звичайно. Особливо різко знижується працездатність у осіб, професійна діяльність яких вимагає посиленої уваги і значного напруження. Відомо, що чим складніша робота, тим менша доза алкоголю стає причиною виробничого травматизму.

Алкоголь знижує швидкість рухової реакції. А. П. Лаптев зазначає, що у футболістів після випитої кружки пива швидкість складної рухової реакції знижується у середньому на 12-16%, точність реакції на рухомий об'єкт – на 17-21%, точність м'язових зусиль – на 14-19%.

Вважається, що алкоголь зігріває організм у холодну погоду. Дійсно, під дією алкоголю розширюються кровоносні судини шкіри, кров припливає до неї і людина відчуває тепло. Але, циркулюючи по розширених судинах, кров віддає у зовнішнє середовище велику кількість тепла, внаслідок чого температура тіла звичайно знижується на 1-2°C і організм швидче охолоджується.

Алкоголь порушує нормальну функцію головного мозку внаслідок отруєння (інтоксикації). Це порушення пояснюється тим, що спирт особливо

інтенсивно накопичується в нервовій тканині. Тому в мозку його концентрація набагато більша, ніж у крові (рис. 6.1)

Після приймання навіть невеликих доз алкоголю знижується стійкість і інтенсивність уваги, сповільнюється її переключення; порушуються процеси мислення і пам'яті. Працівникові треба більше часу, щоб оцінити виробничу ситуацію і прийняти рішення, а це знижує його готовність до дії. Одночасно знижується гострота зору, порушуються окомір і здатність розрізняти кольори (особливо погано сприймаються відтінки червоного кольору), звужується поле зору, збільшується час відновлення зору після засліплення, порушується координація рухів, їх точність, різко збільшується час реакції, маскується почуття втоми за наявності втоми і зниження працездатності.

Однак найнебезпечнішим є неадекватне ставлення п'яної людини до свого стану, оскільки алкоголь загальмовує центри кори головного мозку, які контролюють дії і вчинки. Вона переоцінює свої можливості і недооцінює складність виробничої ситуації. П'яний за кермом, верстатом чи на іншому робочому місці набагато небезпечніший, ніж хворий чи працівник у стані навіть вираженої втоми. Твереза людина розуміє, що її можливості обмежені, і намагається бути особливо уважною і обережною.

Збільшення часу реакції прямо залежить від кількості випитого алкоголю. Після приймання 75 г чистого алкоголю час загальної реакції людини збільшується в 2-2,5 рази, якщо випито 100 г – у 2-4 рази, 150 г - у 3-5 разів, 175 г у 6-9 разів.

Вплив алкоголю на організм людини і його працездатність визначається не тільки кількістю випитого алкоголю, а й багатьма іншими факторами. Якщо алкоголь вживати на порожній шлунок, він швидше всмоктується, і людина швидше п'яніє. Швидше й сильніше діє алкоголь на людей під час хвороби, при втомі, а також у стані збудження. Ступінь сп'яніння після приймання однієї і тієї самої дози залежить від індивідуальної сприйнятливості, віку, статі, маси тіла і ступеня звикання. Одна й та сама доза алкоголю у різних людей спричинюється до неоднакових

порушень у перебігу фізіологічних і психічних процесів і по-різному впливає на їх працездатність і діяльність.

Важливо також знати час дії алкоголю на організм. Алкоголь усмоктується через 20-30 хв після вживання, але із збільшенням дози найбільший ступінь сп'яніння спостерігається через 1-1,5 год. Перші прикмети сп'яніння з'являються після прийняття 0,5 мг на 1 кг маси, тобто 30 г алкоголю для людини масою 60 кг. Після прийняття 80 г горілки чи 500 г пива алкоголь діє протягом доби. Якщо людина ввечері випила, зранку її не можна вважати тверезою.

Наприклад, до соціальних відносяться усі протиправні (незаконні) форми насильства, вживання речовин, що порушують психічну та фізіологічну рівновагу людини (алкоголь, наркотики), паління, самовбивства, шахрайство, шарлатанство, здатні завдати шкоди здоров'ю людей.

4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення

Закон визначає основні принципи та напрями державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Основними завданнями цього Закону є:

- визначення правових і організаційних засад державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів серед дітей і молоді та зменшення вживання тютюнових виробів громадянами з метою зниження ризику розвитку захворювань, втрати працездатності та їхньої передчасної смертності внаслідок куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;

- визначення повноважень Кабінету Міністрів України, інших органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;
- посилення державного контролю за безпечністю тютюнових виробів, що виробляються в Україні або ввозяться в Україну, та зменшення токсичності тютюнових виробів шляхом зниження вмісту нікотину, смоли, інших шкідливих для здоров'я людини речовин та інгредієнтів тютюнових виробів, що входять до складу тютюнових виробів і виділяються з тютюновим димом під час їх куріння;
- удосконалення профілактичних, просвітницьких заходів, спрямованих на попередження та зменшення куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;
- сприяння лікуванню залежності від тютюну (нікотинової залежності), які бажають позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати, та пропаганді здорового способу життя;
- забезпечення захисту людини від шкідливого впливу тютюнового диму на робочих і в громадських місцях;
- створення економічних, інших умов, що сприятимуть обмеженню куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, охороні здоров'я населення, зниженню захворюваності та збільшенню тривалості життя людини;
- забезпечення інформування населення про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання незалежно від віку людини і стану її здоров'я;
- встановлення засад відповідальності за порушення законодавства про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.

Відповідно до завдань цього Закону державна політика щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення ґрунтується на таких принципах:

- законності;
- комплексності правових, економічних, медичних та інших заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення шляхом попередження та зменшення вживання тютюнових виробів;
- поступовості та поетапності заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення від впливу тютюнового диму, запобігання початку куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, насамперед серед дітей та молоді, та зменшення вживання тютюнових виробів;
- участі фізичних осіб, об'єднань громадян, діяльність яких не пов'язана з тютюновою промисловістю, у заходах щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;
- індивідуального підходу і доступності лікувально-профілактичних заходів для кожної особи, яка бажає позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати;
- доступності інформації для населення про шкоду для здоров'я людини вживання тютюнових виробів, впливу тютюнового диму та перевагу здорового способу життя;
- пріоритетності політики у сфері охорони здоров'я у порівнянні з фінансовими, податковими та корпоративними інтересами суб'єктів господарювання, діяльність яких пов'язана з тютюновою промисловістю.

Основними напрямками державної політики щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення є:

- здійснення комплексу заходів для охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюнового диму, попередження початку куріння тютюнових виробів, обмеження їх вживання, насамперед серед дітей та молоді;
- покращання інформування населення про ризики шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, а також шкідливого впливу тютюнового диму;
- забезпечення доступності надання профілактичної, діагностичної та лікувальної допомоги, ефективного медикаментозного забезпечення всім особам, які курять тютюнові вироби чи іншим способом їх вживають і бажають позбутися цієї шкідливої звички, шляхом створення загальнодержавних програм щодо профілактики, діагностики та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);
- зміцнення матеріально-технічної бази закладів охорони здоров'я для забезпечення реалізації комплексу заходів щодо відновлення та зміцнення здоров'я населення, пропаганди здорового способу життя;
- удосконалення гігієнічної регламентації тютюнових виробів та методик визначення відповідності вмісту смоли та нікотину, інших шкідливих речовин, що містяться в тютюнових виробах та виділяються з тютюновим димом під час їх куріння, встановленим законом показникам з урахуванням вимог міжнародного законодавства;
- забезпечення дотримання суб'єктами господарювання відповідних стандартів, норм і правил під час виробництва та реалізації тютюнових виробів;

- розвиток наукових досліджень щодо попередження вживання тютюнових виробів та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);
- сприяння засобам масової інформації у підтримці заходів впровадження державної політики у сфері боротьби з курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Реалізація (продаж) тютюнових виробів, предметів, пов'язаних з їх вживанням, особам, які не досягли 18 років, а також реалізація (продаж) тютюнових виробів в упаковках, що містять менше ніж 20 сигарет або цигарок, чи поштучно (крім сигар) забороняються.

Забороняється куріння тютюнових виробів:

- у ліфтах і таксофонах;
- у закладах охорони здоров'я;
- у навчальних та освітньо-виховних закладах;
- на дитячих майданчиках;
- на спортивних майданчиках;
- у під'їздах жилих будинків;
- у підземних переходах;
- у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).

Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:

- у закладах громадського харчування;
- у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- у приміщеннях закладів культури;
- у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається із графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: «Куріння заборонено!».

У спеціально відведених для куріння місцях розміщується наочна інформація, яка складається із відповідного графічного знака та тексту такого змісту: «Місце для куріння. Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

У закладах громадського харчування відводиться не менше 50 відсотків площі торгових залів таких закладів для обслуговування осіб, які не курять.

Власник або уповноважені ним особи чи орендарі відповідних споруд, окремих приміщень зобов'язані відвести спеціальні місця для куріння, обладнані витяжною вентиляцією чи іншими засобами для видалення тютюнового диму, а також розмістити наочну інформацію про розташування таких місць та про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів.

У місцях для куріння має бути розміщено графічний знак з текстом такого змісту: «Місце для куріння» та інформація про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів, із текстом такого змісту: «Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

На час проведення масових заходів сільські, селищні та міські ради в межах відповідної адміністративної території можуть заборонити або обмежити куріння тютюнових виробів.

Отже, на сучасному етапі суспільного розвитку здійснюється попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Невпевненість виступає негативним фактором особистісного розвитку, перешкодою в досягненні цілей, бо стосується сумнівів, сорому, закритості в спілкуванні, несміливості у плануванні діяльності, тривожному передчутті, страху помилитися, бути висміяним тощо.

Впевненість ми розглядаємо як комплексну характеристику, що включає в себе емоційні (страх і тривожність), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти (ясність і чіткість думок, інтелектуальні почуття).

Встановлено, що причиною невпевненості в собі може бути недолік способів поведінки, які повинні забезпечувати повноцінне оволодіння соціальною реальністю, ригідністю, і неадаптивністю невеликої кількості поведінкових альтернатив.

У якості основних особистісних детермінант невпевненості були виявлені такі базові структури, як мотивація уникнення невдачі, слабкий вольовий самоконтроль і тривожність, а соціально-психологічними детермінантами виступили неприйняття себе, відсутність ініціативи й несміливість у соціальних контактах.

Для багатьох підлітків характерна емоційна нестабільність і амбівалентність почуттів. Невпевненість є причиною нестійких емоцій стосовно правильності поведінки. Зокрема, складне переживання кризи підліткового віку може призводити до появи комплексу неповноцінності та невпевненості.

Корекційна програма невпевненості базується на теоретичних положеннях досліджуваної проблеми. Оскільки невпевненість розглядається нами як особистісна якість, яка є бар'єром розвитку сучасних підлітків і проявляється на пізнавальному, емоційному та вольовому та поведінковому рівнях, тому ми пропонуємо проводити формувальний експеримент з огляду на дану структуру.

Дієвим способом корекції ми вважаємо соціально-психологічний тренінг, оскільки найсуттєвіші зміни відбуваються в груповому контексті. З результатів анонімного опитування стало відомо, що танцювальний колектив дівчата сприймають як дружній, так відповіло 100% респондентів, то сама дана обставина буде оптимізуючою умовою для проведення корекційних заходів.

У процесі тренінгу рекомендовано використовувати різноманітні психотехнічні вправи на спілкування, основна мета яких – формування навичок ефективного спілкування та комунікативних якостей. Для того, щоб бути здатною до ефективного спілкування, людина повинна усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Особливо значущі такі якості особистості, як впевненість, відвертість, щирість, здатність самостійно розв'язувати власні проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / Психология формирования и развития личности. – М.: Наука. 1981. С. 19-45.
2. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности// Психол. журн. 1984. Т. 5. № 5. С. 63 – 70.
3. Альберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. СПб: «Академический проспект», 1998. 190 с.
4. Альберти Р., Эммонс М. Умейте постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М.: Треугольник, 1993.
5. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука. 1977. 344 с.
6. Аникеев Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е. Тренинг уверенности и контакта в группе. Руководство для тренеров и психотерапевтов. Ростов н/Д., 1992. 61 с.
7. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы// Психология формирования и развития личности. М.: Изд-во МГУ, 1981. С. 3 – 18.
8. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности М.: Наука, 1989. 342 с.
9. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Издательство МГУ, 1990. 367 с.
10. Безкоровайна О. Самоствердження як важливий соціально–психологічний феномен становлення особистості// Рідна школа, №4, 2009. С 32 – 35.
11. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003.

12. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Рос. энциклопедия; СПб.: Норинт, 1997. 374 с.
13. Берн. Е. Люди, які грають в ігри. СПб.: Спеціальна література, 1996. С. 203 – 207.
14. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека. / Васильева О.С., Демченко Е.А. // Вопросы психологии. 2002. №4. С. 74 – 85.
15. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Международная педагогическая академия, 2001. 320 с.
16. Волынкин, В.И. Личность и ее саморазвитие: к истокам человека и личности : учеб. пособ. по спец. " Педагогика"; "Начальное образование"; "Социальная педагогика". Астрахань : Астраханский ун-т, 2008. 154 с.
17. Высоцкий В.Б. Личностные и процессуальные условия формирования уверенности и правильности решения задачи: Дис. канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 2001.
18. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. СПб., 2006. 195 с.
19. Грецов, А.Г. Будь уверенным в себе : Информационно-методические материалы для подростка. СПб. : СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004. 48 с.
20. Грецов, А.Г. Будь уверенным в себе. Практикум : Информационно-методические материалы для подростков; Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008. 76 с.
21. Гуманистическая и трансперсональная психология. / Сост. К.В. Сельченко. М.: АСТ, 2000. 209 с.
22. Д. Локк. Избранные философские произведения. М., 1964. 360 с.
23. Добротворский И.Л. Технология успеха: все, что вам нужно знать о достижении успеха. М.: КСП, 1996. С. 192.

24. Дышлюк А.М. Влияние индивидуально-психологических характеристик на самооценку профессионально важных качеств студентов-психологов. М.: МОСУ. 2001.
25. Ильин Е. П. Психология воли. СПб: Издательство „Питер”, 2000. 288 с.
26. Жатько Е. В. Формирование уверенности в себе у студентов управленческих специальностей: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. М., 2004. 172 с.
27. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: Педагогика, 1991. 208 с.
28. Левитов Н. Д. О психическом состоянии человека. М.: Просвещение, 1964. 360 с.
29. Кобильнік Л.М. Самоактуалізація особистості майбутніх психологів і педагогів у процесі професійної соціалізації // Зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К., 2007. Т. IX, част. 2. С. 131-136.
30. Лабунская В. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учебное пособие. М., 1999. 400 с.
31. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии . М.: Смысл, 1997. С. 156 -176.
32. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 150 -158.
33. Либерман Д. Дж. Самоучитель: как обрести уверенность в себе. М., 2000.
34. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. М.: Эксмо, 2002.
35. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 108-118.
36. Маслоу. А. Развитие идеи самоактуализации. // Вопросы психологии. 1985. №3. С. 150.

37. Мадди С. Теорії особистості. Порівняльний аналіз. СПб.: Мова, 2002. С. 104.
38. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л., 1983. 240 с.
39. Никитин Е.П., Харламенкова Н.Е. «Феномен человеческого самоутверждения». СПб.: «Аистеня», 2000. 224 с.
40. Педагогічні ідеї Г.С. Сковороди. К.: Вища школа, 1972. 246 с.
41. Петровский В.А. Личность в психологии. – Р.-н.-Д.: Феникс, 1996.
42. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 254 с.
43. Познай себя и других. М., 1994. 94 с.
44. Попелюшко Р.П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота. 2006. №7. С 72-75.
45. Психологический словарь. М., 1996.
46. Психология личности в трудах зарубежных психологов /Сост. А.А. Реан, СПб.: Питер, 2000. 224 с.
47. Психология личности в трудах отечественных психологов. /Сост. Л.В. Куликов. СПб.: Питер, 2000. 164 с.
48. Психология личности. Тексты / Под. ред Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. 288 с.
49. Психология развивающейся личности / Под ред. А. В. Петровского. М., 1987. 240 с.
50. Психология: Словарь / [Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.]. 2-е изд. , испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. 494 с.
51. Репина Т.А., Смолева Т.О. Феномен неуверенности и некоторые пути ее преодоления . М., 1988.
52. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. . канд. психол. наук. Ростов-на-ДонуД. С. 4,18,19,23, 25,27,28,38, 39,75, 77 - 79, 80, 82.
53. Ромек В.Г. Журнал практического психолога . 1999. № 9.

54. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. Выпуск 1. Часть 2. Ростов на Дону, 1996.
55. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. / Ромек В.Г. СПб., 2002.
56. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. канд. Психол. Наук. - Ростов н/Д., 1997.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 1999. 720 с.
58. Русова С.Ф. Вибрані педагогічні твори: У 2 кн. К.: Либідь, 1997. 320 с.
59. Русова С.Ф. Самосознание и защитные механизмы личности. / Русова С.Ф. Хрестоматия. М., 2000. 656 с.
60. Рыбалко Е. А. Становление личности// Социальная психология личности. Л., 1974. С. 20 – 31.
61. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом „Бахрах-М”. 2000. 656 с.
62. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. М., 2002. 258 с.
63. Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб., 1997.
64. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб., 2006.
65. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. СПб., 2002. С. 175-190.
66. Хрестоматия по психологии / Сост. В.В. Мироненко. М.: Просвещение, 1987. 446 с.
67. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер-Пресс, 1997. 608 с.
68. Цукерман Г.А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М.: Интер-пракс, 1995. 287 с.

69. Цыбра Н.Ф. Самоутверждение личности: социально-философский анализ. К.: Одесса, 1989.
70. Щербаков Е.П. Уверенность как состояние, свойство и качество.- В кн.: психология личности и деятельности спортсмена. М., 1981.
71. Эмерсон Р.У. Доверие к себе. СПб., 1992.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Шановні друзі, запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, задля вивчення актуальних життєвих потреб та труднощів розвитку у підлітковому періоді. Анкета анонімна, тому не потрібно писати своє прізвище та ім'я. Розраховуємо на Ваші щирі відповіді. Дякуємо за участь!

1. «Як можете оцінити задоволеність собою?» (за шкалою від 1 до 5)?

- а) 1 – дуже низький рівень
- б) 2 – низький рівень
- в) 3 – середній рівень
- г) 4 – вище середнього рівень
- д) 5 – високий.

2. «Як можете описати ставлення до себе?»

- а) позитивне, все влаштовує,
- б) позитивне, але маю недоліки,
- в) негативне, хотіла би змінитися,
- г) ваш варіант _____

3. «Як можете описати стосунки з ровесниками?»

- а) дружні, вмію знайти спільну мову;
- б) маю невелике (обмежене) коло спілкування;
- в) напружені, конфліктні;
- г) ваш варіант _____

4. «Як складаються відносини з батьками?»

- а) теплі, можу довірити секрети;
- б) позитивні, але повністю не відкриті;
- в) на дистанції, є труднощі;
- г) ваш варіант _____

«Чи уникаєте можливості задати запитання, якщо щось не зрозуміли?»

- а) переважно так
- б) переважно ні
- в) ваш варіант _____

«Чи соромитесь, коли треба висловити свою думку?»

- а) так
- б) ні
- в) інколи

«Якщо вас хвалять, то чи ніяковієте?»

- а) так
- б) ні
- в) інколи

«Чи часто конфліктуєте?»

а) так

б) ні

«Яка ваша поведінка при новому знайомстві?»

а) розкована

б) скута

в) невимушена

г) на дистанції

«Яка ваша стратегія поведінки, коли беретеся за нову справу?»

а) поволі беруся за справу

б) з підвищеною активністю

в) прораховую за і проти

г) не думаю про негативне

«Чи часто у вас бувають зміни настрою?»

а) так

б) ні

в) ваш варіант _____

«Чи вдається вам переборювати труднощі?»

а) буває

б) так

в) рідко

г) ні

«Як Ви себе переважно поводите, якщо бачите несправедливе поводження?»

а) протестую

б) можу стати на захист

в) просто споглядаю

г) ваш варіант _____

«Які провідні риси вашого характеру?»

а) врівноваженість, тактовність

б) розсудливість

в) емоційність

г) ваш варіант _____

«Які сильні сторони вашого характеру?»

а) прогнозованість поведінки

б) відкритість до спілкування

в) самостійність у прийнятті рішення, маю свою думку

г) ваш варіант _____

«Що хотіли би змінити у собі?»

а) ставлення до себе

б) самозвинувачення

в) зовнішність

г) ваш варіант _____

«Яке значення має заняття танцями?»

а) це спосіб розрядки напруги

б) корисний вид занять

в) спосіб підтримки фігури

г) ваш варіант _____

«Які маєте шкідливі звички?»

а) вживаю алкоголь

б) куріння

в) вживаю нецензурні слова

г) ваш варіант _____

«Чи вважаєте для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?»

а) так

б) не обов'язково

в) ні

г) ваш варіант _____

«Як ви вчините, якщо стали свідком незаслуженої кривди іншої людини?»

а) не буду остронь

б) не буду втручатися

в) ваш варіант _____

«Відзначте якості вашого танцювального колективу»

а) дружній

б) кожен сам по собі

в) конфліктний

г) ваш варіант _____

Методика вивчення самооцінки за Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Парафіян

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) школярами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання.

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже

зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні

складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток В

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ) Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання. Текст методики ШРОТ Інструкція до першої групи суджень про самопочуття. Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно. 1. Ви спокійні 1 2 3 4 2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4 3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4 4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4 5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4 6. Ви засмучені 1 2 3 4 7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4 8. Ви почуваетесь відпочилим людиною 1 2 3 4 9. Ви стурбовані 1 2 3 4 10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4 11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4 12. Ви нервуєте 1 2 3 4 13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4 14. Ви роздуті 1 2 3 4 15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4 16. Ви задоволені 1 2 3 4 17. Ви стурбовані 1 2 3 4 18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4 19. Вам радісно 1 2 3 4 20. Вам приємно 1 2 3 4 Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем: (СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 116 Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди. 1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4 2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4 3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4 4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4 5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4 6. Ви почуваетесь бадьорим людиною 1 2 3 4 7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4 8. Чекування труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4 9. Ви занадто

переживаєте через дрібниці 1 2 3 4 10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4 11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4 12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4 13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4 14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4 15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4 16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4 17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4 18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4 19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4 20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: (ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність

Додаток Д

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніна

Багаторівневий особистісний опитувальник «адаптивний» (МЛО-АМ)

Для більш глибокого вивчення особистісних якостей і вироблення рекомендацій з професійного призначенню може бути використаний багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», розроблений А. Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним.

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- «Достовірність» (Д);
- «Адаптивні здібності» (АС);
- «Нервово-психічна стійкість» (НПУ);
- «Моральна нормативність» (МН).

На кожне твердження обстежуваний повинен відповісти «так» чи «ні».

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля виразно несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу

впоратися.

8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим же.

10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.

11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.

12. У мене бувають часто дивні і незвичайні переживання.

13. У мене були відсутні неприємності через моє поведінки.

14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.

15. Буває, що у мене з'являється бажання ламати або троцтити все під коло.

16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

17 Сон у мене переривчастий і неспокійний.

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

19. Бували випадки, що я не стримував обіцянок.

20. Голова в мене болить часто.

21 Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

22 Було б добре, якби майже всі закони скасували.

23 Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.

26. Я людина товариська.

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в життя.

30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просуватися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Часто у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне долати все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як у близьких моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває відчуття, що я просто повинен нанести шкоду собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, до кого мене оточує.

49. У дитинстві в мене була компанія, де всі намагалися стояти один за дру'га.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнію).
- 56.. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини б Чи неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і колись.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потею, і мене це дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я строго дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою трапиться.
57. 85 Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
58. 86 У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
59. 87 Я цілком упевнений у собі.
60. 88 Нікому не довіряти - найбезпечніше.
61. 89 Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
62. 90 Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
63. 91 Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.
64. 92 У грі я волію вигравати.
65. 93 Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе

обманювати.

66. 94 Хтось намагається впливати на мої думки.

67. 95 Я щодня випиваю багато води.

68. 96 Щасливіше всього я буваю, коли один.

69. 97 Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

70. 98 У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

71. 99 Я рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей - це як би додає мені вагу у власних очах.

102. Іноді, без всякої причини у мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.

107. Мені здається, що я завожу друзів з такою ж легкістю, як і інші, j 108.

Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Мені, як правило, щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї сім'ї здійснювали вчинки, які мен лякали.

112. Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання або почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би

набагато більшого.

] 15. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються. 117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що я не впораюся з ним.

123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене мені складається все добре, я відчуваю, що мені все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої провини.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що при обговоренні деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, що мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення правил, які вони вважають не4 розумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна і навіть непристойна жарт у мене викликає сміх,
149. Якщо справа у мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
- 150.і1 волію діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я погані думки про людину або навіть зневажаю його, майже не намагаюся приховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені остаточним.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває відчуття, що має статися щось страшне.
158. Найчастіше я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень. 161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж про кохання.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку Количес збігів відповідей випробуваного з ключем по кожній з шкал. Починати обробку слід зі шкали достовірності, щоб оцінити прагнення обстежуваного представити себе в більш соціально-привабливому вигляді. Якщо обстежуваний набирає за шкалою достовірності більше 10 балів, результат тестування слід вважати недостовірним і після проведення роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тестування.

Ключ до шкал

Достовірність (Д):

«Так» - відсутня.

«Ні» -1, 10, 19,31,51,69,78,92,101, 116, 128,138, 148.

Адаптивні здібності (АС):

«Так» -4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18,20,21,22,24,27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98,99, 102,

103, 104, 106, 108, 109, ПО, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Ні» - 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервово-психічна стійкість (НПУ):

«Так» -4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18 20,21,28,29,30, 37, 39 40,41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84 86 '89,94,95,96,98, 102, 103 108, 109, ПО, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Ні» - 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58 62 66,87, 105, 127, 132, 134, 140.

Комунікативні особливості (КО):

«Так» - 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Ні» -26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144,147, 159.

Моральна нормативність (МН):

«Так» - 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141 145, 150, 164, 165.

«Ні» - 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Додаток Е

Опитувальник мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі

Інструкція: Відповідаючи на нижчеприведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по труднощі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

Ключ до опитувальника

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки

За кожен збіг відповіді з ключем випробовуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 — 9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12—13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Тренінгові вправи

Вправа «Три способи поведінки». Досліджувані програють сценки конфліктних ситуації (відмовити приятелю в якому-небудь нетактовному проханні; потреба повернути в магазин неякісний товар). Потрібно поводитися відповідно до ролі.

З соромом: говорити тихим голосом, винуватим тоном, опутивши вічі, не наполягати на своїх вимогах, погоджуватися із запереченнями співрозмовника, підкреслювати його перевагу над собою («ви краще знаєте», «вам видніше» і т. і.) і особисту залежність від його рішення.

Впевнено: говорити спокійно, помірно голосно, дивлячись прямо у вічі співбесідника, наполегливо висловлювати свої потреби і при необхідності повторювати їх, не вдаватися до звинувачень і погроз, вести себе відповідно до суті конфліктної ситуації, не «переходячи особисті кордони». Критика допускається, але вона повинна бути ділова, а не про особистості співрозмовника.

Агресивно: говорити гучно, показувати обурення, енергійно жестикулюючи, категорично заявляти вимоги у формі наказу, критикувати співбесідника як особу, при конфліктуванні негайно переходити до погроз (поскаржитися куди-небудь, створити проблеми і т. п.).

Кожна з вибраних сценок програється тричі (1-2 хвилини на повтор). Той партнер, який пред'являє претензії або вимагає що-небудь, поводить відповідно до одного з вказаних стилів. Другий партнер, на якого направлені претензії, спеціальних інструкцій про те, якою повинна бути його поведінка, не отримує і діє так, як йому здається найдоречнішим. Решта учасників в цей час знаходиться в ролі спостерігачів і одержує завдання реєструвати в поведінці гравців всі прояви, що свідчать про те, до якого стилю відноситися їх поведінка. Після програння кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.

Психологічне значення вправи: демонстрація того, що таке упевнена поведінка в конфліктній ситуації, за допомогою порівняння з іншими стилями поведінки (соромливим і агресивним), і його тренування. Обговорення плюсів і мінусів кожного з вказаних поведінкових стилів.

У обговоренні потрібно висловитися які відчуття, виникали у гравців, які зображали соромливу, упевнену і агресивну поведінку. Зворотний зв'язок дає кожен учасник, і той, на кого була спрямована критика. Узагальнюються способи поводження, і вирішується яка поведінка є більш ефективною.

Вправа «Оптимальні варіанти» передбачає об'єднання учасників в групи по 3-4 людини. Пропонуються на огляд конфліктні ситуації, наприклад: 1) Ти купив навушники, приніс їх додому і раптом виявилось, що вони не працюють. Приніс їх назад в магазин і попросив замінити, а там сказали, що, міняти не мають на що, а потрібно відіслати виробнику і вирішувати це питання. 2) Ти стоїш в черзі, і несподівано хлопець з дівчиною, івстають перед тобою, неначе вони були попереду.

Задача учасників – запропонувати прорепетирувати і зіграти сценки, що відображають оптимальні (тобто дозволяючі добитися мети з найбільшою вірогідністю і з якнайменшими витратами сил) варіанти упевненої, агресивної і соромливої поведінки відповідно до кожної з цих ситуацій. Дається час на підготовку. Конфліктні ситуації можна запропонувати і самими учасниками.

Психологічна важливість вправи: підвищення гнучкості поводження в різних ускладнених ситуаціях, демонстрація ресурсіввести себе як упевнено, так і агресивно або з соромом. Значимість вправи в тому, щоб показати оптимальні різні стратегії поведінки.

В обговоренні має йтися про відчуття впевненості, сорому або агресивності в даній ситуації. Причини такої поведінки, і на скільки часто така стратегія застосовується у повсякденному житті.

Вправа «Агресивний і соромливий» виконується в трійках. Перший учасник починає рух, не налаштовуючись вороже проти іншого учасника,

наприклад, опускає голову. Завдання двох інших гравців такі: один учасник пояснює ці дії так, як могла б вчинити агресивна людина, другий – так, як соромливий співрозмовник. Наприклад: «Він схилив голову і ховає очі тому, в чомусь винуватий переді мною, тому варто його проучити!» або «Він опустил голову, не дивитися на мене, мабуть, я перед ним винен, і поглянути йому в очі мені було б доволі соромно!»

Варто проводити цю вправу так, щоб кожна з трійок працювала послідовно, на очах у всієї групи.

Психологічне значимість вправи: демонстрація того, як по-різному можуть оцінюватися одні і ті ж дії люди залежно від налаштувань сприймаючого. Людина приписує іншим саме ті наміри, якими керується сама, навіть якщо її поведінка не дає тому яких-небудь об'єктивних підстав.

Обговорюються враження у вас виникають, коли ви самі брали активну участь і коли спостерігали збоку. Наведіть життєві ситуації, коли різні люди розуміють одні і ті самі дії іншим чином. Які узагальнення з вправи ви зробили, для себе особисто?

Заходи особистісного розвитку передбачають пошук шляхів удосконалення особистості, самоствердження, віднайдення потенційних здібностей індивіда, утвердження пріоритетів на власному життєвому шляху, позитивне ставлення до себе через розуміння і прийняття власної самоцінності.

У вправі «Роздвоєння» учасникам пропонується короткий опис будь-якої конфліктної ситуації: наприклад, дівчинка-підліток хоче піти пізно увечері на дискотеку, а батьки їй не дозволяють. На роль першого з учасників конфлікту запрошується одна особа, а на роль другого відразу дві. Той, хто виконує роль одноосібно, висловлює репліки звичайним способом, а ті, хто удвох, висловлюються по черзі: хтось говорить слово, інший наступне і т.д. Умовою є зв'язна, логічно впорядкована розмова. Гра повторюється 3-4 рази з різними учасниками.

Психологічна значимість вправи: навчання навичкам взаєморозуміння з партнером, «підлаштування» під нього в розмові. Обговорення повинно полягати в тому, в чому заключається основна складність гри двох за одного. Які якості потрібні, щоб вийшла дійсно зв'язна розмова. Чи змогли б вони виступити разом як один співрозмовник. Визначити які способи поведінки в конфліктних ситуаціях були продемонстровані: агресивна атака співбесідника, пасивне виправдання, ігнорування висловів і зміна теми розмови? Обдумується в яких реальних життєвих ситуаціях, пов'язаних з конфліктами, дієві і оптимальні дані способи поведінки.

Вправа «Заїжджена платівка» спрямована на відпрацювання техніки впевненого відстоювання власних інтересів і вимог так званої «заїждженої пластинки». Суть зводиться до того, що людина щоразу повторює свою вимогу, які б заперечення вона не почула, уподібнюючись таким чином поцарапаній платівці, яку «заїло» на одній стрічці з пісні. Вислови будуються але схемі: «Я розумію, що... (продовжити своїми словами заперечення співбесідника), але мені треба... (повторення своєї вимоги)».

Вправа виконується по чотири учасники в підгрупі, при цьому дві люди висловлюють свої претензії або відмовляються виконувати свою вимогу, а ще двоє відстоюють свої інтереси за допомогою вказаної техніки (2-3 хвилини). Інші учасники, які були в ролі спостерігачів діляться своїми міркуваннями про ефективність застосованих технік і яку користь вона могла б дати в реальній життєвій ситуації.

Вправа «Ресурси» передбачає складання учасниками колажу, що відображає ресурси – фактори, що допомагають долати життєві труднощі і досягати поставлених цілей, наприклад особистісного становлення або спортивних успіхів. Вправа звичайно виконується індивідуально, хоча може, по бажанню учасників, проводитися і в мікрогрупах.

Виділяються такі групи ресурсів.

1. Внутрішні: інтелектуальні і вольові якості, особистісні, знання і уміння, різні елементи життєвого досвіду.

2. Соціальні: люди, здатні допомогти в подоланні труднощів і досягненні поставлених цілей, родичі, друзі, викладачі і т.д.

3. Зовнішні: місце проживання, різні предмети, матеріальні можливості.

Крім використання звичного набору образотворчих матеріалів, в композицію доцільно включати і ті предмети, що опинилися біля учасників, які можуть символізувати для них які-небудь ресурси (фотографія улюбленої людини, стільниковий телефон, ключі від квартири чи автомобіля і т. п.). Час роботи 25-30 хвилин, потім ті, що займаються проводять презентації своїх композицій.

Психологічне значення вправи: вправа володіє яскраво вираженим психотерапевтичним ефектом, сприяє підвищенню упевненості в собі і позитивній переоцінці свого життєвого досвіду.

В обговоренні йдеться про те, які висновки зробив кожен учасник особисто для себе з цієї вправи? Які ресурси представляються найважливішими, хто і для чого планує їх використовувати?

Вправа «Сходи досягнень» передбачає, щоб кожен учасник висловив якусь мету, якої хоче досягти протягом найближчого року, і стисло записати її. Після цього вони малюють на листі паперу формату А4 драбинку з 6 сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли дана ціль абсолютно не досягнута, верхня – коли вона здійснена повністю. Учасників просять записати біля першої і останньої сходинки 2-3 ознаки, які позначають особливості ситуації, коли мета, відповідно, не досягнута або досягнута повністю. Після цього учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони знаходяться зараз, позначити цю позицію і записати 2-3 її головні характеристики.

Коли ця частина роботи завершена, перед учасниками ставиться головне питання: що конкретно потрібно зробити, щоб піднятися в досягненні мети на одну сходинку вище? Для роздуму дається 1,5-2 хвилини, після чого учасників просять записати або замалювати основні міркування із

цього приводу. На закінчення задається ще одне питання: коли конкретно кожний з учасників зробить те, що йому потрібно, щоб наблизитися в досягненні мети на одну сходинку?

Психологічна значимість вправи: техніка цілепокладання, яка допомагає людині конкретизувати бажання, розбити досягнення результату на етапи і полегшити перехід від намірів до дій.

В обговоренні: учасників просять висловити думку, які висновки вони зробили особисто для себе при участі в цій вправі, а також в яких життєвих ситуаціях. При бажанні декілька учасників можуть детальніше розповісти, яку мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення.

Вправа «Підсумки» ставить за вимогу до учасників визначити, що саме вони виносять для себе з минулого тренінгу (на роздум дається 1-2 хвилини). Потім їх просять цей «сухий залишок» тренінгу:

- стисло записати, звівши його суть до 2-3 фраз;
- замалювати.

На цю роботу дається 3-5 хвилин. Потім учасники по черзі озвучують, що саме вони виносять для себе з тренінгу, і демонструють групі свої малюнки.

Психологічне значення вправи: технологія підведення підсумків роботи, стимулююча усвідомлення того, що дала робота кожному з учасників