МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**Л.А. Клименко**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ПCИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КРИЗИ ЮНОСТІ**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

 **Факультет** **\_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки**

 (повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-17д Клименко Л. А.

Керівник: ст.викл. Пелешенко О. В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.

Рецензент:

д. психол. н., проф., професорка кафедри психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» МОН України                                                      Волженцева І. В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О. Г.

 Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(шифр і назва)

Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувачка кафедри****психології** **та соціології****Бохонкова Ю.О.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_“\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_року |

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА**

**ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**КЛИМЕНКО ЛІЛІЙ АЙДИНІВНИ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності»

Керівник роботи: Пелешенко О. В. ст. викл. , затверджені наказом по університету від «25» січня 2021 року, № 22/15.18

**2. Строк подання студентом роботи**\_\_\_18 червня 2020 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 112 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада Консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| 1. | Пелешенко О. В.– ст. викл. кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 2. | Пелешенко О. В.– ст. викл. кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 16.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт-****ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 16.01.2021 р. –14.02.2021 р. |  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. |  |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. – 16.05.2021 р. |  |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. – 31.05.2021 р. |  |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на подолання страхів, пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти | 01.06.2021 р. –04.06.2021 р. |  |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –18.06.2021 р. |  |

**Здобувачка вищої освіти Клименко Л. А.**

**Керівник роботи: ст. викл. Пелешенко О. В.**

**Реферат**

Текст – 75 с., рис. – 7, табл. – 4, додатків – 5, літератури – 58 дж.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності. Проведено констатувальний експеримент, зроблено психологічний та статистичний аналіз результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на подолання страхів, пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** СТРАХ, КРИЗА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ОСОБИСТІСТЬ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ДОРОСЛІСТЬ, ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, САМОІНДЕТИФІКАЦІЯ

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………………………………….7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧИВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КРИЗИ ЮНОСТІ ……….……11

* 1. Аналіз літератури за проблемою дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності………………………………………………………………….…………11
	2. Загальна характеристика особистості в період кризи юнацького віку.19
	3. .. Соціально-психологічні особливості феномену страху як емоційного розладу особистості …………………………………………………………..…25

Висновки до розділу 1………………………………………..………………….32

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КРИЗИ ЮНОСТІ...…………………………………….…34

* 1. Психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності……………………………………………………34
	2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту юності………………….…...………….………............................39
	3. Дослідження особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи ………...………………………………………………….44
	4. Практичні рекомендації, спрямовані на подолання страхів пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти………….………………………......57

Висновки до розділу 2…………………………………..………………...……..71

ВИСНОВКИ……………………………………………………………………...73

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…………………………………...77

ДОДАТКИ………………………………………………………………………..82

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження**: У сучасному світі великих змін виникає велика кількість проблемних ситуацій, кризових питань, вони можуть ставати затяжними та складно вирішальними. Тому, до вікових криз у сучасній психологічній науці прикуто багато уваги. Вікові кризи у житті особистості зустрічаються у різних вікових відрізках, але переслідують одну й ту саму мету, принести зміни у життя індивіда та допомогти перейти на новий етап індивідуального розвитку. Кожне нове покоління відрізняється від іншого, має свої унікальні вміння та навички, що виділяє їх серед інших. Юність – етап, через який проходить кожна людина, на дорозі до дорослішання. Криза юнацтва, завжди є актуальною темою досліджень, так як цей період є важливою складовою процесу дорослішання і розвитку індивідуума, без даної кризи самоідентичність людини не буде завершена. Кризовий період юнацтва, пов’язан з формуванням у юнаків нових думок та переживань з приводу того, ким їм бути, та що означає бути дорослим. Їх біологічний вік начебто вже досяг зрілості, але соціальна зрілість ще тільки починає формуватися. В той самий час однією із головних задач перед особистістю стає процес самоідентифікації та соціалізації.

Здобувачі вищої освіти між тим, як раз підходять до завершення навчання, їх чекає перша дипломна робота, вибір подальшої професійної спрямованості, створення майбутніх сімейних відносин і т.д.. В цей період з’являються нові страхи пов’язані з невпевненістю у своїх діях та правильності своїх рішень, перші роздуми про сенсі їх життя. Невпевненість у собі може проявлятися агресивністю, надмірною розбещеністю поведінки, або почуттям незрозумілості іншими, навіть відчуттям власної неповноцінності. Також серед здобувачів вищої освіти на цьому етапи через важкість переживання учбового процесу можуть виникнути сумніви щодо обраної спеціальності, це ще раз може свідчити про невпевненість у власних силах, та знижений рівень самооцінки.

Вступ у новий період життя, для якого ще не набуті всі потрібні навички та знання, викликає почуття остраху, але це також можливість для юнаків дізнатися, щось нове як про світ навколо та про самих себе. Це можливість для розвитку нових якостей та навичок.

Неможливість впоратися з кризою, навпаки, призводить до вкрай негативних наслідків, спроби втекти від гнітючої дійсності можуть привести до різних видів залежностей, таких як наркоманія та алкоголізм, а в критичній точці і до самогубства. Тому дуже важливо підтримати здобувачів вищої освіти в спробах розібратися у собі, та допомогти впоратись зі страхами, які виникають під час кризи юності, дати зрозуміти свої сильні сторони, та подивитися на все з позитивної сторони.

Дорослішання важливий етап в житті будь якого індивіда, по успішному завершенні якого, особистість повністю може самостійно планувати та контролювати своє життя, напрацьовувати власну самостійність та вміння нести відповідальність за власні вчинки.

**Об'єкт дослідження** – феномен страху [як емоційний розлад особистості.](https://www.bsmu.edu.ua/blog/4770-strah-yak-emotsiyniy-rozlad-ta-yogo-korektsiya-v-dityachomu-vitsi/)

**Предмет дослідження** – психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності.

**Мета дослідження** теоретично обгрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності та розробити практичні рекомендації, спрямовані на подолання страхів, пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження потрібно вирішити наступні **завдання**:

**1.** Вивчити наукову літературу з проблеми дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності.

**2.** Визначити поняття страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності.

**3.** Провести психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

**4.** На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації, спрямовані на попередження та подолання страхів, що пов’язані з кризою юності у здобувачів вищої освіти.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** склали вітчизняні та зарубіжні психологічні теорій та концепції: положення про проблеми тривожності (В. М. Астапов , В. К. Вілюнас ,Ч .Силберг), підходи до вивчення студентів як особливої вікової категорії (Б. Г. Ананьев, І. Ф. Демидова, І. Б. Лісовська), дослідження вивченням страхів перед навчанням (Є. І. Івлєєва, А. О. Прохорова, Ю. В. Щербатих), загальні аспекти психології страха (Д. Айке, В. М. Аістов, О. І. Захаров, Р. Мей, Ч. Д Спілберг, З. Фройд, К. Хорні).

Для комплексного дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юностіта досягнення поставленої мети і розв'язання поставлених завдань були використані такі методи дослідження**:**

* *теоретичні:*аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, класифікація, синтез результатів дослідження, узагальнення та синтез наукових даних з проблеми дослідження;
* *емпіричні****:*** анкетування, бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, психологічне тестування (проективні методики «Намалюй свій страх», «Незакінчені речення» А. І. Захарова; методика тест «ІСАС» Ю. Щербатих та Є. І. Івлєєвой; опитувальник «Види страхів» І. П. Шкуратова).
* *методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних знань, вивчені наукової літератури щодо дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності, вивчення теорій з питанняформування самоідентичності в період кризи юності

**Практичне значення дослідження** полягає в проведенні психодіагностичного дослідження та отриманні даних з проблеми вивчення психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності, розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на подолання страхів пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти, що можуть бути використані у консультативній та психокорекційній діяльності психологів, соціологів та соціальних працівників.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧИВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КРИЗИ ЮНОСТІ**

* 1. **Аналіз літератури за проблемою дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності**

Страхи – супроводжують людину протягом усього життя, вони можуть змінюватися з плином часу, але зовсім позбутися від них не можливо. Деякі страхи залишаються до кінця життя, деякі заважають жити та тому особистості потрібно навчитися їх долати. Так само існують страхи, які навпаки несуть в собі захисну функцію, що не дозволяє робити помилки, бо ціною може стати власне життя або життя близьких [33].

Вивчення феномену страху представлено багатьма концепціями та теоріями вчених, проведені дослідження і розроблено величезну кількість методик виявлення особливостей цього емоційного розладу, представлено схеми по корекції та подоланню страхів. Науковець О. І. Захаров говорив про страх, як про одну з властивостей інстинкту самозбереження, в якому сприятливою властивістю є захисний механізм даної емоції. Страх визначають як афектне відторгнення свідомістю конкретних загроз, які можуть погрожувати добробуту, соціальному життю або існуванню суб’єкта в цілому [37].

О. І. Захаров виділяв кілька категорій страхів.

1. Страхи природні – короткочасні, виникають, але з часом самізникають, особливо не впливаючи на особистість, її життя і взаємодію з оточенням.
2. Патологічні страхи – це страхи які характеризуються своєю

натягнутістю, впливають на особистість і її характер, загострюючи вікові страхи.

1. Ситуаційні страхи – виникають при стресовій ситуації або ж під

час небезпеки.

1. Особистісні страхи – характеризуються появою страхів,

пов'язаних з тривожністю особистості, її характером або в ході пережитого досвіду.

1. Реальні страхи – пов'язані з пережитою дійсністю, об'єктами або

предметами що існують в ній.

1. Уявні страхи – це страхи що не відповідають реальності, є

надуманими або придуманими самою особистістю.

1. Гострі страхи – виникають прямо під час небезпеки, які можуть

мати величезний вплив на подальшу поведінку особистості.

1. Хронічні страхи – вид страхів виникає в якомусь проміжки часу і

супроводжують особистість довгі роки, не мають гостру вираженість, впливаючи на особистість або частково або взагалі не впливаючи [18].

Так само, ці страхи, можна розподілити в кілька категорій, реальні й гострі страхи, їх можна віднести до тих, що зумовлені ситуацією, а особистісні та хронічні, до тих, які залежать від самої особистості [5].

За ступенем вираженості страх можна поділити на жах, переляк, власне страх, тривогу, побоювання, занепокоєння і хвилювання. Вікові та клінічні прояви страху дають підставу для відповідного поділу. Клінічно страх може бути нав'язливим і надцінним; невротичним і психотичним [17].

З. Фройд виділяв два види страхів: реальний страх який є повністю обґрунтованим і має реальний привід для виникнення і страх невротичний, який не має обґрунтування для появи та не має своєї доцільності. На стадії вивчення цього питання, З. Фройд ставить під сумніви доцільність страху зовсім, оскільки вважає, що доцільними діями в небезпечній ситуації є тільки втеча, захист або ж напад, але тоді це само виключає страх, позаяк він несе в собі характер що паралізує. Так само було розроблено три теорії страху, у другій теорії З. Фройд формулює нове поняття страху, де цей феномен виступає як функція "Я". У цій роботі автоматичним страхом, був названий страх, який в першій теорії З. Фройд позначив як страх перед потягом, протиставляючи його тривозі або, як назвав його автор, сигнальному страху. Думка про те, що тривога виникає в той момент коли «Его», вловлює сигнали загрози власній цілісності, З. Фройд зобразив у своїй третій теорії [14].

Однак, З. Фройд в одній зі своїх лекцій, говорив про те, що страх вузловий пункт, в якому сходяться найрізноманітніші, але не менш важливі питання, вирішивши таємницю страху, ми зможемо пролити світло на все нашу душевне життя. В якості загальної теорії страх, З. Фройд висуває гіпотезу, про травму народження. Він казав: "Нам здається, що ми знаємо, яке враження проявляється при афектному страху". При цьому розладі, проявляється більш раннє враження, від почуттів які виникли при акті народження. Слід зазначити що цей вид страху, проживався таку кількість разів, що став спадковим, від чого він знайомий і дітям народженим за допомогою кесаревого розтину [29].

Що стосується невротичних страхів, З. Фройд виділяє дві форми:

– страх очікування або ж неврозний страх;

– фобія.

Але ці два страхи абсолютно не пов'язані між собою і рідко зустрічаються разом.

Невротичний страх за З. Фройдом, визначається як ненормально використане лібідо. Якщо реальний страх, спроба втекти від небезпек із зовні, то невростичний страх – спроба втекти від внутрішніх бажань або ж від вимог власного лібідо. Подібне стосується і страхів дорослих людей і інфантильних дитячих страхів, підстава для таких суджень являється його клінічна практика, але так само він розуміє що "все що ми знаємо про невротичних страхів ще недостатньо визначено" [1].

Джозеф Леду, запропонував не тільки переосмислити страх, але й змінити спосіб експериментального дослідження цієї емоції. В основі цього задуму лежить теорія, що емоції - це свідомі суб'єктивні стани. Наприклад, "почуття", пов'язані зі страхом, такі як жах або жахи – це когнітивно сформовані уявлення про власну ситуацію, а не сформовані, вроджені психічні стани, успадковані від тварин. Таким чином, Д. Леду стверджує, що такі складні стани людського мозку не можна вивчати на тваринах. Замість цього він пропонує, щоб у фокусі досліджень на тваринах були "захисні схеми виживання", що лежать в основі оборонної поведінки. Ці дротові схеми пропонуються ортогональними суб'єктивними станами страху, які, як видається, належать до схем вищого порядку – вони можуть модулювати, але не визначати емоції [51].

 Не менш провокаційною теорією є "теорія побудованих емоцій" Лізи Фельдман Барретт, яка передбачає, що людський мозок конструює випадки страху як наслідок передбачення і висновку про причину вхідних сенсорних надходжень з організму (тобто інтероцептивних і соматосенсорних входів) і світу (тобто, екстероцептивні вхідні дані). Л. Барретт припускає, що мозок постійно проєктувати себе вперед у часі, прогнозуючи скелетно-моторні й вісцеромоторні зміни та роблячи висновки про сенсорні зміни, які будуть наслідком цих рухових дій [38]. Ймовірно, найбільш суперечливим у теорії Л. Барретт є те, що страх, як і інші категорії емоцій, не має жорсткого нейроанатомічного профілю, а є частиною динамічної системи, в якій сигнали прогнозування розуміються як спеціальні, абстрактні категорії або поняття, генеративно зібрані з минулого досвіду, подібного сучасних умов. З цієї точки зору, мозок є машиною категоризації, яка постійно створює контекстуально відповідні концепції, відповідні ніші тварини [41].

Ці погляди, що провокують роздуми, суперечать іншим видатним поглядам, таким як теорія основних (або первинних) схем страху Яака Панксеппа та інших відомих дослідників у цій галузі (Майкл Девіс, Роберт Боллес, О. Хобарт Маурер). Наприклад, Ральф Адольфс підкреслює універсальність оборонної поведінки, додав правдивости думці про те, що схеми страху зображуються між видами, отже, частково вроджені. Майкл Фанселов пропонує, щоб страх (і тривогу) можна було розмістити уздовж континууму, що загрожує нагромадженням, який діє як загальний організаційний принцип і де інтенсивність загрози може бути пов'язана з мотиваційними процесами та захисною поведінкою. Так само Кей Тай припускає, що страх – це негативний внутрішній стан, який рухає і координує захисні реакції. Ці погляди розглядають захисну поведінку як прояв напружених схем страху (або виживання) і контролюються та модифікуються когнітивно гнучкими схемами[43].

Психолог Томкінс Сильван Саламон в ролі факторів страху позначає драйви, емоції та когнітивні процеси. Томкінс говорить про драйви, як про самі невагомі активатори страху. Тільки під час того коли драйв набуває критичної точки, він має якусь психологічну вагу, сигналізуючи особистості про гострий фізичний брак. У таких ситуаціях, драйв включає емоції й одною з таких емоції може бути страх. Вчений вказує на те, що подобу нейронофізіологічних механізмів, страх, здивування та інтерес мають базовий взаємозв'язок, теж саме він говорить і про реакцію, переляк і збудження, які при виникненні сприяють включенню страху. Раптове і повне звільнення від страху несе в собі емоцію радості, а лише часткове позбавлення несе за собою реакцію у вигляді збудження. Протилежну реакцію можна помітити, коли інтерес-збудження, поступово переростає в страх [10]. Навчання може бути результатом особливого взаємозв'язку між збудженням і страхом або подивом і страхом. Навчаючись людина набуває життєвий і емоційний досвід, у зв'язку з чим, страх вже може викликати будь-яка емоція, включаючи й сам страх, який може ставати власним активатором. Тобто саме переживання особистістю страху, вже лякає її .

С. Томкінс визначає як страх може виникати навіть при когнітивній оцінці того, що відбувається з особистістю, як потенційно небезпечної ситуації, позначивши подібну поведінку як когнітивно сконструйовану, тобто ту, що склалась під час пізнання. По суті, когнітивні процеси являються найширшим і різноманітним класом активаторів страху [4].

Але так само дані когнітивні процеси, являються самими невірогідними показниками, через те, що людина починає боятися лише від одного уявлення того, що може відбутися, а не від конкретно пережитої особистістю ситуації, яка може і не нести для неї ніякої загрози. Думки про пережитий страх або ж очікування його появи, саме по собі стає активатором страху. Якщо особистість одного разу відчуває загрозу від іншої людини, навіть якщо насправді потенційно, вона не несе загрози, навіть думки або спогади про цю особистість, будуть нести в собі почуття тривоги та страху. Стало бути, предмет, людина або ситуація, виступають джерелами страху в таких випадках коли [27]:

1) Джерело шкоди уявне.

2) Очікування шкоди.

3) Пряме зіткнення з уявним об'єктом страху.

Джон Болбі спираючись на дослідження біологів і етологів виділяє 4 природних сигналів небезпеки, які впливають на появи страх, раптова зміна стимуляції, раптове наближення, біль і самотність [18].

1). Раптові зміни стимуляції. Раптові зміни стимуляції до яких особистість не в змозі пристосуватися, можу стати для неї сигналом про небезпеку, у зв'язку з чим викликають страх.

2). Раптове наближення. Стрімке, несподіване наближення, якогось предмета, в деяких випадках може стати причиною виникнення страху.

3). Біль. Найперший і головний активатор страху. Очікування болю стимулює процес навчання. Якийсь об'єкт, предмет або людина, що заподіяли в минулому біль особистості, може викликати страх повторення цього болю знову.

4). Самотність. Самотність природний активатор страху, залишаючись на самоті, людина може відчувати величезне почуття страху і гостру потребу опинитися серед людей і тільки в такі моменти, страх відступає.

Так само Д. Болбі виділяє кілька причин страху [52]:

а) незвичайність;

б) висота.

Будь-який імпульс, який відрізняється від вже звичних імпульсів, своєю незвичністю і чужорідністю, може сприйматися індивідом як загроза, тим самим викликаючи страх [32].

Більшість придбаних особистістю страхів, є наслідком особливої форми навчання, так званої "соціально взаємної". Ця форма навчання в деяких випадках, є дуже ефективною. Коли дитина спостерігає за реакцією страху у батьків, наприклад викликану певним об'єктом, то в наступних ситуаціях, є велика ймовірність того, що й у дитини він буде викликати страх. Для придбання страху, не обов'язково безпосередньо стикатися зі стимулом який викликає страх [39].

Науковці говорять про те, що фобії можуть виступати видами страхів. До числа фобій зараховують величезну кількість різних страхів, починаючи від страхів зіткнутися з якимись об'єктами, явищами або навіть емоціями, аж до страху пов'язаного з власним тілом і особистістю. Багато вчених згодні з тим, що фобії – це придбані розлади, пов'язані, як уже було зазначено раніше, з якимись об'єктами, явищами та т. п, але є і те, в чому думки вчених розходяться. Наприклад, в тому, як саме індивіди набувають ці страхи. Деякі вчені вважають, що це просто умовні емоційні реакції, інші ж говорять про те, що це біологічна схильність реагувати страхом, на частину стимулів [51].

Класична модель страхів і фобій на думку Д. Джейкобса та А. Нейдола, не відповідає специфічним характеристикам якими володіють дорослі люди. З цього вони виділяють свої специфічні характеристики фобій:

1. Страхи людини пов'язані з певною фобією, не зникають, навіть при багаторазовому зіткнення особистості з ними, коли зіткнення з цим не несе ніяких негативних наслідків і навіть, усвідомлюючи й розуміючи це, особистість не може позбутися від фобії.

2. Деякі фобії набувають такий величезний характер, що особистість іноді навіть не може зрозуміти, що саме викликає у неї почуття страху.

3. Прояв страху або фобії, іноді відбувається без будь-якого зв'язку з конкретної ситуації або подією.

4. Особистості страждаючи фобіями, часто не можуть згадати що б лячний об'єкт, заподіяв їм будь-якої шкоди, страх немов виникає з нізвідки та без всяких об'єктивних на те причин.

5. Особистість, яка страждає фобіями, так само може привести приклад величезної кількості ситуацій, які не були причиною виникнення у них фобій або відчуття страху [8].

6. Виникнення почуття невеликого страху, може бути пов'язано з пережитими страхами які не відносяться до пережитих травматичних подій.

Аналізуючи теоретичні та практичні обґрунтування, визначені різними науковцями та дослідниками, можна прийти до висновку що страх – це емоція, яка немає єдиного обличчя, як і люди, страх видозмінюється й оновлюється з новими поколіннями. Але так само страх це та річ, з якою потрібно і варто боротися, якщо не намагатися протистояти скованості та пригніченню, що викликає почуття страху, можна загнати себе туди звідки пізніше буде дуже складно вибратися [17]. Люди роками боролися зі своїми страхами, розробляючи різні методи його подолання, більшість з них, створене для зміцнення самодисципліни й хоробрості. Позаяк в більшості випадків, невпевненість в собі лише більше розпалює в особистості страх, то потрібно звернути уваги на методи які допоможуть підняти самооцінку людини, вміння спілкуватися з людьми й підвищення соціальних навичок, досить сильно допомагають в цьому питанні [9].

 Як було з’ясовано, страх немає єдиного прояву і саме джерело страху може бути тим що сковує, тому треба починати з ним боротися, шляхом подолання маленьких життєвих труднощів і побутових речей, які можуть викликати паніку або страх. Пробуючи зрозуміти себе і причину страху, його суть і причину виникнення, з цим відчуттям буде легше впоратися і подолати його раз і на завжди. Відчувати страх це нормально, але не можна дозволяти страхам обмежувати себе і своє життя, але так само варто пам'ятати що не від усіх страхів варто позбавлятися, а лише від тих, які конкретно заважають жити та розвиватися далі, спокійно рухаючись вперед і долаючи виниклі труднощі, стає сильніше і поголити новий життєвий досвід.

**1.2.** **Загальна характеристика особистості в період кризи юнацького віку**

Криза юності та стадія життя, з якою стикалась будь-яка доросла людина, переживання даної кризи передбачає зміну і трансформацію особистості [1]. Саме в цей період життя особистість стикається з розривами своїх ідеалів, момент де життя стає складніше, проблем більше, а відповідей на питання все менше. У цей період індивід починає самостійне життя, де сам несе відповідальність за свої дії, де як би вже стає дорослим, але досвіду для того, щоб впоратися з новим укладом життя ще не достатньо. Звичайно впоратися з новою роллю дорослої людини виходить не відразу, для адаптації потрібен час і нові навички, з цього юнаки в цьому віці дуже гостро реагують, коли їх не зовсім обдумані рішення і спроби впоратися самостійно наражаються на гостру критику з боку інших, але самоконтролю недостатньо щоб залагодити це. Як і будь-яка криза, криза юності має свої позитивні та негативні сторони [6].

Негативні моменти переживання даної кризи пов'язані з тим, що втрачається звичний уклад життя, розриваються і змінюються відносини з іншими людьми, звична навчальна діяльність добігає кінця і складно уявити як рухатися далі, в новий період життя. Страх перед невідомістю, та боязнь того, що особистість не зможе самореалізуватися, адже необхідні органи самостійної життєдіяльності ще не були до кінця сформовані або відсутні зовсім [4].

Позитивний момент полягає як раз таки в тому, що це новий етап життя і нові можливості для особистості, набуття нових знань, умінь, становлення власної індивідуальності та формування себе як свідомого громадянина суспільства. Вступ не тільки в період вікового становлення, а й індивідуального становлення юнака як особистості.

Так само часто буває, що під час кризи юності, особистість зіштовхується і з екзистенціальною кризою, актуальними думками на цьому етапі, стають думки про своє особисте призначення в житті, про те ким бути, чим займатися, та й взагалі про власне "Я". Відсутність внутрішніх ресурсів вирішення кризи, призводять до спроб особистості піти від проблеми, забутися, йдучи в залежності від алкоголю або наркотиків. Сама патова складність з вирішенням кризи, може привести до суїциду.

Переживання особистістю будь-якої кризи, містить кілька фаз, таких як докритична, критична і після критична фази [19].

Докритична фаза, є для особистості чимось на зразок дверей в новий світ, ідеалізований образ того яким буде новий вік, скільки можливостей з'явитися і які міжособистісні відносини можна буде побудувати. Тим самим, як би затьмарюючи той вік, в якому особистість знаходиться зараз, сприймаючи його як неповний і розчаровуючи, підігріваючи все більше бажання, потрапити в новий ідеалізований вигляд майбутнього. Важливо розуміти, що оцінка даного положення особистістю, несе лише емоційний характер [2].

Коли настає критичний етап, всі внутрішні розбіжності, які виникають під час докритичної фази, максимально загострюються. Де й утворюється конфлікт між ідеалізованим видом майбутнього, який особистість вибудовувала і дійсністю, через що виникають переживання пов'язані з суперечністю самому собі, сумніви у власних мотивах, цілях і цінностях. Відбувається зіставлення ідеального образу з реальною картиною дійсності, виробляючи нову систему здійснення поставлених завдань [11].

Сама критична фаза поділяється на три етапи:

1) Спроба найкоротшим шляхом, реалізувати ідеальну картину, в наявних реаліях.

2) Коли до особистості доходить усвідомлення того, що реалізувати все безпосередньо не виходить, цей етап допомагає їй задуматися про перестановку особистісних позицій, виробляється план подальших дій, з’являється мотивація до вирішення виниклого конфлікту і стимуляція до нової діяльності. Виражене емоційне проживання перешкод, на шляху до реалізації задуманого. (Цей етап необхідні для нормального розвитку особистості в кризі) [22].

3) Завершальний етап, на ньому відбувається переосмислення особистістю власних здібностей, з'являються новоутворення кризи [7].

Після критична фаза кризи, яку ще можна назвати фазою адаптації. Тут якраз відбувається реформування ідеального образу в життєві цілі, врівноваження міжособистісних відносин, формування мотивації до подальшого розвитку.

Однією з важливих частин кризи юності є відділення від батьків і опіки, отримання самостійності та незалежності. С. Хоффман висунув 4 етапи незалежності.

Емоційна незалежність – це перший етап, суть цього етапу в тому, що б стати менш залежними в психологічному плані від підтримки й любові з боку батьків, звичайно це не означає що варто розривати взагалі всі контакти з батьками й повністю відділятися від них. Скоріш мова йде про те, щоб самому розуміти, що і як потрібно робити та в першу чергу бути підтримкою для самого себе [11].

Аттітюдна незалежність або другий етап, полягає в тому, що потрібно для самого себе вирішити як і куди потрібно рухатися, формуючи свої особисті цілі, установки та переконання, які будуть відрізнятися від наявних у батьків.

Функціональна незалежність, етап на якому особистість вже сама має можливість фінансово підтримати себе і має достатньо досвіду і навичок розв'язувати свої проблеми самостійно, без втручання сторонніх осіб.

Третій етап або конфліктний етап, несе за собою те що відділяючись від батьків, особистість не відчуває себе виною у цьому, не розцінюючи своє відділення як зраду.

К. Юнг вважав, що основною функцією кризи юності є зустріч особистості з реальним життям, яке багато в чому відрізняється від уявлень про нього самої особистості. Найчастіше це пов'язано з тим, що людина сильно завищує свої очікування від майбутнього або ж навпаки, недооцінює тяжкість буття, з надмірним оптимізмом або навпаки крайнім песимізмом. Не дивлячись на те що в цей період, вже починається руйнування наївності, іноді особистість продовжує чіплятися за неї, в надії що все прийде до неї в руки саме по собі [9].

За Е. Еріксоном, динамічність проходження криз пов'язано зі зміною ідентичності особистості, так само, на його думку, існує три етапи: вирішеною, дифузної, досягнутої-егоідентічностью [24].

Перший етап, як і в етапах описаних К. Юнгом, цей етап веде за собою прагнення особистості до як найшвидшого настання майбутнього, яке складається так як вони собі уявляють на їхню думку. На цьому етапі всі колишні цінності заперечуються, з'являється прагнення до здійснення нових цілей. Стикаючись з реальністю "дорослого" життя формуються нове ставлення до нього. У юнацькому віці подібне зіткнення часто переживається досить складно. Часто особистість в цей період, як можна довше намагається залишатися "дитиною", думаючи про те, що все прийде само собою коли це буде потрібно [23].

Другий етап переживається більш складно, в цей час приходить усвідомлення того, що майбутнє не буде таким безхмарним і ідеальним як хотілося б. З'являється тривожність і заклопотаність можливим майбутнім. Думки про себе в особистості в цей період дуже розмиті, з'являється сумнів в собі та у власних силах, невпевненість з приводу поставлених цілей і вибору їх шляхів досягнень. Особистості складно розібратися в тому чого вона насправді хоче і того що вона може, з'являється відчуття своєї безпорадності та розгубленості. Так само можуть розвинутися страхи з приводу того, що може трапитися з особистістю далі, боязнь втратити себе або ж навпаки взагалі ніким не стати [8].

Настрій в цьому етапі часто змінюється, незадоволеність собою, сварки з близькими, підвищена тривожність, почуття спустошеності, небажання чимось займатися, особливо навчанням. Студентам особливо складно на цьому етапі, так як з’являється величезна кількість завдань яких потрібно зробити й тут якраз виникає конфлікт, коли особистість намагається відстрочити справи які потрібно зробити та коли вони нагромаджуються, намагаючись вирішити їх усіх разом в короткий термін, тиск ставати практично нестерпним. Справитися з такого роду проблемою дуже складно, появляється думки про те, що легше буде все кинути, ніж намагатися якось все розсовувати по полицях, але все ж справляючись з усіма проблемами, появляється величезне почуття полегшення і віра у власні сили.

Посткритична фаза несе за собою вихід з проблем, стадію прийняття себе, своєю ідентичністю і велику впевненість у своїх власних силах. Ставлення до майбутнього вже більш реалістичне, оптимістичний настрій з приводу нових починань і цілей [11].

У позитивному ключі закінчення кризи несе в собі новий початок, де юнак бере на себе повну відповідальність за свої дію і робить вибір нового життєвого шляху. Прийняття себе, своїх близьких і задоволеність наявним розкладом справ. Надії та мрії формуються вже зв'язуючись з реальним розкладом життя й обмірковується на перед, вибудовуючи в голові план дій по їх досягненню. В самотності вже немає того обтяжливого почуття і страху її затягнутості, а можливість зайвий раз побути з собою на одинці сприймається як відмінна можливість для відпочинку і відновлення внутрішніх ресурсів [19].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що криза юності є дуже важливою фазою для розвитку особистості. Саме ця криза допомагає розібратися в собі, почати дивитися на речі реалістично і придбати необхідні навички для подальшого розвитку вже як дорослої людини. Проходячи всі труднощі, особистість так само приходить і до прийняття самого себе, своїх сил і навичок, чим більше питань вирішитися в період цієї кризи, тим більшою досвід особистість зможе з нього винести. Але гальмування на будь-якому з етапів кризи тільки погіршує ситуацію, якщо криза затягується на довгий час це може привести до того, що особистість зануритися в стан депресії та спустошеності ізолюючись від проблем і намагаючись піти від них усіма можливостями. Очевидно, що в таких ситуаціях і мови бути не може про будь-який розвиток і самовдосконалення. Весь розвиток який вже було досягнуто, анулюється або ж починає регресувати, заганяючи особистість ще в більш пригнічений стан. З цього потрібно намагатися контролювати свій стан, намагаючись зрозуміти що конкретно відбувається і як з цим впоратися [21].

* 1. **Соціально-психологічні особливості феномену страху як емоційного розладу особистості**

Інстинкт самозбереження, відповідає за появу страхів, тому, що еволюційне завдання страху, убезпечити існування і вберегти від загроз. Страх – сигнал до втечі. Тварина не здатна міркувати як людина, з цього природою було закладено, що страх виконує функцію здорового глузду [3]. Серцебиття людини прискорюється, коли вона відчуває сильний страх або потрясіння, це відбувається тому що починають працювати важелі й блоки надниркових залоз, а мозочкова мигдалина посилає сигнальні хвилі в стовбур мозку, які своєю чергою створюють заклики до дії. Дану систему називають модулями страху, ця система розвивалася величезну кількість часу, для того, щоб під час нападу хижака, у людини було кілька варіантів порятунку, втеча або ж напад. Існує думка, що деякі частини мигдалин безперервно посилають сигнали в мозок про те що ми відчуваємо страх, але інші частини блокують ці сигнали до того моменту, поки ми не чуємо, бачимо або відчуваємо щось таке, що дійсно викликає у нас страх, тоді ці блоки знімаються і наш мозок вибухає через відчуття страху [8].

Пропонується вдосконалений модуль для виявлення страху і навчання страху за 4 характеристиками:

a) Модуль страху переважно активується в аверсивному контексті стимулами, релевантними страхами з еволюційної точки зору.

b) Його активація на такі стимули відбувається автоматично.

c) Це відносно непроникне для когнітивного контролю.

d) Воно виникає в спеціальному нейронному ланцюгу, зосередженому на мигдалині [39].

Передбачається, що модуль страху опосередковує емоційний рівень навчання страху, який відносно незалежний і не пов'язаний з когнітивним вивченням відносин стимулів. Еволюція ссавців вимагала успішного розвитку захисних систем, щоб впоратися з небезпеками, які загрожують порушити перенесення генів між поколіннями. У середовищі еволюційної пристосовності ранніх ссавців катастрофа могла настати швидко і без попередження, в основному через полювання на хижаків, але також через агресивних особин і фізичних явищ, таких як падіння об'єктів, повені, грім і блискавки, а також раптова нестача кисню. Втечі й уникнення були звичайними стратегіями, розробленими еволюцією для розв'язання таких проблем. Як мінімум, їм була потрібна система сприйняття для визначення загроз і рефлексивно підключена рухова система, щоб відвести організм від небезпеки [42].

Таким чином, стан мотиву може бути активовано через вроджені стимули небезпеки та сприяти втечі внаслідок гнучкої адаптації відповідей на непередбачені обставини навколишнього середовища. Наприклад, залежно від обставин, тварина могла замерти, втекти або атакувати. Саме цей центральний мотив стану ми зазвичай ідентифікуємо як страх. Важливою характеристикою страху є те, що він спонукає уникати та тікати. Проте потенційно катастрофічні події іноді не відбуваються без повідомлення, але можуть бути проголошені тонкими сигналами. Наприклад, уважному спостерігачеві хижак може оголосити про свою присутність слабкими звуками або запахами [51].

Використовуючи випадковість між такими сигналами та потенційно смертельними наслідками, центральний спонукальний стан страху може бути обумовлено сигналом, що сприятиме більшій гнучкості у взаєминах між стимулом і реакцією. Більш того, умовні сигнали страху можуть пустити в дію захисні реакції в очікуванні удару хижака, що дає вирішальну перевагу в перегонах озброєнь між хижаком і жертвою. З цієї точки зору цілком імовірно, що релевантні для виживання відносини між сигналами й наслідки можуть бути використані природним відбором для сприяння їх переважної та виборчої асоціації в мозку тварин [8].

Поява більш передових нервових систем гарантувало, що результат, обраний еволюцією, запобігання потенційно смертельних подій або ситуацій, може бути досягнутий складним та вибірковими механізмами, таким як вроджені захисні реакції, умовні рефлекси Павлова, інструментальне навчання і, в кінцевому підсумку, пізнання і свідоме обдумування. У перспективі страх відіграє центральну роль в еволюції ссавців. Як продукт природного відбору, він формується й обмежується еволюційними випадковостями. Ця еволюційна історія очевидна у страхах і фобіях, що проявляються і легко засвоюваних людьми. Ми більш схильні боятися подій і ситуацій, які представляли загрозу для виживання наших предків, такі як потенційно смертельні хижаки, висота і широкі відкриті простори, чим побоюватися найбільш потенційно смертоносних об'єктів, які зустрічаються в нашому сучасному середовищі, такі як зброя або мотоцикли [45].

 По суті, модуль страху – це пристрій для активації захисної поведінки (наприклад, нерухомості або боротьби-втечі) і пов'язаних психофізіологічних реакцій і емоційних почуттів на загрозливі стимули. Загальною вимогою до еволюційних поведінковим системам є їх відносна вибірковість щодо вхідних даних, на які вони реагують. Передбачається, що модуль страху не відкритий для будь-якого стимулу, а особливо чутливий до стимулів, які корелювали з загрозливими зустрічами в еволюційному минулому [52]. Обмежуючи набір ефективних стимулів, можна було б розробити готові нейронні механізми для ідентифікації критичних подій після мінімальної нейронної обробки, що могло б сприяти швидкому запуску захисних маневрів. Модуль може бути вибірково сенсибілізований для відповіді на еволюційно стимульовані стимули відразливими стимулами або аверсивними станами. З іншого боку, менш еволюційно налаштовані події зажадають самої великої нейронної обробки для активації модуля і будуть менш чутливі до аверсивних станів [49]. Діапазон стимулів, які можуть активувати модуль страху, можна значно розширити за допомогою Павловського кондиціонування, яке може давати стимули, які можуть передбачати й збігатися з активацією потужності модуля, щоб активувати його самостійно. Але замість того, щоб постулювати загальний асоціативний апарат, який не залежить від конкретних подій, які повинні бути пов'язані, альтернативний підхід очікує обмежень на асоціативне навчання в залежності від конкретних контекстів, в яких зазвичай відбуваються події зустрічалися під час еволюції [48].

Коли справа доходить до навчання страху, контекст включає ситуації повторюваних загроз виживанню, і початковим припущенням буде те, що події, що визначають такі контексти, особливо легко пов'язати в інтересах сприяння ефективному запобіганню небезпеки. Таким чином, навіть попри те, що стимули еволюційного страху матимуть перевагу, асоціації між довільними сигналами й страхом жодним чином не виключаються, але їх буде важче навчитися або вони будуть менш стійкими до зникнення [44].

Системи хижого захисту і соціальної покірності, припускають, що існують стимули (наприклад, змії та загрозливі особи), які частково зобов'язані активувати модуль страху еволюційним обставинам. Однак вони не обов'язково є вродженими стимулами страху в тому сенсі, що вони автоматично і незмінно активують модуль у всіх людина. Скоріше, інші умови, такі як наявність інших відразливих стимулів або раніше чинні стани страху або занепокоєння в організмі, могли підвищити ймовірність того, що еволюційно налаштований стимул викличе страх. Відповідно, боязнь таких стимулів може бути вибірково сенсибілізована, щоб відбиватися тільки в відштовхувальних контекстах. Традиційно вважається, що сенсибілізація призведе до відносно обмеженої за часом підвищеної реактивності на еволюційно релевантні стимули страху, коли стан страху вже активовано. Більш постійні зміни в тенденції стимулу викликати страх зажадають навчання. Таким чином, на відміну від сенсибілізованого страху, набутий страх означає відносно постійну зміну готовності до відповіді на стимули, яке раніше зустрічалося в аверсивних контекстах [42].

Навчання – це еволюційна адаптація, що дозволяє справлятися зі змінами навколишнього середовища, які відбуваються протягом життя людей, і дозволяє окремим організмам адаптувати свою поведінку до конкретної екологічної ніші, яку вони займають. Навчання є дорогим відносно просунутої нейронної схеми, яка йому потрібна, і часу, необхідного для отримання адаптивної відповіді на місці. Наприклад, якби навчання методом проб і помилок було єдиним доступним механізмом навчання, більшість тварин були б мертві, перш ніж дізналися, яких хижаків і обставин слід уникати [45]. Вартість навчання, однак, повинна бути збалансована з його потенційними перевагами при вирішенні конкретних адаптивних завдань. Загалом, критично важливі для виживання реакції на аспекти навколишнього середовища, які залишаються стабільними протягом еонів часу, можуть ефективно контролюватися з генофонду. Паніка, викликана задухою, може бути прикладом людини. Але загрози виживання також різняться в часі й просторі, і існує величезна кількість стимулів і параметрів стимулів, які пов'язані зі страхом у різних видів. За таких обставин, якщо це відбувається швидко, вивчення конкретних об'єктів і ситуацій, яких слід боятися, може забезпечити краще розв'язання адаптивних проблем, ніж вроджені страхи [38]. Це краще в тому сенсі, що він дозволяє організму справлятися з відносно швидкими змінами навколишнього середовища, такими як новий тиск хижаків, і з вибором конкретних стимулів з багато схожих, яких потрібно боятися та уникати. Наприклад, хижаки можуть спеціалізуватися на певній здобичі, і тому уникнення цих хижаків окремими особами з інших видів може лише створювати непотрібні обмеження щодо кормової поведінки цих видів [50].

 Організми, швидше за все, будуть консервативними у своєму підході до потенційно фатальних ситуацій. Враховуючи приховані смертельні наслідки нездатності викликати реакцію страху, еволюційна перспектива робить можливим, те що організми отримує здатність швидко (тобто з мінімальним навчанням) навчатися боятися потенційно смертельних стимулів. Ці передумови були включені в теорію придбання страху М. Селігманом. Теорія об'єднала розуміння того, що сильний страх може бути результатом обумовленості Павлова, проявом еволюційної вимоги випадкових обставин виживання та емпіричного факту, що фобії в основному виникають через стимули, які мають відношення до виживання з еволюційної точки зору [12].

М. Селігман припустив, що еволюційний тиск привертає приматів до формування страху з більшою готовністю до стимулів, пов'язаних з повторюваними загрозами виживання (філогенетично релевантними для страху стимулами), ніж до стимулів які ніколи не загрожували виживанню, або релевантним для страху стимулам, що з'явилися зовсім недавно в нашій еволюційній історії (наприклад, онтогенетично пов'язаним зі страхом стимулам, таким як пістолети та електричні розетки). М. Селігман доводив, що підготовлені асоціації не тільки повинні бути легко придбаними (частіше за все за одне випробування), але також повинні підкорятися іншим законам навчання, ніж це роблять непідготовлені асоціації. Наприклад, підготовлені асоціації в порівнянні з непідготовленими асоціаціями повинні бути більш стійкими до зникнення – ще один показник надійної обумовленості, важливий для асоціацій з релевантністю виживання [39].

М. Селигман і Х. Хагер додали, що різні когнітивні механізми та фізіологічні субстрати також різняться залежно від вимірювання готовності, причому підготовлені асоціації є менш "когнітивними" (наприклад, менше ніж 5) і опосередковується областями мозку більш давньої еволюції [47].

Вдосконалений модуль вивчення страху і виявлення страху, можна узагальнити так:

1. У людських і нелюдських приматів модуль страху активується певними стимулами, що мають відношення до страху, особливо тими, для яких ймовірно еволюційне походження. Він переважно активується в аверсивному контексті стимулами, пов'язаними з повторюваними загрозами виживання під час еволюції ссавців, які тварини легко засвоїли як сигнали про небезпеку. Таким чином, пов'язані зі страхом стимули легко вступають в селективні асоціації з огидними подіями, що підтверджується великими дослідженнями як на людях, так і на мавпах. Стимули, що мають відношення до еволюційного страху, часто стають об'єктом людських фобій і допомагають пояснити вибірковість фобій щодо об'єктів або ситуацій, які їх викликають.

2. У людей модуль страху автоматично активується релевантними для страху стимулами, без необхідності свідомого доступу до стимулу до того, як буде викликана реакція.

3. Модуль страху інкапсульований в тому сенсі, що він недоступний для свідомого когнітивного контролю. Якщо активувати ефективний стимул страху, що виникає в результаті страх проходить своєю чергою, і його дуже важко контролювати когнітивними засобами. Наприклад, якщо активізується страх перед зміями, він не може бути скасований усвідомленням того, що змія насправді нешкідлива [45].

4. Модуль страху зображує роботу виділеної нейронної схеми для виклику страху і кондиціонування страху, зосередженої в мигдалині. Мигдалеподібне тіло отримує більш-менш повністю оброблену інформацію від багатьох областей мозку, включаючи таламус і кору, і контролює емоційний вихід через ядра гіпоталамуса і стовбура мозку. Характеристики нейронного ланцюга добре зіставлені з характеристиками модуля страху [43].

5. Різниця між відразою до страху нерелевантними та еволюційно пов'язаними зі страхом стимулами у людей є те, що зазвичай тільки останні отримують доступ до модуля страху. Передбачається, що еволюційно релевантних стимулів для страху достатньо для активації модуля страху, якщо ситуація хоча б злегка відштовхує.

Прийняті узагальнення виправдовують висновок про те, що модуль страху являє собою еволюційну адаптацію, особливо якщо взяти до уваги його очевидну функціональність і збереження в різних філах [41].

 Як такий, він допомагає інтегрувати різноманітні дані про страх з багатьох областей, таких як навчання тварин, обумовлення людини, і коваріаційні судження, а також клінічні дані про страхи та фобії. Проте, слід також пам'ятати, що існує багато невизначеності в базах даних, які мають відношення до пропозицій в модулі. Зокрема, невизначеність є значною, якщо кожен набір даних оцінюється самостійно. Визначення поняття юності, зайняло у вчених багато часу, навіть зараз процес його точного позначення до кінця ще не завершений. В американських джерелах, наприклад, даний термін зовсім відсутній і використовується термін *adolescence* (в хронологічних рамках це вік від 18-28 до 30, або ж період юність, молодість, перехідний вік). Така неточність може здатися дивною, але насправді, вона лише показує те, що юність має прикордонне положення між підлітковим віком і молодістю [26].

Криза юності та стадія життя, з якою стикалась будь-яка доросла людина, переживання даної кризи передбачає зміну і трансформацію особистості. Саме в цей період життя особистість стикається з розривами своїх ідеалів, момент де життя стає складніше, проблем більше, а відповідей на питання все менше. У цей період індивід починає самостійне життя, де сам несе відповідальність за свої дії, де як би вже стає дорослим, але досвіду для того, щоб впоратися з новим укладом життя ще не достатньо. Звичайно впоратися з новою роллю дорослої людини виходить не відразу, для адаптації потрібен час і нові навички, з цього юнаки в цьому віці дуже гостро реагують, коли їх не зовсім обдумані рішення і спроби впоратися самостійно наражаються на гостру критику з боку інших, але самоконтролю недостатньо щоб залагодити це. Як і будь-яка криза, криза юності має свої позитивні та негативні сторони [6].

Негативні моменти переживання даної кризи пов'язані з тим, що втрачається звичний уклад життя, розриваються і змінюються відносини з іншими людьми, звична навчальна діяльність добігає кінця і складно уявити як рухатися далі, в новий період життя. Страх перед невідомістю, та боязнь того, що особистість не зможе самореалізуватися, адже необхідні органи самостійної життєдіяльності ще не були до кінця сформовані або відсутні зовсім [28].

Позитивний момент полягає як раз таки в тому, що це новий етап життя і нові можливості для особистості, набуття нових знань, умінь, становлення власної індивідуальності та формування себе як свідомого громадянина суспільства. Вступ не тільки в період вікового становлення, а й індивідуального становлення юнака як особистості.

Так само часто буває, що під час кризи юності, особистість зіштовхується і з екзистенціальною кризою, актуальними думками на цьому етапі, стають думки про своє особисте призначення в житті, про те ким бути, чим займатися, та й взагалі про власне "Я". Відсутність внутрішніх ресурсів вирішення кризи, призводять до спроб особистості піти від проблеми, забутися, йдучи в залежності від алкоголю або наркотиків. Сама патова складність з вирішенням кризи, може привести до суїциду.

Переживання особистістю будь-якої кризи, містить кілька фаз, таких як докритична, критична і після критична фази [26].

Докритична фаза, є для особистості чимось на зразок дверей в новий світ, ідеалізований образ того яким буде новий вік, скільки можливостей з'явитися і які міжособистісні відносини можна буде побудувати. Тим самим, як би затьмарюючи той вік, в якому особистість знаходиться зараз, сприймаючи його як неповний і розчаровуючи, підігріваючи все більше бажання, потрапити в новий ідеалізований вигляд майбутнього. Важливо розуміти, що оцінка даного положення особистістю, несе лише емоційний характер [2].

Коли настає критичний етап, всі внутрішні розбіжності, які виникають під час докритичної фази, максимально загострюються. Де й утворюється конфлікт між ідеалізованим видом майбутнього, який особистість вибудовувала і дійсністю, через що виникають переживання пов'язані з суперечністю самому собі, сумніви у власних мотивах, цілях і цінностях. Відбувається зіставлення ідеального образу з реальною картиною дійсності, виробляючи нову систему здійснення поставлених завдань [36].

Сама критична фаза поділяється на три етапи:

1) Спроба найкоротшим шляхом, реалізувати ідеальну картину, в наявних реаліях.

2) Коли до особистості доходить усвідомлення того, що реалізувати все безпосередньо не виходить, цей етап допомагає їй задуматися про перестановку особистісних позицій, виробляється план подальших дій, з’являється мотивація до вирішення виниклого конфлікту і стимуляція до нової діяльності. Виражене емоційне проживання перешкод, на шляху до реалізації задуманого. (Цей етап необхідні для нормального розвитку особистості в кризі)

3) Завершальний етап, на ньому відбувається переосмислення особистістю власних здібностей, з'являються новоутворення кризи [7].

Після критична фаза кризи, яку ще можна назвати фазою адаптації. Тут якраз відбувається реформування ідеального образу в життєві цілі, врівноваження міжособистісних відносин, формування мотивації до подальшого розвитку.

Однією з важливих частин кризи юності є відділення від батьків і опіки, отримання самостійності та незалежності. С. Хоффман висунув 4 етапи незалежності [32].

Емоційна незалежність – це перший етап, суть цього етапу в тому, що б стати менш залежними в психологічному плані від підтримки й любові з боку батьків, звичайно це не означає що варто розривати взагалі всі контакти з батьками й повністю відділятися від них. Скоріш мова йде про те, щоб самому розуміти, що і як потрібно робити та в першу чергу бути підтримкою для самого себе [11].

Аттітюдна незалежність або другий етап, полягає в тому, що потрібно для самого себе вирішити як і куди потрібно рухатися, формуючи свої особисті цілі, установки та переконання, які будуть відрізнятися від наявних у батьків.

Функціональна незалежність, етап на якому особистість вже сама має можливість фінансово підтримати себе і має достатньо досвіду і навичок розв'язувати свої проблеми самостійно, без втручання сторонніх осіб.

Третій етап або конфліктний етап, несе за собою те що відділяючись від батьків, особистість не відчуває себе виною у цьому, не розцінюючи своє відділення як зраду [26].

К. Юнг вважав, що основною функцією кризи юності є зустріч особистості з реальним життям, яке багато в чому відрізняється від уявлень про нього самої особистості. Найчастіше це пов'язано з тим, що людина сильно завищує свої очікування від майбутнього або ж навпаки, недооцінює тяжкість буття, з надмірним оптимізмом або навпаки крайнім песимізмом. Не дивлячись на те що в цей період, вже починається руйнування наївності, іноді особистість продовжує чіплятися за неї, в надії що все прийде до неї в руки саме по собі [9].

За Е. Еріксоном, динамічність проходження криз пов'язано зі зміною ідентичності особистості, так само, на його думку, існує три етапи: вирішеною, дифузної, досягнутої-егоідентічностью.

Перший етап, як і в етапах описаних К. Юнгом, цей етап веде за собою прагнення особистості до як найшвидшого настання майбутнього, яке складається так як вони собі уявляють на їхню думку. На цьому етапі всі колишні цінності заперечуються, з'являється прагнення до здійснення нових цілей. Стикаючись з реальністю "дорослого" життя формуються нове ставлення до нього. У юнацькому віці подібне зіткнення часто переживається досить складно. Часто особистість в цей період, як можна довше намагається залишатися "дитиною", думаючи про те, що все прийде само собою коли це буде потрібно [34].

Другий етап переживається більш складно, в цей час приходить усвідомлення того, що майбутнє не буде таким безхмарним і ідеальним як хотілося б. З'являється тривожність і заклопотаність можливим майбутнім. Думки про себе в особистості в цей період дуже розмиті, з'являється сумнів в собі та у власних силах, невпевненість з приводу поставлених цілей і вибору їх шляхів досягнень. Особистості складно розібратися в тому чого вона насправді хоче і того що вона може, з'являється відчуття своєї безпорадності та розгубленості. Так само можуть розвинутися страхи з приводу того, що може трапитися з особистістю далі, боязнь втратити себе або ж навпаки взагалі ніким не стати.

Настрій в цьому етапі часто змінюється, незадоволеність собою, сварки з близькими, підвищена тривожність, почуття спустошеності, небажання чимось займатися, особливо навчанням. Студентам особливо складно на цьому етапі, так як з’являється величезна кількість завдань яких потрібно зробити й тут якраз виникає конфлікт, коли особистість намагається відстрочити справи які потрібно зробити та коли вони нагромаджуються, намагаючись вирішити їх усіх разом в короткий термін, тиск ставати практично нестерпним. Справитися з такого роду проблемою дуже складно, появляється думки про те, що легше буде все кинути, ніж намагатися якось все розсовувати по полицях, але все ж справляючись з усіма проблемами, появляється величезне почуття полегшення і віра у власні сили [17].

Посткритична фаза несе за собою вихід з проблем, стадію прийняття себе, своєю ідентичністю і велику впевненість у своїх власних силах. Ставлення до майбутнього вже більш реалістичне, оптимістичний настрій з приводу нових починань і цілей [11].

У позитивному ключі закінчення кризи несе в собі новий початок, де юнак бере на себе повну відповідальність за свої дію і робить вибір нового життєвого шляху. Прийняття себе, своїх близьких і задоволеність наявним розкладом справ. Надії та мрії формуються вже зв'язуючись з реальним розкладом життя й обмірковується на перед, вибудовуючи в голові план дій по їх досягненню. В самотності вже немає того обтяжливого почуття і страху її затягнутості, а можливість зайвий раз побути з собою на одинці сприймається як відмінна можливість для відпочинку і відновлення внутрішніх ресурсів [19].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що криза юності є дуже важливою фазою для розвитку особистості. Саме ця криза допомагає розібратися в собі, почати дивитися на речі реалістично і придбати необхідні навички для подальшого розвитку вже як дорослої людини. Проходячи всі труднощі, особистість так само приходить і до прийняття самого себе, своїх сил і навичок, чим більше питань вирішитися в період цієї кризи, тим більшою досвід особистість зможе з нього винести. Але гальмування на будь-якому з етапів кризи тільки погіршує ситуацію, якщо криза затягується на довгий час це може привести до того, що особистість зануритися в стан депресії та спустошеності ізолюючись від проблем і намагаючись піти від них усіма можливостями. Очевидно, що в таких ситуаціях і мови бути не може про будь-який розвиток і самовдосконалення. Весь розвиток який вже було досягнуто, анулюється або ж починає регресувати, заганяючи особистість ще в більш пригнічений стан. З цього потрібно намагатися контролювати свій стан, намагаючись зрозуміти що конкретно відбувається і як з цим впоратися.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Страхи мають різні форми, вони можуть бути як викликані певною ситуацією або пережитим досвідом, так і з'явитися у вигляді фобії пояснити які складно, так само як і боротися з ними. Спочатку страхи мають захисну функцію, але розвиваючись деякі страхи позбавились актуальність і стали заважати особистості в її житті. Тому від деяких страхів варто і потрібно позбавлятися, розвиваючи в собі необхідні якості, такі як сміливість і самовпевненість, страху можна позбутися усвідомивши його суть.

В юності, страхи стають більш конкретними, ніж були в дитинстві, якщо раніше це могли бути страхи пов'язані з поганою оцінкою в школі або побоювання засмутити батьків, то в юності ці страхи стають більш тривожними. Переживання за майбутнє, страх невідомості, сумніви у власних силах, все це немов лезо ножа загострює і так напружену ситуацію. Справляючись зі страхами в цей проміжок часу, особистість набуває величезний досвід, за допомогою якого і розвивається як доросла особистість. Криза юності за часто супроводжується різними страхами пов'язаними з майбутнім, коли особистість переосмислює взагалі все своє життя намагаючись зрозуміти ким же їй бути, ідентифікувати себе в цьому величезному світі дорослих і зрозуміти ким вона хоче бути та чим займатися.

Багато вчених розглядали кризу юності, але всі теорії схожі між собою. Криза юності має в собі три фази. Перша фаза це ідеальні уявлення юнака про його майбутнє життя і прагнення скоріше в неї зануритися. Друга фаза це конфлікт між ідеальною картиною яку собі уявляла особистість і справжніми реаліями, де як виявилося все не так райдужно і прекрасно. Зіткнувшись з реальністю, особистість дуже складно прийняти той розклад що все буде не так як вона уявляла, всередині може зароджуватися почуття спустошеність, а віра у власні сили та можливості зовсім вичерпатися. Переживши цю стадію індивід ступає в третю завершальну фазу, коли він приймає чинний розклад справ і намагається підлаштуватися під нього, знаходить в собі сили, поставити нові цілі, перетворивши свої бажання так, що б вони вписувалися в межі теперішніх реалій. Знаючи свої сильні сторони, впевнені в собі, запевняючи цю кризу, можна сказати що особистість придбала необхідні навички для того що б про неї говорили як про дорослу людину.

Невдалий або затяжний вихід з кризи може закінчитися відходом в залежності або навіть смертю, з цього потрібно намагатися не занурюватися в себе занадто сильно і не дивлячись на спроби бути самостійним, не зрікатися від психологічної підтримки близьких. Не дивлячись на всі суб'єктивні труднощі, процес пошуку сенсу життя має свої позитивні сторони, в процесі пошуку формується власний світогляд, розширяється система цінностей, виходить краще розуміти навколишній світ, змінюється світ, дає поштовх до саморозвитку, і стимул до пізнання самого себе, тим самим самовдосконалюючись.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КРИЗИ ЮНОСТІ**

**2.1. Психологічні особливості виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності**

У юнацькому віці все сприймається або занадто легковажно, або надто серйозно. Нова соціальна роль, дає можливість дивитися на особистості юнацького віку, як на студента та здобувача вищої освіти, яку можна розглядати також з декількох сторін:

1) Психологічна сторона – являє собою, психологічні, психічні процеси та властивості особистості. Від цих властивостей залежить протікання психологічних процесів, виникнення психологічних станів, прояв різних утворень. Але так само, потрібно враховувати індивідуальні особливості студента.

2) Соціальна сторона – те як виявляються суспільні відносини, особистісні якості, приналежність до тієї або іншої соціальної групи, національності.

3) Біологічна сторона – яка містить такі складові як, фізіологію, анатомію тіла, зовнішність, будову нервової системи, дана сторона в основному, вирішена генами й вродженими задатками, але в невеликій мірі та в процесі життя має тенденцію до змін в залежності від умов життєдіяльності. Під час навчання у вищому навчальному закладові відбувається зміни всіх рівнів психіки, формується тип мислення відповідно до нової діяльності індивіда. Що б успішно навчатися в ЗВО, потрібно мати високий рівень соціальних навичок [14].

Не володіючи достатньою кількістю соціальних навичок, можуть виникати страхи пов’язані з поганим рівнем соціальної адаптації або неможливості до адаптації в цілому, тому виділяють кілька видів соціальної адаптації у студентів:

а) Адаптація професійна – тягне за собою розвиток навичок самостійності та організації навчального процесу, пристосування до нового режиму життя.

б) Соціально-психологічна адаптація – взаємодія одержувача вищої освіти з групою, напрацювання свого особистого стилю поведінки як з одногрупниками, так і з викладачами. Впоратися зі своїми страхами під час студентського життя стає соціально-психологічною проблемою, тому, що вони не дозволяють як в подальшій навчальній діяльності, так і в професійній діяльності, адаптуватися до нових соціальних умов в яких виявляється індивід, це призводить до ускладнення освоєння необхідних для розвитку соціальних і особистісних якостей [26].

Час навчання і випуску з вищого навчального закладу наповнений великою кількістю соціальних проблем, пов'язаних з формуванням студента як професіонала своєї справи, на що впливає вміння справлятися з такими страхами як: страх перед іспитами, страх проявити себе як недостатньо інформованого і дурного учня перед своїми одногрупниками або ж викладачами [12].

Позитивний момент юнацького віку полягає в тому, що це новий етап життя і нові можливості для особистості, набуття нових знань, умінь, становлення власної індивідуальності та формування себе як свідомого громадянина суспільства. Вступ не тільки в період вікового становлення, а й індивідуального становлення юнака як особистості.

Найбільший страх перед іспитами у студентів першого курсу, які ще не особливо обізнані про те, як все повинно проходити, але й у старших курсів через не впевненості в собі цей страх може бути присутнім, висловлюючись у хвилюванні про те, що може попастися погано вивчений квиток або під час усної відповіді, все вилетить з голови, або учень почне запинатися і не зможе правильно сформулювати свою промову, через що бали знизять. Часто зустрічається страх не перед самим іспитом, а перед екзаменатором який його приймає. В цьому випадку, через хвилювання, навіть добре вивчений матеріал може забитися, зіткнувшись віч-на-віч з викладачем викликає в особистості боязнь. Такий страх перед певним викладачем своєю чергою може бути викликаний його високим авторитетом, як в очах студента, так і оточення або ж, можливі минулі конфлікти через що, юнакові буде здаватися ніби йому таким чином пригадають минуле і намагаються завалити. Насправді ж, подібне мало ймовірно, тому, що екзаменатора не вигідно намагатися знизити кому не будь зі студентів бали, оскільки він сам звітує за результати перед начальством. Потрібно зауважити, виникнення даного страху протягом довгого часу, може призвести до серйозних порушень з боку нервової та серцево-судинної системи викликавши тим самим, наприклад артеріальну гіпертензію.

Для позбавлення від цього страху, потрібно так само викорінити всі думки про провал, думаючи про те, що іспит точно буде провалений, студент налаштовує себе на гірший результат тому заздалегідь підвищує свій рівень тривожності. Найкраще в таких ситуаціях написати собі шпаргалку, не обов'язково для підглядання, але записуючи потрібну інформацію мозок її швидше запам'ятовує, а думки про це через хвилювання з голови може вилетіти потрібний матеріал, будуть замінені думками про те, що при потребі можна буде підглянути та все згадати, навіть якщо в кінцевому підсумку цього не станеться. Але навіть у якості неуспіху, не варто ставитися до цього, як до кінця світу, адже швидше за все іспит можна буде перездати, поставившись до іспиту більш просто, можна мінімізувати свій страх [15].

У цей час переживається величезна кількість страхів, починаючи від соціальних і закінчуючи екзистенційними страхами, останні своєю чергою, мають особливість, що виділяють їх серед інших страхів, страх перед невідомістю або ж страх майбутнього [35].

У студентів 4 курсу, найвиражений страх, після страху невідомості, це страх перед дипломною роботою. Даний страх обґрунтований тим, що це перша серйозна наукова робота. Виникає невпевненість у своїх силах, через це студенту ще складніше впоратися з цією роботою, тому часто стаеться коли вони відкладають роботу на потім, як можна на довше намагаються відтягнути момент на якому потрібно взяти всю відповідальність на себе і зробити необхідне. Полегшити страх перед науковою роботою такого роду може правильний підбір наукового керівника, якщо особистість знайде спільну мову з керівником, то думки про виконання роботи будуть не настільки важкими та гнітючими. У тому разі коли куратор роботи й студент не змогли знайти спільної мови, це може привести до того, що цей вид роботи підвищить тривожність індивіда і тоді впоратися з нею буде вкрай складно, можливо навіть, думки про відрахування не будуть такими тривожними як думка, про написання або закінчення цього виду роботи.

Рівень переживання страху і тривожності залежить від соціально-психологічного типу особистості, так здобувачі вищої освіти інфантильного, тривожного та інтровертного типу, частіше схильні до переживань і страхів. Для даних типів притаманне відразу кілька видів пережитих страхів, але ці страхи в житті не грають занадто істотної ролі. Інтровертний тип має найбільшу кількість страхів.

Особистості сенситивного і гармонійного типу, мають середній рівень схильності до страхів і тривожності, це допомагає їм оперативно діяти в критичних ситуаціях і досягати найкращого результату в критичному становищі [30].

Вони більш схильні до страхів соціального типу, які зображають їх незахищеність перед соціумом. Особистості яка домінує і особистість конформного типу, найменше схильні до переживань страхів і тривожності. Конформний тип особистості не корелює ні з одним з досліджуваних нами страхів, це так само свідчить про не вагомість даних страхів в їх житті та низькою тривожністю. Наявні страхи у домінівній соціально-психологічного типу особистості підкреслюють їх прагнення до лідерства, першості та комфорту.

Страхи представників інфантильного типу особистості є відбиттям їх особистісних якостей, таких як: невпевненість у своїх силах, несамостійність, безпорадність, пасивність, стриманість у діях і словах і підвищена особистісна тривожність. Страхи, пережиті студентами тривожного типу особистості, мають егоцентричний характер, і проявляються в страху за своє здоров'я і власного добробуту. Процес навчання у студентів, можна схарактеризувати як дуже емоційно перевантажений, це може привести до того, що емоційна напруга буде підвищено до максимуму [18].

Таким чином можна говорити про властиві здобувачам вищої освіти, стани високого ступеня переживання, ці стани свідчать про неможливість молодих людей справлятися з такою кількістю навантажень, що може призвести до порушень особистісного щастя у зв'язці з порушенням здоров'я і зниженням якості здійсненним навчальної діяльності. Але якщо особистість проходить успішну адаптацію, знаходить в собі сили впоратися зі своїми страхами перед навчанням і майбутнім, в подальшому житті їй буде звичніше справлятися з переживанням під час пошуку роботи та налагодженням зв'язків з навколишнім середовищем і роботодавцями. Проходячи етап навчання в ВНЗ, студент переживає страхи пов'язані саме з цим етапом життя який відбувається в конкретній час, але коли він мине найімовірніше і більшість страхів підуть разом з ним, також з'являться нові страхи, та і з отриманим раніше досвідом, даний процес буде відбуватися легше і його можна буде коригувати [34].

**2.2. Дослідження особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності**

Процедура дослідження особливостей виникнення страхів у здобувачів вищої освіти, проходила в декількох етапах. Перший етап – підготовчий, була сформована основна вибірка дослідження, до вибірки входили здобувачі вищої освіти «Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля», кафедри психологія і соціології, напряму 053 «Психологія». У дослідженні прийняли участь 30 респондентів (15 хлопців, 15 дівчат).

Для дослідження даної теми було обрано такі методики:

1. **Методика «Чого ми боїмося» В. Леві (С-тест) [54].**

Представлено 60 тверджень. Це зведений список найголовніших людських страхів. І це ж дзеркало для людської самооцінки: подивившись в нього, особистість зможете визначити у себе і загальне «кількість» страху, і його рівень в тій чи іншій життєвій сфері, в конкретної спрямованості. Враховується при цьому, що є страхи усвідомлювані та є неусвідомлювані. Прочитавши питання до методик респондент повинен розуміти що оцінювати відповіді потрібно в залежності від того, які емоції вони викликають у звичайному житті, не соромлячись зізнатися собі самому своїх страхах. Найменша з характеристик у цій методиці, це характеристика типу «Гіпер – Альфа» вона притаманна людині, у якої зовсім відсутній інстинкт самозбереження, така характеристика не є нормою, її наявність становить загрозу для існування особистості в спільноті, їм потрібен хтось хто зможе доглядати за ними, позаяк самі по собі вони кожен раз на вергають себе на несвідому небезпеку. Найвища з характеристик цій методиці, це характеристика типу «Гіпер – Омега», вона являється за межею нормальної характеристики, особистості якім притаманні такі характеристики весь час живуть в очікуванні катастрофі. Будь-яка маленька загроза викликає почуття сильного страху.

**2. Опитувальник «Страх, радість, гнів» (СРГ) (модифікація)** **[53].** Випробуваному пропонується відповісти в бланку для відповідей на питання по 7 - бальною шкалою, для виявлення прихованих і явних страхів у випробуваного.

7 балів - безумовно так, повністю згоден;

6 балів - так, згоден;

5 балів - можливо так, згоден частково;

4 бали - щось середнє;

3 бали - можливо ні, не згоден частково;

2 бали - ні, не згоден;

1 бал - безумовно немає, повністю не згоден.

Кількість балів говорить про вираженість той чи іншої емоцій. Ця методика охоплює одразу 3 емоцій, окрім Страху, це ще емоція Радості та Гніву.

Радість – це внутрішнє почуття задоволення, яке має позитивний характер, та стає внутрішнею мотивацією особистості. В різних випадках радість може віддалятися від почуття вдоволення та задоволення, а інколи нести зовсім протилежне значення.

Гнів – це сильна емоція, яка виникає у людини, коли вона дуже не задоволена, обурена чимось, кимось, а також стан дратування, викликане цим почуттям.

Ці три емоцій дозволяють зрозуміти що саме рухає особистістю в момент проходження опитувальника, та яка емоція у її поведінці домінує наразі.

**3. Тест «Страх» [53].**

Інструкція для випробуваного. При відповіді на твердження поставте відповідні бали в бланку для відповідей.

Шкала оцінок:

7 балів - безумовно так, повністю згоден;

6 балів - так, згоден ;

5 балів - можливо так, згоден частково;

4 бали - щось середнє;

3 бали - можливо ні, не згоден частково;

2 бали - немає, не згоден;

1 бал - безумовно немає, повністю не згоден.

 Для оцінки результатів було надано декілька шкал. Перша шкала це шкала Суми балів за відповіді на питання 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23.

Та спільна сума балів за ці питання надає таку характеристику.
16 – 47 балів - особистість смілива, іноді навіть безрозсудна, не замислюється о майбутніх страхах.

48 – 79 – проявляє сміливість у звичних видах діяльности.

80 – 112 балів – така якість як сміливість майже відсутня, надмірно обережний. В час коли потрібно діяти рішуче сковує страх.

Шкала суми балів на питання 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, спільна сума балів на ці питання надає такі характеристики.

8 – 23 – напевно, не можна сказати, що сміливість є ведучою якістю особистості, просто вона, не звертає увагу на мінливі страхи.

24 – 40 – прояв страхів особистості ситуативний, але може мати довгий характер.

41 – 56 балів – страх викликають навіть звичні речі та природні явища. Особистість боїться не лише криміналу, а й звичайних людей.

Сума балів за всі відповіді на питання, має таку характеристику.

24 – 71 балів – впевнений в собі, не боїться діяти в будь-яких обставинах.

72 – 124 балів – пережиті страхи мають відбірковий характер, та не глобальні.

125 – 168 балів – страх звичайних та природних речей.

**4. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів**

**Особистості [55].**

Методика призначена для визначення інтенсивності та вираженості страхів у особистостей.

Страх – це негативна емоція, яка за своєю натурою виникає тоді, коли життю виникає загроза. Окрім загального терміну «Страх», також для близьких з цією емоцією станах, використовують поняття «Тривога», «Паніка», та «Фобія».

Фобій – це нав'язливі страхи, вони можуть бути різними, тобто якщо страх проявляється часто та стає нав'язливим, не піддається контролю, або майже не має поводів для виникнення, це значіть, що особистістю переживається якась конкретна фобія.

Для того, щоб визначити інтенсивність своїх страхів, а також наявність

 (або відсутність) фобій, можна скористатися наведеними нижче опитувальником, розроблених Ю. Щербатих і Є. Івлєвої. При повній відсутності страхів тестовий показник буде мати 24 бали.

**Для чоловічого варіанта:**

24 – 72 понижений показник.

73 – 83 середній показник.

84 – 240 повишений страх.

**Для жінок:**

24 – 100 понижений показник

101 – 107 середній показник

108 – 204 повишений показник.

Також у кінці вираховується кілька показників, найсильніших страхів, які були відмічені в особистості. Це один із 24 страхів які представлені у 24 питаннях, де одне питання відповідає за один певний страх.

24 види страх представлені в методиці:

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

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Результати дослідження за методикою «То чого ми боїмось» Володимира Леві були відображені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою «То чого ми боїмось» В. Леві**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Студенти** | **Бали** | **Характеристика**  |
| 1 | Респондент №1 | 311 | Тета Тривожний |
| 2 | Респондент №2 | 213 | Гамма мінливий |
| 3 | Респондент №3 | 160 | Гамма мінливий |
| 4 | Респондент №4 | 164 | Гамма мінливий |
| 5 | Респондент №5 | 106 | Бета Впевнений |
| 6 | Респондент №6 | 313 | Тета Тривожний |
| 7 | Респондент №7 | 256 | Тета Тривожний |
| 8 | Респондент №8 | 289 | Тета Тривожний |
| 9 | Респондент №9 | 185 | Гамма мінливий |
| 10 | Респондент №10 | 271 | Тета Тривожний |
| 11 | Респондент №11 | 372 | Тета Тривожний |
| 12 | Респондент №12 | 271 | Тета Тривожний |
| 13 | Респондент №13 | 98 | Бета Впевнений |
| 14 | Респондент №14 | 210 | Гамма мінливий |
| 15 | Респондент №15 | 327 | Тета Тривожний |
| 16 | Респондент №16 | 278 | Тета Тривожний |
| 17 | Респондент №17 | 285 | Тета Тривожний |
| 18 | Респондент №18 | 362 | Омега тремтячий |
| 19 | Респондент №19 | 228 | Тета Тривожний |
| 20 | Респондент №20 | 269 | Тета Тривожний |
| 21 | Респондент №21 | 186 | Гамма мінливий |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | Респондент №22 | 295 | Тета Тривожний |
| 23 | Респондент №23 | 98 | Бета Впевнений |
| 24 | Респондент №24 | 156 | Гамма мінливий |
| 25 | Респондент №25 | 353 | Омега тремтячий |
| 26 | Респондент №26 | 235 | Тета Тривожний |
| 27 | Респондент №27 | 256 | Тета Тривожний |
| 28 | Респондент №28 | 146 | Гамма мінливий |
| 29 | Респондент №29 | 144 | Гамма мінливий |
| 30 | Респондент №30 | 276 | Тета Тривожний |

Результати наочно придставлено на рис 2.1

**Рис. 2.1. Діаграма розподілу характеристик за методикою «То чого ми боїмось» В. Леві»**

За результатами розподілу, найбільш виражена «Тета тривожна» характеристика, вона зустрічається у 53% здобувачів вищої освіти з протестованих, друга за вираженістю характеристика «Гамма мінливий» вона притаманна 30% опитуваних, третя за вираженістю характеристика «Бета впевнений» вона притаманна 10%, четверта за вираженістю характеристика яка притаманна 7% це «Омега тремтячий», характеристики типу «Гіпер альфа» та «Гіпер омега», серед опитаних не зустрічається.

Інтерпретуючи отримані результати за методикою В. Леві «То чого ми боїмось», 53% опитаних отримали бали від 221 до 350 балів, що відповідає «Тета тривожній» характеристиці, рівень тривожності при такій характеристиці вище норми, можливі також неадекватність панічних реакцій, на ситуації які виникли через страх. При загрозі, особистість з такою вираженою характеристикою, може або реагувати занадто збудливо та агресивно, або навпаки намагатися втекти, або мінувати загрози.

Друга за вираженістю група отримала бали від 121 до 220 балів, та має характеристику «Гамма мінливий», рівень тривожності в особистості з такою характеристикою в нормі, але в деяких критичних ситуаціях може виходити за її рамки. Підсвідомі страхи можуть заважати в деяких сферах життя, але особистість якій притаманна ця характеристика, може самостійно корегувати такі стани.

Третя за вираженістю група отримала бали від 41 до 120, та притаманна 10% опитаних. Рівень тривожності середній, виникають страхи в більшості випадків у ситуаціях пов’язаних з реальною небезпекою, та іноді можуть перевищувати рамки норми. Ця характеристика вважається показником норми, за рівнем страху та тривожності. 7% опитаних притаманна характеристика типу «Омега тремтячий», та кількість балів від 351 до 355. Рівень тривоги та страху в особистості з таким типом характеристик, вище норми. Страх грає першочергову роль, та керує життям таких людей. Межі між мінливими загрозами та реальними майже не відчуваються, часто зустрічаються різноманітні фобії, які стають нав’язливими ідеями. Дуже складно вийти за межі вже звичних реалії, та рамок існування. Характеристику типу «Гіпер Омега» та «Гіпер Альфа» серед опитуваних не зустрічаються. Людей з таким типу характеристик дуже малий відсоток. Якість та вираженість страху у опитаних респондентів представлена в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Страх, Радість, Гнів», результати за шкалою Страху**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Бали | Вираженість емоції |
| 1 | Респондент №1  | 43 | емоція проявляється ситуативно |
| 2 | Респондент №2 | 69 | емоція сильно виражена |
| 3 | Респондент №3 | 33 | емоція несе свою протилежність |
| 4 | Респондент №4 | 54 | емоція проявляється ситуативно |
| 5 | Респондент №5 | 45 | емоція проявляється ситуативно |
| 6 | Респондент №6 | 57 | емоція проявляється ситуативно |
| 7 | Респондент №7 | 45 | емоція проявляється ситуативно |
| 8 | Респондент №8 | 64 | емоція проявляється ситуативно |
| 9 | Респондент №9  | 44 | емоція проявляється ситуативно |
| 10 | Респондент №10  | 41 | емоція проявляється ситуативно |
| 11 | Респондент №11 | 61 | емоція проявляється ситуативно |
| 12 | Респондент №12 | 58 | емоція проявляється ситуативно |
| 13 | Респондент №13 | 50 | емоція проявляється ситуативно |
| 14 | Респондент №14 | 34 | емоція несе свою протилежність |
| 15 | Респондент № 15 | 46 | емоція проявляється ситуативно |
| 16 | Респондент №16 | 42 | емоція проявляється ситуативно |
| 17 | Респондент №17 | 39 | емоція несе свою протилежність |
| 18 | Респондент №18 | 47 | емоція проявляється ситуативно |
| 19 | Респондент №19 | 44 | емоція проявляється ситуативно |
| 20 | Респондент №20 | 52 | емоція проявляється ситуативно |
| 21 | Респондент №21 | 54 | емоція проявляється ситуативно |
| 22 | Респондент №22 | 56 | емоція проявляється ситуативно |

Продовж. табл. 2.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Респондент №23 | 55 | емоція проявляється ситуативно |
| 24 | Респондент №24 | 52 | емоція проявляється ситуативно |
| 25 | Респондент №25 | 55 | емоція проявляється ситуативно |
| 26 | Респондент №26 | 52 | емоція проявляється ситуативно |
| 27 | Респондент № 27 | 54 | емоція проявляється ситуативно |
| 28 | Респондент №28 | 35 | емоція несе свою протилежність |
| 29 | Респондент №29 | 48 | емоція проявляється ситуативно |
| 30 | Респондент №30 | 55 | емоція проявляється ситуативно |

Результати наочно представлено на рис.2.2.

**Рис. 2.2. Гістограма розподілів результатів за методикаю «Страх, радість, гнів», результати за шкалою Страх**

У 25 респондентів із 30, страх ситуативно виражений, він проявляється тільки в стресових ситуаціях або подіях і швидко проходить, можна говорити про те, що це нормальна реакція на виниклу ситуацію страху. У 4 респондентів із 30, страх протилежно виражений, тобто він проявляється в загрозливих ситуаціях в менших за норму степенях, у одного респондента із 30, страх сильно виражений, це означає, що особистість може відчувати страх в буденних ситуаціях де немає ніякого натяку на будь яку загрозу.

Аналізуючи отримані результати по даній методиці можна говорити про те, що у більшості опитаних, в звичайних умовах, показники страху не перевищують норми й лише у 5 респондентів з 30, показники або вище за норму, або навпаки занадто низькі.

У буденному житті можна говорити про те що, здобувачі вищої освіти справляються з стресовим ситуаціями та знаходячись в ситуацій, коли вони переживають страх або потрясіння, вони здатні на те, щоб контролювати свої дії та свої емоції, не зважаючи на пережиті потрясіння.

В методиці «Страх», у респондентів буде представлено декілька показників. Перший показник - це сума балів за питання першої та другої категорій, відповіді на які будуть розглядатися як показники сміливості або побоювань. Сума балів за питання категорії номер три, буде вказувати на ступінь проявів страху, у здобувачів вищої освіти в звичайних та буденних ситуаціях, а також в критичних ситуаціях страху. Сума балів за всі три категорії разом, буде вказувати на ступінь впевненості у собі, або ж на ступінь впливу страхів на буденне життя здобувачів вищої освіти. Результати діагностики наочно представлено на рис.2.3.

**Рис 2.3. Гістограма розподілів результатів за методикою «Страх»**

На вище представленій гістограмі наданий розподіл результатів за методикою «Страх». У табл. 2.3 наочно показаний розподіл результатів, відносно всіх трьох показників сум балів, та їх співвідношення з результатам, за балами всіх трьох категорії.

Таблиця 2.3

**Таблиця розподілу результатів за методикою «Страх» по всім за групами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Студенти** | **Сума 1** | **Сума 2** | **Сума 3** |
| 1 | Респондент № 1 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативно | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 2 | Респондент № 2 | Через міру обережний | прояв страхів ситуативний | боязнь побутових і природних явищ |
| 3 | Респондент № 3 | Сміливий в міру  | не звертає увагу на уявні страхи | Впевнений у собі |
| 4 | Респондент № 4 | Занадто сміливий | прояв страхів ситуативний | Впевнений у собі |
| 5 | Респондент № 5 | Занадто сміливий | не звертає увагу на уявні страхи | Впевнений у собі |
| 6 | Респондент № 6 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 7 | Респондент № 7 | Занадто сміливий  | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 8 | Респондент № 8 | Через міру обережний | страх викликають буденні явища | боязнь побутових і природних явищ. |
| 9 | Респондент № 9 | Занадто сміливий | не звертає увагу на уявні | Впевнений у собі |
| 10 | Респондент № 10 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 11 | Респондент № 11 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |

Продовж. табл. 2.3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Респондент №12 | Сміливий в міру | страх викликають буденні явища | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 13 | Респондент №13 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 14 | Респондент №14 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 15 | Респондент №15 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 16 | Респондент №16 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | Впевнений у собі |
| 17 | Респондент №17 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 18 | Респондент №18 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 19 | Респондент №19 | Сміливий в міру |  прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 20 | Респондент №20 | Сміливий в міру  | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 21 | Респондент №21 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 22 | Респондент №22 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 23 | Респондент №23 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | Впевнений у собі |
| 24 | Респондент №24 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Респондент №25 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 26 | Респондент №26 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 27 | Респондент №27 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 28 | Респондент №28 | Сміливий в міру | не звертає увагу на уявні страхи | Впевнений у собі |
| 29 | Респондент №29 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |
| 30 | Респондент №30 | Сміливий в міру | прояв страхів ситуативний | пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру |

Продовж. табл. 2.3

Нижче, на рис. 2.4 – 2.6. наочно представлені результати діагностики за методикою «Страх», за трьома сумам.

**2.4. Сегментограма результатів діагностики виміру сміливості за сумою 1 методики «Страх»**

**Рис. 2.5. Сегментограма результатів діагностики виміру рівня страху за сумою 2 методики «Страх»**

**Рис. 2.6. Сегментограма результатів діагностики виміру рівня впевненості у собі та рівня стрху за сумою 3 методики «Страх»**

На даному етапі по сумі 1, можна сказати що, 80% респондентів в реальному житті в міру сміливі, вони можуть проявити свою сміливість коли потрібно, але в небезпечній ситуації вони будуть достатньо обережними. 13% респондентів занадто сміливі, та в буденному житті не дуже обережні, можуть підвергати себе непотрібному ризику. Та 7% опитаних у звичайному житті занадто обережні, через це в них можуть виникати труднощі з пристосуванням в незнайомій ситуації.

По сумі 2 можна сказати про те, що у 63% опитуваних страх виникає ситуативна, тобто в ситуації небезпеки або ризику. 30% в своєму житті не звертають увагу на страх, а у 7 відсотків страх викликають навіть побутові обставини.

Показники суми 3 говорять про те, що у 70% респондентів страх проявляється лише в певних ситуаціях загрози або небезпеки, 23% впевнені у собі і не бояться побутових загроз, а 7% викликають страх навіть якісь побутові явища.

 Таблиця 2.4

**Розподіл результатів за методикою «Опитувальник ієрархічної структурі актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих та Є. Івлєвой.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Студенти** | **Бали** | **Середній показник (м-77.9: ж-104)** |
| Респондент №1 | 118 | Вище за середній показник  |
| Респондент №2 | 138 | Вище за середній показник  |
| Респондент №3 | 77 | Нижче за середній показник  |
| Респондент №4 | 97 | Нижче за середній показник |
| Респондент №5 | 31 | Набагато нижче за середній показник  |
| Респондент №6 | 137 | Вище за середній показник |
| Респондент №7 | 119 | Вище за середній показник |
| Респондент №8 | 109 | Трохи вище за середній показник  |

Продовж. табл. 2.4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Респондент №9 | 74 | Нижче за середній показник |
| Респондент №10 | 124 | Вище за середній показник |
| Респондент №11 | 176 | Набагато вище за середній показник |
| Респондент №12 | 150 | Вище за середній показник |
| Респондент №13 | 86 | Нижче за середній показник |
| Респондент №14 | 123 | Вище за середній показники |
| Респондент №15 | 180 | Набагато вище за середній показник |
| Респондент №16 | 137 | Вище за середній показник |
| Респондент №17 | 168 | Вище за середній показник |
| Респондент №18 | 148 | Вище за середній показник |
| Респондент №19 | 125 | Вище за середній показник |
| Респондент №20 | 185 | Набагато вище за середній показник |
| Респондент №21 | 114 | Вище за середній показник |
| Респондент №22 | 129 | Вище за середній показник |
| Респондент №23 | 85 | Нижче за середній показник |
| Респондент №24 | 95 | Нижче за середній показник |
| Респондент №25 | 181 | Набагато вище за середній показник |
| Респондент №26 | 117 | Набагато вище за середній показник |
| Респондент №27 | 156 | Вище за середній показник |
| Респондент №28 | 84 | Нижче за середній показник |
| Респондент №29 | 78 | Нижче за середній показник |
| Респондент №30 | 146 | Вище за середній показник |

Результати діагностики наочно представлено на рис.2.7.

**Рис. 2.7. Сегментограма результатів діагностики за методикою «Опитувальник ієрархічної структурі актуальних страхів особистості» Ю. Щербатих та Е. Івлєвой**

За результатами аналізу методики, 63% мають страхи вищі за середній показник норми. Це може говорити про те, що більшість здобувачів вищої освіти на момент проведення опитування, мали високий рівень побоювань. Лише 28% з усіх опитуваних мають нижчий показник страху за середній показник норми. 5% з усіх опитуваних мають показника набагато вище ніж середній показник норми, а 4% мають набагато нижчий показник норми.

Аналізуючи результати, за всіма методиками, можна сказати про те, що здобувачі вищої освіти більш підвладні страхам ніж звичайні люди. Також, більш виражена тривожність, зовсім малий процент опитуваних не відчувають на собі вплив страху або тривоги.

Виходячи з цього, можна зробити припущення, що здобувачі вищої освіти 3-4 курсів, дійсно мають більшу кількість страхів, пов’язаних з майбутнім ніж студенти 1-2 курсів. Тому треба зробити все можливе щоб знизити рівень тривожності у здобувачів вищої освіти, та допомогти стати більш впевненими у собі, своєму виборі, та подальшому самостійному шляху.

**2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на подолання страхів пов’язаних з кризою юності у здобувачів вищої освіти**

Як було розглянуто в роботі, мати страхи це нормально, але долати їх іноді буває набагато складніше ніж може здатися, на перший погляд. Що б перемогти свої страхи, для початку потрібно їх виявити та визнати. Виявлення та визнання своїх страхів, може допомогти в розробці стратегій по їх знищенню. Самопізнання допоможе розібратися в собі трохи більше і збільшити зону комфорту, спроба зрозуміти, які стимули викликають у нас неприємні емоції, допоможе розібратися з тим, як їх змінити. Ще дієвим способом побороти страхи буде метод пошуку мотивації. Якщо особистості вдається знайти достатньо сильну мотивацію, то і боротися з виниклим страхом буде набагато легше.

Досить часто люди самі себе налаштовують на страхи, й чим більше про них замислюються, тим сильніше пробуджують в собі ту емоцію. Ще одним способом подолати страх, це не думати про нього. Щоб позбутися страху, потрібно спробувати відвести свої думки в бік, задуматися про щось інше, або ж спробувати зробити щось, що допоможе відірватися від цього відчуття. У таких випадках добре допомагає перенесення тіла з п'яти на носок, наспівування улюбленої пісні, можна навіть просто в голові, серія глибоких вдихів і видихів або ж навіть пару ковтків холодної води.

Позбутися від страху перед іспитом може допомогти така техніка: прилягти в тихому, темному місці, у вільному одязі, прикривши очі, робити повільні вдихи й видихи, після зробити вдих на 10 секунд затримати дихання і видихнути, повторити цей процес 5-6 разів, потім зробити невелику перерву у 20 секунд і повторити ще раз. Думати потрібно про щось стороннє, наприклад, уявити білий колір і представляти як цей колір повільно заповнює весь простір в голові. Все, про що зараз потрібно думати це білий колір, він немов туман заповнює всі тривожні думки зникають під ним, продовжуючи при цьому робити вдихи та видихи. Вольовими зусиллями потрібно почати скорочувати м'язи, скорочення затримувати близько 10 секунд, після розслабити м'язи. Зробити так з усіма ділянками тіла, після чого і зовсім постаратися ні про що не думати. Для позбавлення від страхів студентами, був розроблений груповий тренінг, для визначення та позбавлення страхів, як пов'язаних з навчанням, так і страхів невідомості перед майбутнім.

Для допомоги здобувачам вищої освіти, у подолані страхів пов’язаних з кризою юності, було розроблено програму соціально**-**психологічного тренінгу який визначає поняття страху, та методи його подолання.

Структура соціально-психологічного тренінгу представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**СТРУКТУРА ТРЕНИНГУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст** | **Орієнтовна тривалість, хв.** |
| **ВСТУПНА ФАЗА** | **20** |
| 1. Вступна бесіда «Що такестрах, методи позбавлення від страху» | 10 |
| 2. Вправа «Асоціація з зустріччю» | 10 |
| **ФАЗА КОНТАКТУ** | **20** |
| 3.Вправа «Поміняйтеся місцями»  | 10 |
| 4. Вправа «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» | 10 |
| **ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ** | **25** |
| 5. Вправа «Карта страхів» | 10 |
| 6. Вправа «Ридикулус» | 15 |
| **ФАЗА НАВЧАННЯ** | **25** |
| 7. Вправа «Покинутий сад» | 10 |
| 8. Вправа «Блакитна енергія» | 15 |
| **ЗАКЛЮЧНА ФАЗА** | **20** |
| 9. Вправа «Оплески по колу» | 10 |
| 10. Вправа «Дякую за приємне заняття» | 10 |

**План заняття:**

1. Привітання.
2. Постановка та обговорювання правил СПТ.
3. Знайомство учасників з групою.
4. Теоретична (інформаційна) частина за проблемою
5. Практична частина (формування умінь та навичок подолання страхів).
6. Заключна частина (підбивання підсумків).
7. Зворотний зв'язок

Тренінг проводиться протягом двох годин з групою наповнюваністю 15-25 осіб. Група підбирається зі складу здобувачів вищої освіти з метою набуття навичок подолання власних страхів.

**Приміщення, обладнання та матеріали:**

1) аудиторія розрахована на 25 осіб з простором, який дозволяє застосування активних дій;

2) офісні крісла за кількістю учасників;

3) парти\столи за кількістю тренінгових мікрогруп (2-3);

4) олівці, фломастери, маркери;

5) паперові листи А4 (50 шт.).

**Цілі тренінгу:**

1. Профілактика психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія», виникнення страхів у здобувачів вищої освіти;

2. Ознайомлення з проблемою виникнення страхів у здобувачів вищої освіти;

3. Навчання методам подолання страхів та корекції поведінки.

**Завдання тренінгу:**

1. Підвищення згуртування здобувачів вищої освіти.;

2. Підвищення рівня знань про виникнення страхів та шляхи їх подолання;

3. Формування навичок контролю свого стану;

4. Навчання способам та методам подолання страхів;

5. Корекція психоемоційного напруження, підвищення впевненості в собі;

6. Гармонізація особистості здобувачів вищої освіти.

**Сценарій тренінгового заняття:**

Початок тренінгу:

 1.Знайомство, встановлення групових норм та правил поведінки, обговорення мети та завдань тренінгу.

2. Теоретичні відомості про феномен страху.

Ведучий: Всім доброго дня, я Лілія і я буду сьогодні вашим тренером. Ми поговоримо про таке поняття як страх, як він виникає, так само, я покажу вам техніки та вправи, за допомогою яких ви зможете трохи розслабитися і навчитися долати свої страхи. Зараз, я пропоную нам скласти звід правил, я озвучу деякі загальнообов’язкові правила роботи тренінгової групи, якщо ви з ними не згодні або ж хочете запропонувати своє правило, підніміть руку та озвучте вашу думку. Добре?

**Правила:**

1. Тут ми спілкуємося «на ти». Це створює дружню, довірчу атмосферу. Це психологічно зрівнює всіх, в тому числі й ведучого, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду, і сприяє розкріпачення учасників тренінгу.

2. Вимикайте, будь ласка, звук мобільних телефонів. Це іноді сильно відвертає увагу групи.

3. В ефірі одна станція – закон мікрофона – тобто одночасно говорить тільки одна людина. Не перебиваємо, уважно один одного слухаємо. Якщо в групі з цим великі проблеми, можна «придумати маркер». Говорить тільки той, у кого в руках маркер.

4. Правило я-говоріння (Я-висловлювання). Свою точку зору викладаємо від першої особи: «Я вважаю, я думаю, я відчуваю...». Говоримо за себе, не слід говорити за всю групу. Не «ми думаємо...», а «я думаю», інакше виходить, що відповідальність перекладається на когось. Говоримо про себе від першої особи.

5.Правило конфіденційності. Будь-які обговорення людей і подій на групі можливі тільки в рамках цієї групи.

6.Правило актуального спілкування. Це правило тренінгу має на увазі, що все спілкування в його рамках має бути підпорядковане принципу «тут і зараз»: обговорюються актуальні, теперішні думки, почуття і проблеми, що виникають в групі.

**Обговорювання.**

**Вправа 1: «Асоціація із зустріччю»**

**Мета:** Активувати уяву учасників і допомогти їм швидше включитися в Тренінг.

Учасникам пропонується висловити свої асоціації з зустріччю.

Наприклад: «якби наша зустріч була твариною, то це був би... пес тому що..», «якби наша зустріч була лісом, то це був би… молодий зелений ліс, тому що всі учасники тут доволі молоді та тільки починають свій шлях».

**Вправа 2 «Поміняйтеся місцями» [56]**

**Мета:** Ця вправа допоможе учасникам стати більш рухливим, а також дізнатися про один-одного щось нове.

**Ведучий:** зараз ми з вами трохи розімнемося. Я буду називати певну ознаку якщо вона у вас є ви повинні помінятися місцями з тим у кого теж є така ознака, наприклад: «Поміняйтеся місцями ті, хто сьогодні прокинувся рано!», «Поміняйтеся місцями ті хто, не хотів йти на пару!», «Ті хто хоч раз переживав перед іспитом!», «Поміняйтеся місцями ті, хто погано спить/пізно лягає», «Поміняйтеся місцями ті, хто любить вчитися», «Поміняйтеся місцями ті, хто чогось боїться».

**Вправа 3 «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» [54]**

**Мета:** Визначити інтенсивність страхів, а також наявність (або відсутність) фобій.

**Інструкція:** уважно прочитайте питання. При позитивній відповіді на питання спробуйте оцінити інтенсивність виникає емоції за 10-бальною шкалою, обведіть або хрестиком зазначивши, праворуч від питання інтенсивність переживань того чи іншого страху. Якщо ви зовсім не відчуваєте цього страху, обведіть або  поставте хрестик на цифрі «1» (Матеріали представлено у ДОДАТОК Г**)**.

**Теоретична частина:**

Немає в світі людей, які б нічого не боялися. Кожен у своєму житті стикався з внутрішнім почуттям тривоги і не раз. Але природа найсильнішої негативної емоції ясна далеко не всім. Люди задаються питанням: що таке страх і як виявити його причини. А також намагаються зрозуміти, як позбутися нав'язливих станів, викликаних острахом певних речей.

Протягом століть почуття страху викликає у людей сум'яття. Проблемі приділялося багато уваги і з боку релігії, і з боку філософії, оцінку стану намагалися дати живописці і скульптори. З появою психології в 19 столітті, феномен стали розглядати з наукової точки зору. Страхом було названо внутрішній стан, обумовлений станом реальної або уявної загрози. Коли людина сприймає ситуацію, як небезпечну, організм подає сигнал. Ставлення до навколишнього світу і фобії індивідуальні, і фахівці говорять про сотні їх різновидів.

Немає в світі людей, які б нічого не боялися. Кожен у своєму житті стикався з внутрішнім почуттям тривоги і не раз. Але природа найсильнішої негативної емоції ясна далеко не всім. Люди задаються питанням: що таке страх і як виявити його причини. А також намагаються зрозуміти, як позбутися нав'язливих станів, викликаних острахом певних речей.

**Психологія страху.** Психологи стверджують: хоча емоція страху негативно забарвлена, в невеликих кількостях вона може бути навіть корисна. І взагалі мати страхи і фобії – нормально. Це не означає, що кожна людина, що зіткнулася з непереборною боязню чогось повинна жити все життя під страхом. Коли фобія стала проблемою, з нею треба боротися, але знищувати будь – який прояв страху-значить йти проти природи. Адже історично боязнь невідомості захищала людей від негативних зовнішніх факторів.

**Чим корисний страх?** Користь страху полягає в його головній функції: захищати людину від небезпеки (іншими словами, включати інстинкт самозбереження). Тільки на перший погляд ця емоція марна, але виникла вона в процесі еволюції, щоб захистити індивіда від оточуючих неприємностей, зовнішніх факторів і загроз. Можна назвати наступні ситуації, коли страх корисний:

Боязнь висоти рятує від падіння. Води – від попадання в шторм. Темряви – від зустрічі з грабіжниками і ґвалтівниками у вечірньому парку.

Боязнь невідомості і внутрішнє чуття оберігає від спілкування з несучими небезпеку предметами (сірники, ножі), людьми і тваринами.

У небезпечних ситуаціях в мозку виробляється гормон серотонін, який надає позитивний вплив на тонус м'язів.

Приплив адреналіну в кров стає причиною того, що людина починає міркувати і діяти швидше, злагоджено. Але не завжди.

**Шкода страху.** Відсутність страху поставило б людство на межу вимирання, але в деяких випадках боятися шкідливо. Відчуття загрози не завжди допомагає людині діяти на межі своїх можливостей. Інший сценарій розвитку подій в несучій небезпека ситуації виглядає так:

* рухи скуті;
* дихання порушено, збито;
* людина не може нормально міркувати і діяти;
* виникають напади паніки.

**Види страхів.** Залежно від класифікації страхи можна розділити на кілька груп. Наприклад, З. Фрейд поділяв всі емоції подібного роду на реальні і невротичні, а його колега – на патологічні і конструктивні. Тобто перший вид дійсно допомагає людині виживати, це так звані біологічні страхи, а другий є причиною хвороби. У наукових колах прийнято об'єднувати фобії в групи:

* Просторові (боязнь глибини, висоти, замкнутих просторів і т. д.).
* Соціальні (людей певної статі, статусу, небажання змін та ін.).
* Боязнь смерті.
* Небезпека заразитися різними хворобами.
* Контрастний страх-небажання виділятися.
* Боязнь сексу.
* Боязнь заподіяти оточуючим шкоду.

Російський психолог Ю. Щербатих мав своє уявлення про те, які бувають страхи. Їх він ділить на три групи:

* Соціальні – це хвилювання з приводу власного благополуччя і своїх близьких, перед громадською думкою, публічністю, змінами в житті і т.п.
* Природні, тобто пов'язані з природними явищами (гроза, шторм і т. д.).
* Внутрішні, які були "закладені" в дитинстві.

Але більш точним буде розділяти всі фобії і тривоги на три (чотири) групи:

* Біологічні – тобто пов'язані зі здоров'ям і життям.
* Соціальні – пов'язані зі зміною статусу в суспільстві.
* Екзистенціальні – внутрішні, в яких розкривається глибинна сутність людини.
* Окрема група – дитячі страхи.

Соціальні страхи. Мабуть, найбільша група страхів, які проглядаються в декількох класифікаціях – соціальні. Їх особливість в тому, що об'єкти, на які спрямована фобія, не несуть реальної небезпеки. Вони можуть випливати з біологічних страхів – як, наприклад, дитяча боязнь болю від уколів вкорінюється і надалі стає патологічною неприязню людей в білих халатах. З віком соціальний аспект заміщає біологічний. Прийнято розділяти страхи людей подібного роду на наступні види:

* страх підпорядкування (перед начальником, вчителем та ін.);
* боязнь невдачі;
* небажання брати на себе відповідальність (в сім'ї, колективі);
* страх самотності і неуваги;
* боязнь зближення з оточуючими;
* боязнь оцінки і засудження.

**Біологічні страхи.** Самою природою закладено відчувати почуття страху і тривоги перед явищами, що загрожують життю людини і його рідних, наприклад, хижими і отруйними тваринами, катаклізмами. Такі фобії відрізняються обгрунтованістю, і причина, що викликає хвилювання, дійсно несе небезпеку. Ще біологічні страхи характеризуються:

* вродженістю – їх наявність закладено інстинктами самозбереження;
* масовим поширенням – одібні фобії властиві всім людям.
* Екзистенціальний страх.

Сутність людини проявляється в третій групі фобій: екзистенціальних. Вони викликаються в глибоких мозкових структурах, не завжди усвідомлюються людиною і «живуть» в підсвідомості, тому важко піддаються лікуванню (якщо таке потрібно).

До них відносять:

* страх перед самим собою;
* боязнь простору (закритого ,відкритого, висоти);
* страх перед безповоротністю часу, майбутнім, смертю;
* виникнення тривоги перед непізнаністю, загадками цього світу.

**Дитячі страхи.** Окрема категорія – дитячі тривоги, перенесені в доросле життя. Це основна емоція – страх, і вона проявляється ще в утробі, коли малюк реагує на переживання матері. Біологічні страхи (яскравого світла, гучних звуків і т.п.) характерні для перших місяців життя. Це захисні механізми. Але якщо схильність до певних фобій передається на генетичному рівні, найімовірніше, що дитячі емоції переростуть в соціальні страхи дорослого.

**Як позбутися страху?** Маючи чітке уявлення, що таке страх, і розуміючи його причини, людина може спробувати їх викорінити, щоб назавжди позбутися від нав'язливих станів. Докладний аналіз проблеми допомагає впоратися з нею. Існує безліч перевірених способів вилікувати страх. Психологія називає деякі дієві методи:

* Дія проти тривоги.
* Логічне осмислення можливих наслідків ситуації. Може, хвилюватися і нема про що.
* Візуалізація фобії - на папері або в голові.
* Тренування відваги.

Якщо мова йде про соціофобії, з нею теж можна справлятися поетапно. Є кілька психологічних прийомів і способів, як побороти страх спілкування:

* нові знайомства і розширення кругозору;
* віртуальне спілкування, телефонні розмови;
* консультація психолога.

Найгірший метод усунення тривог – завмирати або бігти від них. З будь – якими фобіями-таємними і явними, які заважають в житті, потрібно боротися, сміливо дивитися в обличчя небезпеки і власним слабкостям. Важливо розуміти, що над деякими речами люди не владні, і вміти миритися з даними видами страхів. Наприклад, не намагатися перемогти смерть або уникнути всіх природних катаклізмів. Люди повинні прислухатися до інстинкту самозбереження, але не зациклюватися на своїх страхах.

**Вправа 4 «Карта страхов» [56]**

**Мета:** Таке ретельне вивчення допоможе в подальшому управляти своїм станом.

**Матеріали:** столи і стільці, листи формату А3, олівці на всіх учасників, дошка, маркер.

**Хід вправи:** Ділимо учасників на мікрогрупи і пропонуємо намалювати за 10 хвилин фігуру людини і поставити позначки в тих областях, в яких учасники відчувають зміни, коли відчувають страх.

**Питання для обговорення:** Що відбувається з вами в цей момент? Крутитися голова? Потієте? Частішає серцебиття? Ваші ноги готові бігти, або навпаки, ніби приростають до підлоги? Виписати абсолютно всі ознаки, потім подумайте, згадайте, які проявляються першими, з якими найбільш складно впоратися?

**Висновок:** Усвідомлення своїх страхів – це вже величезний крок до їх подолання. Ілюструючи свої страхи учасники починають усвідомлювати їх і розуміючи що саме вони відчувають, зможуть вже набагато легше позбутися від цього почуття.

**Вправа 5 «Ридикулус» [54]**

**Мета:** навчитися справлятися зі страхами.

**Матеріали:** листи А4, кольорові олівці .

**Хід вправи:** Ведучий: чи є серед нас фанати Гаррі Поттера? Хто знає що таке Боггарт? Боггарт – це різновид привидів. Ніхто не знає, як він виглядає насправді, тому що боггарт змінює свою форму в залежності від того, чого або кого боїться людина перед ним. Ридикулус – заклинання, що застосовується для зміни боггарта. Для того, щоб позбутися від боггарта, треба уявити лякаючу вас фігуру чимось комічним («перетворити страховисько на посміховисько»).

**Інструкція:** кладемо лист А4 горизонтально і ділимо навпіл, з одного боку ми малюємо наш боггарт, тобто найбільший наш страх, з іншого ж боку буде наше заклинання Ридикулус, тобто нам потрібно подумати як же намалювати свій страх таким чином, щоб тепер він виглядав смішно і безпечно. Як це робили Однокласники Гаррі у фільмі.

**Висновок:** Методика допоможе навчитися не боятися своїх страхів і вміти їх трансформувати в щось забавне і менш лякаюче, таким способом справляючись з ними.

**Вправа 6 «Покинутий сад» [57]**

**Мета:** Навчитися самостійно відновити свої сили після важкої роботи.

**Інструкція:** Будь ласка, закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.

Уявіть собі, що Ви бродите по якомусь великому приміщенню. Ви бачите високі стіни, цілком зарослі плющем. У стіні ви помічаєте старі дерев'яні двері . Піддавшись раптовому пориву, ви відкриваєте стулки і входите всередину...

Ви виявляєте, що опинилися в старому саду. Мабуть, раніше цей сад був квітучим, акуратним і дуже доглянутим. Але зараз він зовсім здичавів.

Дерева і кущі неприборкано розрослися на всі боки, бур'янів стільки, що доріжки і клумби стали ледь помітні.

Ви починаєте наводити порядок в навколишній вас частині саду. Можливо, ви будете косити траву, виполювати бур'яни, обрізати сучки пересаджувати рослини, поливати їх, вносити добрива. Робіть все що, як вам здається, треба зробити, щоб привести сад в порядок...

А коли ви втомитеся, і вам буде потрібне джерело натхнення для продовження роботи, зупиніться і подивіться на ту частину саду, яку ви вже привели в порядок, і порівняйте її з ділянками саду, яких – ваша рука ще торкалась... Тепер скажіть саду «До побачення» і зі свіжими силами повертайтеся сюди.

**Вправа 7 «Блакитна енергія» [58]**

**Мета:** Світлий блакитний колір сприяє вільному диханню, звільненню від напруги і занепокоєння. Після цієї медитації настане стан приємного розслаблення і з'являється відчуття душевної ясності.

**Інструкція:** У кожного з нас є внутрішній потенціал, що дозволяє працювати і вирішувати проблеми творчо і з високим ступенем концентрації, беручи до уваги інших людей. Але ми повинні дбати про те, щоб наше джерело енергії могло постійно наповнюватися. Я покажу вам цікавий метод, за допомогою якого ви зможете це зробити.

Сядьте зручніше і закрийте очі, зробіть три глибоких вдиху і видихи... Уявіть собі, що ви раптом зустріли самого себе і можете розглянути своє тіло з боку. Розгляньте кожну його частину від голови до гомілок... Розгляньте свої ноги і руки, ступні і коліна, стегна, хребет, плечі і голову... Якщо ви представили ясну картину свого тіла, дозвольте цій картині розтанути і зникнути.

А тепер знову викличте цю картину і в цей раз уявіть, що ваше тіло виточено з блискучого кристала. Уявіть, що вам на голову впали дві краплі блакитної енергії. Ви бачите найпрекрасніший, струмуючий блакитний колір, який ви коли-небудь могли бачити. Нехай ця струмлива субстанція проникає крізь ваше тіло крапля за краплею, утворюючи тонкий канал, по якому світло тече через голову до живота, а від живота до гомілок, наповнюючи цією енергією частина за частиною ваше тіло: до щиколоток, до колін, до стегон, до живота, до серця, до горла, — поки не наповняться руки і кисті і, нарешті, вся голова. Уявіть, що навіть кожна ваша Вія стала кришталево прозорою трубкою, яка наповнена блакитною енергією...

Спостерігайте за тим, як ви до кінця заповнитеся цієї блакиттю, світіться енергією. А тепер уявіть собі, що всі смутні думки, всі погані переживання або важкі відносини розчинилися в блакитній плинності, як хмари чорного чорнила...

Дивіться, як блакить на мить втрачає своє світло і стає темною, а потім уявіть, що сильна блакить поглинає чорні хмари, поки вони не зникають повністю... Зауважте, блакить стала світліше, більш насиченою і яскравіше, ніж раніше. Якщо ви відчуваєте, що повністю наситилися цією блакитною енергією, можете повертатися. Потягніться, зробіть глибокий видих і відкрийте очі, відчуйте себе відпочилим і освіжаючими.

**Вправа 8 «Оплески по колу» [53]**

**Мета:** позитивне завершення тренінгу.

**Ведучий:** Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

**Інструкція:** Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т. д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

**Вправа 9 «Дякую за приємне заняття»**

**Мета:** Подякувати один одному.

**Ведучий:** Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і подяку один одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискає руку і вимовляє: «спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і каже: "спасибі за приємне заняття!". Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.

**Висновки. Обговорення.**

**Питання зворотного зв'язку:**

1. Чи Актуальна була для вас тема тренінгу?

2. Що нового і корисного ви дізналися на тренінгу?

3. Що ви відзначили корисного для себе?

4. Що не сподобалося?

5. Ваші побажання і хвилюючі вас питання, які ви б хотіли, щоб були висвітлені в наступних тренінгах.

6. Ваш настрій.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Під час навчання у закладі вищої осівти відбуваються зміни всіх рівнів психічної діяльності, формується тип мислення відповідно до нової діяльності індивіда. Проходячи етап навчання в закладі вищої освіти, студент переживає страхи пов'язані саме з цим етапом життя який відбувається в конкретній час, але коли він мине найімовірніше і більшість страхів підуть разом з ним, також з'являться нові страхи, в перше цей етап минає дуже важко, оскільки попередній досвід ще не був набутий.

У ході експеременту було проведено 4 методики для виявлення страхів у здобувачив вищої освіти. Згідно з проведеним експериментом, більша частина респондентів дійсно зіштовхнулась зі страхами які складно подолати, через ці страхи у здобувачів вищих освіт часто можна зустріти великий рівень тривожності та втоми. Особливо у студентів 3-4 курсів, в цей період їх нервова система найбільш напружена, позаяк на цьому етапі вони стикаються з більш серйозними проблемами та переживаннями.

 Якщо поряд опиняються люди які дають підтримку, або проходять через той самий процес, зрозумівши як саме потрібно діяти та куди рухатись, цей етап завершується перемогою над труднощами та здобуттям нового досвіду, а також покращенням власної самооцінки та впевненості у собі. Страх перед випуском стає все сильніше, усвідомлення того що вже чверть життя пройдена, а попереду тільки неізвесно і страх того що в такому величезному світі ти можеш опинитися не потрібним.

Криза юності той момент в жизні коли студенти стоять на роздоріжжі, не розуміючи куди рухатися страх може накривати з головою. Розібратися в собі дуже складно, а часу мало так як потрібно шукати роботу що б мати можливість забезпечити собі життя, ці страхи смешіваються зі страхами пов'язані з успішним завершенням закладі вищої освіти. У цей час будь-який студент буде схильний до величезному стресу. Правильно вийти з кризи це головне завдання яку юнак повинен дозволити, так як закінчення кризи говорить про те що особистість розібралася в собі. По закінченню цього періоду, зазвичай особистість виходить з нього маючи необхідні знання та думки стосовно того куди потрібно рухатись далі, та як саме реалізувати свої думки стосовно власного майбутнього.

Для допомоги здобувачам вищої освіти був розроблений тренінг, цілі якого було допомогти визначити свої страхи, визнати їх та спробувати побороти. Позаяк визнання страху вже крок націлений на його подолання. В розробленому тренінгу була використана велика кількість рисункових терапій, перенісши свій страх на папір, придавши йому певний образ, побачивши що він не такий страшний, індивіду легше переосмислити як сам страх, так і своє відношення до нього, можливо навіть висміяти деякі його аспекти таким чином звільнившись від них.

В потрібний час звернувши увагу на страхи, які виникають у студентів, їм можна не тільки допомогти подолати страхи, але і навчити формувати свій власний стиль подолання страхів, та власний стиль налаштування соціальних відносин, притаманних саме цьому індивіду. Звідси можна зробити висновок, що результати проведеного експерименту можна використовувати в практичній діяльності. Робота з соціальними страхами здобувачів вищої освіти, підвищує їх рівень стресостійкості, та адекватності поведінки, активності на заняттях та їх оцінки, мотивує до позитивного настрою, покращує ставлення до навчання та соціального розвитку в цілому.

**ВИСНОВКИ**

Данна робота присвячена теоретичному вивченю психологічних особливостей винекнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності. Було проведено теоретичне та експерементальне дослідження, яке дозволяе зробити деякі висновки стосовно особливостей инекнення страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності, а саме:

1. Вивчивши наукову літературу за проблемою дослідження психологічних особливостей виникнення страхів у період кризи юності у здобувачів вищої освіти, було виявлено, що страхи – це те, що супроводжує людину протягом усього життя, вони можуть змінюватися з плином часу, але зовсім позбутися від них не можливо. Деякі страхи залишаються до кінця життя, деякі заважають жити, тому особистості потрібно навчитися їх долати. Так само існують страхи, які навпаки несуть в собі захисну функцію, що не дозволяє робити помилки, бо ціною може стати власне життя, життя близьких. Виявлено, що страхи виникають в залежності від ступеня адаптації особистості до нових соціальних умов.

За результатами теоретичного дослідження, можна говорити про властиві здобувачам вищої освіти стани високого ступеня переживання, ці стани свідчать про неможливість молодих людей справлятися з такою кількістю навантажень, що може призвести до порушень особистісного щастя, порушенням здоров'я і зниженням якості навчальної діяльності. Але якщо особистість проходить успішну адаптацію, знаходить в собі сили впоратися зі своїми страхами перед навчанням і майбутнім, в подальшому житті їй буде звичніше справлятися з переживаннями під час дорослого життя та налагодженням зв'язків з навколишнім. Якщо студенту вдається впоратися зі страхами, пов'язаними з новим соціальним статутом, то навчання протікає в легшій формі, але протягом всього шляху особистості як студента, він буде стикатися з різними видами страхів, починаючи від боязні відповідати на занятті перед усіма одногрупниками або викладачем, закінчуючи страхами перед майбутнім і подальшого життя як дорослої людини.

1. Визначивши поняття страхів у здобувачів вищої освіти в період

кризи юності, варто говорити про те, що страхи в цей період зустрічаються часто. Кризу юності можна описати як початок виникнення власного погляду на життя, побудови себе, що відрізняється від того, ким особистість звикли бачити оточуючі і створення себе, якою людина сама хоче бути. Юнак сам стає відповідальним за своє життя, тому часто відрікається від того, ким його звикли бачити раніше, не бажаючи нести відповідальність переднього себе.

Перехід до нового етапу життя, як і в будь-якому іншому кризовому періоді, несе в собі величезну кількість протиріч, які пов'язані з особливостями розвитку особистості. Молоді люди, зазвичай, намагаються якомога сильніше проявити і показати оточуючим свою самостійність, болісно сприймають критику в бік свойх, не завжди достатньо продуманих, дій. Криза це шанс для особистості змінитися, стати краще, обміркувати своє життя в координально інший парадигмі, подивитись на себе з боку, спробувати зрозуміти ким вона дійсно являеться і чого хоче від життя, не тільки в юнацькому періоді, а й в будь-якому іншому віці. Можна вважати що криза – це знак, який говорить про те, що в житті настав час щось змінити, навіть змінити щось і в собі самому.Проходячи через кризу, завжди виникають складнощі, саме ці складнощі призводять до розвитку, змін себе і свого життя. Долаючи кризу юності особистість досить адаптується до того, щоб сформувати плани на майбутнє і зрозуміти, яким шляхом варто рухатися в подальшому житті.

 3. В ході експерементального дослідження було проведено діагностику рівня розвитку страхів у здобувачів вищої освіти в період кризи юності. Був проведений статистичний та психологічний аналіз отриманих данних. У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 3-4 курсів навчання за спеціальностью «Психологія» СНУ ім. Володимера Даля, кафедри психології та соціології, міста Сєвєродонецька, в кількості 30 осіб віком 19 – 21 рік (15-хлопців та 15 дівчат). У ході дослідження були використані такі методики як:

методика В. Леві «То чого ми боїмося» направлена на обзор, та виявлення найголовніших людьських страхів, для того щоб зрозуміти наскільких страхи здобувачів вищої освіти схожі міх собою. Методика «Страх, радість, гнів» та опитувальник «Страх» на виявлення ступені вираженості страхів у здобувачів вищої освіти. Та методика «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» для того щоб визначити інтинсивність страхів та фобії.

Провівши статистичний і психологічний аналіз результатів консультативного експерименту, варто говорити про те, що високий рівень тривожності й схильності до страху зустрічається у студентів 3-4 курсів, але так само варто відзначити те, що подібні прояви це нормальна закономірність, через те, що здобувачі наближаються до закінчення навчання в університеті та нового життя як дорослої особистості.

1. На основі результатів консультативного експерименту були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на попередження та подолання страхів, пов'язаних з кризою юності. Був розроблений соціально-психологічний тренінг, для студентів 3-4 курсів з метою допомоги в подоланні страхів, пов'язаних з кризою юності. Программа тренінгу представлена вправами та техніками подалання та опрацювання страхів. Участь в соціально-психологічному тренінгу - це один з важливих кроків подалання страхів. Виявлення та визнання своїх страхів, може допомогти в розробці стратегій по їх знищенню. Техніки самопізнання допоможуть розібратися в собі і збільшити зону комфорту, зрозуміти, які стимули викликають у нас неприємні емоції, допомогти розібратися з тим, як їх змінити. В тренінговій програмі представлено техніку боротьбі зі страхами – метод пошуку мотивації. Якщо особистості вдається знайти достатньо сильну мотивацію, то і боротися з виниклим страхом буде набагато легше.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконано, результати дослідження підтверджують мету і завдання дослідження.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Адлер А. − СПб., 2003. – 23с.
2. Алексеева Е. Е. Страхи педагогов // Психология здоровья (школьный возраст). СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. − 304–305с.
3. Алексеев В.В. Коррекция морфофизиологического состояния у продуктивных животных в биогеохимических условиях Присурья и Засурья Чувашии / В.В. Алексеев. − М.: Казань, 2008. − 256c.
4. Алхазишвили А. А. Индивидуальные типы установки в стрессовой ситуации и степень тревожности // Проблемы социальной психологии. Тбилиси: Изд-во Тбилисского унта, 1976. − 260–266с.
5. Бахчеева Э. П., Остапчук Ю. В., Суходольский Г. В. О тревожности человека // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. − 59–60с.
6. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. − С. 134–142.
7. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.К. Болотова. − СПб.: Питер, 2018. − 478 c.
8. Вагин Ю. Р. Страх. Тифоаналитическая концепция / Вагин Ю. Р. – Пермь: Изд-во ПОНИЦАА, 2005. − 112с.
9. Велене А. Заметки о понятии страха в современной философии // Феномен человека / Под ред. П. С. Гуревича. М., 1993. С. 297–306.
10. Выготский Л. С. Детская психология. Сборник сочинений / Выготский Л.С. – М.: Изд-во Педагогика, 1984. – 423с.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский - М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
12. Вязовец Н. В. Психофизиологическое состояние студентов с высоким уровнем тревожности в процессе обучения // Внедрение достижений психологии и педагогики в практику работы вуза. Новосибирск, 1983.−19с.
13. Гаврилова Т. А. Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте // Вопросы психологии. 2004. –72с.
14. Гагарин А. С. Феноменология страха//Осмысление духовной целостности. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1992. − 84–113с.
15. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса. // Школа и психическое здоровье учащихся. − М.: Медицина, 1988. − 147−160с.
16. Жигэу Е. И. Застенчивость подростков как отрицательный мотиватор общения // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. − 145–146с.
17. Психологічна характеристика дитячих страхів [Електронний ресурс] − URL: http://detkam.in.ua/psihologichna-harakteristika-dityachih-strahiv.html
18. Изард К.Э. Психология эмоций / Изард К. Э. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. − 464 с.
19. Казанская К.О. Возрастная психология. Конспект лекций. − М.: «А-Приор», 2007. − 160 с.
20. Коненко Е. А. Особливості змісту страхів у дітей дошкільного віку / Е. А. Коненко., Н. Н. Михайлова, С. В. Артемова. – Текст: безпосередній / /Молодий вчений. − 549с.
21. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина. – М.: Академический проект, 2015. − 420 c.
22. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы. –М.: Эскимо, 2005. – 416с.
23. Мандель Б. Р. Психология развития (детство, юность, молодость): история и проблематика: учеб. пособие для СПО / Мандель Б. Р.– М.; Бер-лин: Директ-Медиа, 2018. −440 с.
24. Матяш Н. В. Возрастная психология / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
25. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. − М.: Юрайт, 2013. – 464 c.
26. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов / Поливанова К. Н. – М.: Изд-во Академия, 2000. –184с.
27. Поляков С. Э. К содержанию понятия фобии // Журнал невропатологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. − 1988. − № 11. − 64-67с.
28. Роб Данн. Дикий мир нашего тела / Данн Р. [пер. З английского А. Анваер]. Изд-во AST Publishers, 2014 – 400с.
29. Россохин А.В. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии / А.В. Россохин, В.Л. Измагурова. − М.: Смысл, 2004. − 544 c.
30. Сахаров А. Д. А. Д. Сахаров. Тревога и надежда / А.Д. Сахаров. − М.: ИНТЕР-ВЕРСО, 1990. − 336 c.
31. Склярова Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для вузов / Т. В. Склярова, Н. В. Носкова ; под общей редакцией Т. В. Скляровой. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 235с.
32. Хухалева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость / Хухалева О.В – М.: Изд-во Академия, 2006. –368с.
33. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия / Щербатых Ю. В. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. − 512 с.
34. Эриксон Э. Идентичность: юность кризис / Эриксон Э. – М.: Прогрес, 1996. –208с.
35. Шихи. Г Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – Спб.: Ювента, 1999 – 435с.
36. Щербатых Ю. В., Ноздрачев А. Д. Физиология и психология страха // Природа. 2000. − 61–67с.
37. Щербатых Ю. В. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности // Национальные проекты как фактор созидания современной России: Сб. научных трудов региональной межвузовской научной конференции. Воронеж, 2006. − 176–178с.
38. Фонберг Е. Роль миндалевидных ядер в поведении животных. // Рефлексы головного мозга. − М.: Наука, 1965, − 382-390с.
39. Seligman, M. E. P. (1971). Phobias and preparedness. Behavior Therapy, 2, 307-320
40. Tooby J. & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environment. Ethology and Sociobiology, 11, 375-424
41. Marks I. M. (1987). Fears, phobias, and rituals. Panic, anxiety, and their disorders. Oxford, England: Oxford University Press.
42. Desimone R. (1991). Face-selective cells in the temporal cortex of monkeys. Journal of Cognitive Neuroscience, 3, 1-8.
43. Fanselow M. S. (1994). Neural organization of the defensive behavior system responsible for fear. Psychonomic Bulletin and Review, I, 429- 438.
44. Mineka S. (1992). Evolutionary memories, emotional processing, and the emotional disorders. The Psychology of Learning and Motivation, 28, 161-206
45. Ohman A., Hamm, A., & Hugdahl, K. (2000). Cognition and the autonomic nervous system: Orienting, anticipation, and conditioning. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. G. Berntson (Eds.), Handbook of Psychophysiology (pp. 522-575). New York: Cambridge University Press
46. Rolls E. T. (1992). Neurophysiology and function of the primate amygdala: Amygdaloid contributions to conditioned arousal and sensory information processing. In J. P. Aggleton (Ed.), The amygdala: Neurobiological aspects of emotion, memory, and mental dysfunction (pp. 143-166). New York: Wiley-Liss
47. Seligman M. E. P. (1970). On the generality of the laws of learning. Psychological Review, 77, 406-418.
48. Yantis S., & Johnson, D. N. (1990). Mechanisms of attentional priority. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 16, 812-825.
49. Fanselow M. S. (1994). Neural organization of the defensive behavior system responsible for fear. Psychonomic Bulletin and Review, I, 429- 438.
50. Tomarken A. J., Mineka, S., & Cook, M. (1989). Fear-relevant selective associations and covariation bias. Journal of Abnormal Psychology, 98, 381-394.
51. Rosen J. B., & Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. Psychological Review, JOS, 325-350.
52. Davey G. C. L. (1997). A conditioning model of phobias. In G. C. L. Davey (Ed.), Phobias—A handbook of theory, research and treatment (pp. 301-322). Chichester, England: Wiley.
53. Методики диагностики страха [Електронний ресурс] – URL: http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/2456-metodiki-diagnostiki-straxa.
54. Тест «Чего ми боимся» В. Леви (С – Тест) / Методик изучения страха [Електронний ресурс] – URL: https://med-tutorial.ru/mlib/b/book/1458348209/117.
55. Опросник иерархической структуры актуальних страхов (OAC) [Електронний ресурс] – URL: https://psy.wikireading.ru/7707.
56. Тренинг для подростков «Страхи и их преодоление» [Електронный ресурс] – URL:http://psycholog-school.ru/psikhologi/trening-dlya-podrostkov-strakhi-i-ikh-preodolenie.php.
57. Модифицированая методика «Заброшенній сад» [Електронный ресурс] – URL: https://www.b17.ru/article/46413/
58. Медитация «Голубая энергия для обретения гармонии, сил и усиления внутреннего потенциала» [Електронный ресурс] – URL: https://www.shinylife.ru/meditaciya-golubaya-ehnergiya-dlya-obreteniya-garmonii-sil-i-usileniya-vnutrennego-potenciala/.

**ДОДАТОК А**

**Тест "Чого ми боїмося " В. Леві (С-тест)**

Ви побачите 60 тверджень. Це зведений огляд найголовніших людських страхів. І це ж-дзеркало для вашої самооцінки: подивившись в нього, ви зможете визначити у себе і загальне «кількість» страху, і його рівень в тій чи іншій життєвій сфері, в конкретній спрямованості. Враховується при цьому, що є страхи усвідомлювані і є неусвідомлювані.

Будь ласка, уважно прочитайте всі твердження. Кожне з них може мати до вас якесь відношення, може бути до якоїсь міри справедливим для вас. Але може бути і не так-може до вас зовсім не ставитися.

Якщо ви погодитеся з твердженням повністю, на 100%, поставте в лівому стовпці навпроти нього 10 балів – значить воно справедливо для вас цілком.

Якщо не згодні зовсім, якщо до вас твердження ні в якій мірі не відноситься – ставте 0.

Якщо згодні наполовину-ставте 5 балів. Якщо більш ніж наполовину-відповідно 6, 7, 8 або 9 балів.

Якщо менш ніж наполовину - від 4 до 1 бала.

Коли кожне твердження отримає ваш самооцінювальний бал, підрахуйте загальну суму балів і зверніться далі до наступної розшифровки результату.

Врахуйте, будь ласка, що серед людських страхів є і такий, який можна назвати тестобоязню. Щоб він справив найменший вплив на ваш результат, пам'ятайте, що ви заповнюєте цей тест виключно для себе і в ваших інтересах – максимальна об'єктивності до себе. Можливо, у вас є страхи, не охоплені цим тестом. Приплюсуйте собі за них бали самі, якщо хочете.
**Твердження**

1. З ранку я часто відчуваю себе не цілком впевнено.

**Продовження Додатку А**

2. Здебільшого відчуваю себе скуто, затиснуто, дискомфортно, обмежено.

3. При хвилюванні у мене буває прискорене серцебиття, утруднене дихання, тремтіння, пітливість, скутість, інші неприємні відчуття.

4. При розмові з людьми легко ніяковію.

5. Зазвичай намагаюся не ризикувати.

6. Мені важко починати нові справи через побоювання невдач.

7. Люди в основному не заслуговують довіри.

8. Деякі люди діють на мене переважно.

9. Хвилююся перед іспитами, перед публічними виступами, перед важливими зустрічами... (якщо вірно хоча б одне-ставте бали.)

10. Боюся своєї смерті.

11. Постійно відчуваю занепокоєння за життя і здоров'я своїх близьких (батьків, дитини...).

12. Іноді на мене накочує безпричинна тривога.

13. Іноді здається, що ось-ось зійду з розуму.

14. Мені траплялося відчувати стан безконтрольної паніки.

15. Життя для мене так само страшна, як і смерть.

16. Уникаю з кимось або з чимось зв'язуватися надовго. Уникаю положень, які не мають запасного виходу.

17. Боюся літати в літаках, їздити в метро, автобусі, автомобілі, перебувати в ліфті... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

18. Боюся темряви, уникаю неосвітлених просторів, вважаю за краще не спускатися в підвали, печери.

19. Деякі тварини (павуки, змії, таргани, собаки, кішки...) викликають у мене нездоланний жах і/або огиду. Деякі люди теж.

20. Боюся розлук з близькими, коханими, навіть недовгих.

21. У повній самоті відчуваю себе некомфортно.

**Продовження Додатку А**

22. Якщо повертаюся додому після одинадцятої вечора, завжди прошу мене зустріти або проводити (для жінок).

23. При знаходженні на вулиці у мене часто виникає боязнь потрапити в бійку, піддатися нападу, пограбуванню або насильству.

24. Коли йду з дівчиною, намагаюся обходити місця, де на нас можуть напасти (для чоловіків).

25. Мені траплялося залишатися в бездіяльності, коли при мені когось незаслужено били і принижували.

26. Неприємно згадувати про те, що мені траплялося залишати без відповіді явне хамство, грубість, агресію.

27. Мені траплялося відчувати страх перед начальником, учителем, лікарем, власними батьками, міліціонером... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

28. Якщо заходжу в під'їзд, а там сидить компанія незнайомих мені хлопців, вважаю за краще дочекатися, поки в під'їзд увійде хто-небудь, і йти разом з ним.

29. Чи не переношу виду крові, відкритих ран.

30. Боюся уколів, зуболікарських процедур, медичних маніпуляцій у вусі, оці, інших органах... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

31. Мені траплялося (трапляється) відчувати страх перед статевими контактами.

32. Щоб зняти занепокоєння, починаю більше їсти, більше пити, приймати ліки... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

33. Стан мого здоров'я часто вселяє мені побоювання.

34. Боюся захворіти раком, СНІДом, інфарктом, інсультом, чимось ще... (якщо вірно хоча б одне-ставте бали.)

35. Побоююся залишитися в умовах, коли неможлива екстрена медична допомога.

**Продовження Додатку А**

36. Залишаючись в повній самоті, сплю тривожно, відчуваю дискомфорт.

37. Трапляється, по кілька разів перевіряю, чи зачинені двері, чи вимкнений газ, світло, чи взято з собою потрібне... (якщо вірно хоча б одне-ставте бали.)

38. Щоб все було як треба, доводиться іноді здійснювати дії, що здаються іншим зайвими.

39. Якщо зі мною щось трапляється, я потім старанно уникаю схожих ситуацій, схожих людей і всього, що може нагадувати те, що трапилося.

40. Сняться кошмари, погані сни. (Іноді ... часто…)

41. Намагаюся відкладати про запас,» на чорний день " гроші, провізію, речі, матеріали... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

42. Турбує перспектива залишитися без коштів, неохоче витрачаю свої гроші, навіть якщо їх у мене достатньо.

43. Відчуваю сильну тривогу, коли закінчуються запаси (грошей, їжі, сигарет, вина...). (Якщо вірно хоча б одне-ставте бали.)

44. Боюся грози, урагану, землетрусу, війни, води, пожежі... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

45. Боюся чаклунства, псування, пристріту, нечистої сили, гіпнозу... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

46. Є щось (хтось) у моєму житті ,чого (кого) я, на відміну від інших людей, боюся, здавалося б, абсолютно необгрунтовано, з незрозумілої причини. (Будь-який предмет, людина, подія, істота…)

47. Боюся запаморочення, втрати рівноваги, втрати свідомості, наркозу при операції... (якщо вірно хоча б одне – ставте бали.)

48. У справах для мене болісний вибір і ризик рішень-надійніше завдання, визначеність.

49. Іноді я боюся своїх власних думок.

**Продовження Додатку А**

50. Боюся впустити себе в очах людей, бути предметом насмішок для мене принизливо і жахливо.

51. Іноді відчуваю безпричинне або малообоснованное почуття провини або сорому.

52. Віддаю перевагу спілкуватися тільки з добре знайомими, близькими людьми.

53. Відчуваю себе в цілковитій безпеці тільки на самоті у себе вдома.

54. Мені здається, що на оточуючих я справляю в основному несприятливе враження.

55. Спілкування з представниками (представницями) протилежної статі по можливості уникаю.

56. Я дуже залежний (залежна) від думки оточуючих.

57. У транспорті перед своєю зупинкою намагаюся встати біля виходу завчасно.

58. Мені не подобається, коли на мене пильно дивляться.

59. Я боюся любити або бути коханим (коханою).

60. Я боюся боятися, боюся стану страху.
**Бланк для запису балів за кожним твердженням**

**Тест "Чого ми боїмося" В. Леві (С-тест)**

**Загальна розшифровка результатів**

Прочитайте далі характеристику, відповідну вашому загальному показнику. Прочитайте і інші. Ваша може здатися вам і схожою, і несхожою на вас. У будь – якому випадку результат тесту-не вирок, а лише показник на поточний момент. Чи завжди ви такі, тільки в даний час або протягом якоїсь смуги свого життя?

\* 0-3 бали Гіпер-Альфа. Ви Унікум, абсолютно позбавлений страху: інстинкт самозбереження у вас практично відсутній. Це ненормально. Вам

**Продовження Додатку А**

небезпечно жити: все ваше життя суцільний неусвідомлюваний ризик. Ви потребуєте постійної турботи, в опіці когось завбачливого.

• 4-40 балів - Альфа сміливий. Ви дуже впевнена і врівноважена людина з низьким рівнем тривожності. Чи не розташовані ні до яких страхів, завжди сміливі і, коли ваші інтереси і обставини вимагають, здатні піти на великий ризик. Щоб налякати вас, треба дуже постаратися, і це буде лише ненадовго. Разом з тим ви добре відчуваєте небезпеку і вмієте на неї відповідати. Ви природжений лідер.

• 41-120 балів-Бета впевнений. Ви людина досить впевнений, із середнім рівнем тривожності, з сильною психікою, але не дуже стійкою. Страх у вас виникає зазвичай відповідно до реальних загроз, але іноді може і перевищувати їх масштаб. А коли загрози минуть, може залишатися як слідова реакція і переноситися на ситуації, де загроз вже немає. Здебільшого ви це легко відстежуєте і виправляєте. Але іноді прихована невпевненість може перешкодити вам досягти максимуму можливого. А в цілому по відношенню до тривоги і страху ви представляєте собою завидну норму. Ви здатні самі і значно поліпшити свої показники, і допомогти іншим.

• 121-220 балів-Гамма тримтячий. Напевно, ви справляєте враження людини досить впевненого. Але всередині не зовсім такі, хоча вам, може бути, так не здається. Рівень тривожності, в загальному, в нормі, але в деяких сферах і/або в якісь часи виходить за її межі: бувають стану недовірливості і тривоги, не цілком виправдані обставинами. Своє занепокоєння ви можете майстерно приховувати напускний безпечністю або бравадою. Іноді стаєте надто метушливі, а коли хочете приховати страх від себе самих, з'являється агресивність. Підсвідомі страхи обмежують ваші досягнення в тих областях, де у вас хороші здібності. Хоча таких – як Ви, - більшість, вам варто було б попрацювати зі своїм почуттям страху.

• 221-350 балів-Тета тривожний. Ви можете справляти враження людини врівноваженого, але насправді розташовані до страхів. Рівень

**Продовження Додатку А**

тривожності в цілому вище норми. Від оточуючих ви це можете приховувати, але від себе приховати не можете. Коріння багатьох ваших нездужань-саме в страхах. Своє життя ви можете будувати або за принципом найменшого ризику, або, навпаки, за принципом найбільшого, щоб компенсувати внутрішнє надмірне присутність страху. При реальних загрозах можете проявляти непропорційне шаленство, а іноді – відступати. Можливі неадекватні панічні реакції. На грунті страхів можуть виникати зриви. Бажана кваліфікована допомога.

• 351-550 балів-Омега Тремтячий. Страх-пан Вашого життя, ви сприймаєте її як суцільну загрозу. Часто не відрізняєте реальних загроз від уявних; можливі невиправдані боязні – фобії, що мають нав'язливий характер. Страх спонукає вас гранично звузити межі вашого існування. Лише іноді наважуєтеся виходити за межі своїх звичних обмежень і в ці моменти відчуваєте, що можлива зовсім інша життя. Це дійсно так. Доведеться як слід собою зайнятися, добре б за допомогою вмілого психотерапевта.

• Від 551-Гіпер-Омега. Ваше життя-суцільне пекло боязнів, страхів і жахів. Живете в безперервному очікуванні катастрофи, життя і смерть для вас одно страшні. Без лікувальної підтримки не обійтися.

Не належите до числа своїх балів. Всі типажні характеристики усереднені. Тому-то і варто ознайомитися і з сусідніми, щоб подивитися, які Ваші тяжіння – до чого ви ближче, від чого далі. Якщо набрали, скажімо, 222 бали, то ви близькі до гамі, а до Омеги ще далеко і ваш типаж Тета тривожний відноситься до вас тільки в самій первісної ступеня. Якщо ви відчуваєте себе впевненіше, ніж вийшло по тесту, то нехай так і буде. А якщо менш впевнено, значить ви себе недооцінюєте.

**ДОДАТОК Б**

**Вопросник «Страх, радость, гнев» (СРГ) (модификация)**

**Инструкция для испытуемого.** Вам предлагается ответить в бланке для ответов на вопросы по 7-бальной шкале.

7- безумовно так, повністю згоден;

6- так, згоден;

5- можливо так, згоден частково;

4- щось середнє;

3- можливо ні, не згоден частково;

2- Ні, не згоден;

1- безумовно ні, повністю не згоден.

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**
1. Чи боїтеся Ви темряви в незнайомій обстановці?

2. Чи Можете ви сказати про себе, що ви по своїй натурі оптиміст?

3. Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?

4. Чи Страшно буває вам йти по темній,порожній вулиці?

5. Чи схильні Ви віддаватися невеселим, похмурий думкам?

6. Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?

7. Чи Страшно вам дивитися вниз з великої висоти?

8. Легко та Ви заражаєтеся радісним настроєм оточуючих?

9. Якщо над Вами зло пожартували, привело б Вас це в стан гніву?

10. Чи властиво Вам переживати почуття страху при сильній грозі?

11. Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше радощів, ніж негараздів?

12. Якщо ви терпите поразку а суперечці, чи опановує Вами роздратування і злість?

**Продовження Додатку Б**

13. Чи викликають у Вас страх страшні сцени в кінофільмі?

14. Можна так сказати, що у Вас переважає радісне світовідчуття?

15. Чи опановує Вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?

16. Чи буває у Вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

17. Чи Любите ви веселе пожвавлення і суєту навколо себе?

18. Чи може невелике утруднення в діяльності викликати у Вас роздратування?

19. При наявності можливостей стали б ви займатися яким-небудь небезпечним видом спорту?

20. Чи буваєте ви активним учасником веселощів, в компаніях?

21. Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішаєте, а вам раптово завадили?

22. Чи відчуваєте ви боязнь, коли Вам необхідно звернутися до начальника?

23. Чи вважаєте ви себе веселою людиною?

24. Чи опановує Вами роздратування, якщо вам здається, що Вас не розуміє близька людина?

25. Ви зважитеся піти вночі, а будь-яке страшне місце, якщо справа йде на суперечку?

26. Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?

27. У Вас часто виникає бажання з ким-небудь посваритися?

28. Чи боїтеся ви виділити на сцену, трибуну?

29. Зазвичай вранці у Вас Бадьорий, радісний настрій?

30. Коли на Вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?

31. Вами опановує неприємне відчуття в ліфті, тунелі?

32. Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите рішення важливої для Вас завдання?

33. Вас легко розсердити?

34. Чи можна Вас назвати сміливою людиною?

**Продовжння Додатку Б**

35. Після перегляду розважальної програми ви заражаєтеся хорошим настроєм?

36. Вам властиво стан задоволеності життям?

37. Чи погодитеся ви поодинці піти в незнайому компанію?

38. Ви не сумуєте у важких ситуаціях?

39. Я цілком розумію стан царя Івана Грозного, який в пориві гніву вбиває свого сина.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

|  |
| --- |
| ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| «СРГ» |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | Σ |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | Σ |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 39 | Σ |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ ДАНИХ**

Перша горизонталь-страх: 1, 4, 7, 10, 13, 16, -19, 22, -25, 28, 31, -34, -37.

Друга горизонталь-радість: 2, -5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38.

Третя горизонталь-гнів: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, -27, 30, 33, -36, 39.

Питання зі знаком мінус підраховуються за зворотною шкалою:

за відповідь 7 ставиться 1 бал; за 6-2 бали; за 5 - 3; 4 - 4; 3 - 5; 2 - 6 і за відповідь оцінений в 1 бал ставиться 7 балів.

Від 66 до 91 бала-вираженість емоції;

від 40 до 65 балів-емоція проявляється ситуативно;

від 13 до 39 балів - досліджувана емоція несе свою протилежність.

**ДОДАТОК В**

**Тест «Страх»**

Інструкція для випробуваного. У відповіді перед твердженням поставте відповідні бали c бланку відповідей.

Шкала оцінок:

7- безумовно так, повністю згоден;

6- так, згоден;

5- можливо так, згоден частково;

4- щось середнє;

3- можливо ні, не згоден частково;

2- Ні, не згоден;

1- безумовно ні, повністю не згоден.
**Опросник**
1. Я боюся виступати перед великою кількістю людей з промовою на зборах, нараді, навчанні і т. п.

2. З парашутом я б стрибнув тільки під «дулом пістолета».

3. Я боюся перебувати вдома один в темній кімнаті.

4. Я не відношу себе до тих осіб, які можуть кинутися в палаючу хату, зупинити на скаку коня.

5. Я не відношу себе до «хороброї десятки».

6. Я не відкрию двері в квартиру до тих пір, поки не буду впевнений, що мої знайомі.

7. Мені доводилося і "боягуза святкувати".

8. Якщо шанси на "успіх-неуспіх" рівні, я краще утримаюся робити які небудь дії.

9. Мені страшно, коли мені ставлять внутрішньовенний укол.

10. Якщо мене навіть публічно образять, я не буду вплутуватися в скандал, бійку.

11. Я не люблю ризикувати, хоча і вважається, що»ризик – благородна справа".

**Продовження Додатку В**

12. Я ніколи не піду один в ліс за грибами або ягодами.

13. Нехай "сміливість міста бере", але краще без мене.

14. Тільки одиниці можуть надійти за принципом «або груди в хрестах, або голова в кущах».

15. Мене долають неприємні почуття під час грози.

16. Моя сміливість, в основному, показна, я « "хоробрий заєць".

17. Нехай через " вогонь воду і мідні труби» проходять рятувальники і спецназівці.

18. Я не поїду з незнайомою людиною в одному ліфті.

19. У дитинстві у мене були періоди, коли я дуже боявся смерті, намагаюся про це не думати і зараз.

20. Я по можливості уникаю заходів і ситуацій з невизначеним завершенням.

21. Мені страшно йти пізно ввечері додому.

22. Я не піду в компанію незнайомих людей.

23. Якби, я б став відтягувати необхідну операцію до останнього моменту.

24. Я б на суперечку ніколи б не пішов вночі один через кладовище.

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

|  |
| --- |
| ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гр.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Страх.7- безумовно так, повністю згоден;6- так, згоден;5- можливо так, згоден частково;4- щось середнє;3- можливо ні, не згоден частково;2- Ні, не згоден;1. безумовно ні, повністю не згоден.

**Продовження Додатку В** |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | Сума 1= | Сума 3 = |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | Сума 2 = |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ДАНИХ
Сума 1. Знайти загальну суму балів відповідей на наступні питання:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | Σ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

16-47 балів - сміливий, часом безрозсудний, не замислюється про небезпеку, що загрожує. Ваше місце в підрозділах спецназу або їм подібним.

48-79 балів - проявляєте сміливість у звичних, випробуваних видах діяльності.

80-112 балів - якість сміливості практично відсутня, надмірно обережний. Рішучі вчинки сковує страх.

Сума 2. Знайти загальну суму балів відповідей на наступні питання:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | Σ |

8–23 балла – бали-напевно, не можна сказати, що сміливість є вашою провідною якістю. Просто ви не звертаєте увагу на уявні страхи.

24-40 балів-прояв ваших страхів ситуативні, але деякі з них можуть бути досить тривалими.

41-56 балів – страхи викликають буденні побутові та природні явища. Ви боїтеся не тільки криміналу, але і звичайних людей.

Сума 3. Утворюється з суми всіх відповідей на 24 питання або з Сум 1 і 2.

24-71 бал-впевнений у собі. Не боїться діяти в будь-якій обстановці.

72-124 бали – пережиті страхи вибіркові і не носять глобального характеру.

125-168 балів-боязнь побутових і природних явищ. "А як би чого не вийшло?", "А чи не буде від цього гірше?"- ось ті питання, які ви собі постійно задаєте.

**ДОДАТОК Г**

Опитувальник

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?...........................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2. Чи боїтеся ви темряви? ............................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

3. Чи турбує вас можливість хворобливих змін у вашому психічному стані?.......................................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4. Наскільки сильно вас турбує можливість хвороби близьких

людей? .......................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

5. Чи боїтеся ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських особах?.....................................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

6. Чи відчуваєте ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) під час виклику на «килим» до начальства?..............................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

7. Чи лякають Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. п.), які можуть статися в майбутньому?.........................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

8. Чи знайомий вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)? …….……………………………............................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

9. Чи лякає вас перспектива неминучої старості?......1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

10. Чи виникає у Вас почуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому? …………………………….1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

11. Наскільки вас лякає перспектива бідності?.........1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

12. Чи лякає вас невизначеність майбутнього ?.........1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

13. Наскільки високо ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит? ………………………………………...1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

14. Чи турбує вас можливість війни ?.........................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

**Продовження Додатку Г**

15. Чи часто відвідує вас страх смерті?.....................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?..............................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

17.Чи боїтеся ви висоти? .............................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Чи боїтеся ви глибини? ..........................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

19. Чи боїтеся ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни ?.....................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

20. Чи відчуваєте ви повторюваний страх захворіти яким-небудь захворюванням?………………………..………...............1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

21. Чи відчуваєте ви будь-які страхи, пов'язані зі статевою функцією?............................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

22. Наскільки вам знайомий страх самогубства?.......1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

23. Чи відчуваєте ви страх перед публічними виступами?..........................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

24. Чи відвідує Вас почуття тривоги через агресивну поведінку по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести пошкодження, вбити і т. п.)?.......................................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Після виконання тесту складіть всі 24 цифри, отримані по кожному страху і Ви отримаєте інтегральний показник страху. У чоловіків середній інтегральний показник страху - 77.9 ± 4.7 балів, у жінок - 104,0 ± 2.5 балів.
Ви можете порівняти вираженість Ваших окремих страхів з аналогічними середніми показниками за опитувальником ІСАС в групі здорових випробовуваних (18-25 років).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Страх павуків і змій | 5 |
| 2. Страх темряви | 3 |
| 3. Страх божевілля | 4 |
| 4. Страх хвороби близьких | 8 |
| 5. Страх злочинності | 5 |
| 6. Страх начальства | 5**Продовження Додатку Г** |

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

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

**ДОДАТОК Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх, радість,гнів»**

**Респондент №9**

**Стать \_\_ж\_\_ Вік\_20\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **4** | **7** | **10** | **13** | **16** | **19** | **22** | **25** | **28** | **31** | **34** | **37** | **44** |
| 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |  |
| **2** | **5** | **8** | **11** | **14** | **17** | **20** | **23** | **26** | **29** | **32** | **35** | **38** | **64** |
| 6 | 2 | 3 | 7 | 6 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 |  |
| **3** | **6** | **9** | **12** | **15** | **18** | **21** | **24** | **27** | **30** | **33** | **36** | **39** | 48 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 6 | 3 | 1 | 3 | 3 | 6 | 1 |  |

**Результати:**

**Страх кількість балів 44 – емоція проявляетья ситуативно.**

**Радість кількість балів 64 – емоція проявляеться ситуативно.**

**Гнів кількість балів 48 – емоція проявляеться ситуативно.**

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості»**

**Респондент №9**

Стать\_ж\_Вік 20

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

**Опитувальник**

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?................................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

2. Чи боїтеся ви темряви? ......................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

3. Чи турбує вас можливість хворобливих змін у вашому психічному стані?.........................................................................................1-**2-**3-4-5-6-7-8-9-10

4. Наскільки сильно вас турбує можливість хвороби близьких людей? ………………………………………………………………..1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

5. Чи боїтеся ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських особах? ...................................................................................................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

6. Чи відчуваєте ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) під час виклику на " килим”до начальства?...................1-**2-**3-4-5-6-7-8-9-10

7. Чи лякають Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. п.), які можуть статися в майбутньому? …………………………………….1-2-**3-**4-5-6-7-8-9-10

8. Чи знайомий вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)? …………………………………..............................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

9. Чи лякає вас перспектива неминучої старості?................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

10. Чи виникає у Вас почуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому? ……………………..……….**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

11. Наскільки вас лякає перспектива бідності?...................1-2-3-4-5-6-7-8-**9**-10

12. Чи лякає вас невизначеність майбутнього ?...................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

**Продовження Додатку Д**

13. Наскільки високо ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит? ……………………………………………...1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

14. Чи турбує вас можливість війни ?...................................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

15. Чи часто відвідує вас страх смерті?.................................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?.................................................................................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

17.Чи боїтеся ви висоти? .......................................................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Чи боїтеся ви глибини? ...................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

19. Чи боїтеся ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни ? ………….......................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

20. Чи відчуваєте ви повторюваний страх захворіти яким-небудь захворюванням? …..……………………………...................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

21. Чи відчуваєте ви будь-які страхи, пов'язані зі статевою функцією? ………………………….……….............................................**.1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

22. Наскільки вам знайомий страх самогубства?................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

23. Чи відчуваєте ви страх перед публічними виступами?...............................................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

24. Чи відвідує Вас почуття тривоги через агресивну поведінку по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести пошкодження, вбити і т. п.)? ………………..................................................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

**Результати:**

74 балів, нижче за середній інтегральіний показник серед жінок 104.

**Найбільш виражений страх:** Страх глибини та страх бідності.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«То чого ми боїмось»**

**Респондент №9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| *2* | *2* | *5* | *5* | *5* | *2* | *6* | *5* | *4* | *2* |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| *3* | *5* | *2* | *7* | *2* | *2* | *1* | *3* | *4* | *2* |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| *3* | *4* | *2* | *2* | *4* | *3* | *5* | *3* | *1* | *1* |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| *2* | *6* | *3* | *4* | *2* | *2* | *1* | *2* | *4* | *1* |
| **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** |
| *3* | *6* |  *4* | *6* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* | *4* |
| **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |
| *1* | *8* | *8* | *1* | *3* | *1* | *5* | *3* | *1* | *1* |

Стать \_ж\_ Вік\_\_20

**Результати: 185 балів – Гамма мінливий.** Справляє враження людини досить впевненої. Але всередині не зовсім такий, хоча їм, може, так не здається. Рівень тривожності, в загальному, в нормі, але в деяких сферах і/або в якісь часи виходить за її межі: бувають стану недовірливості і тривоги, не цілком виправдані обставинами. Своє занепокоєння може майстерно приховувати напускною безпечністю або бравадою. Іноді стає надто метушливі, а коли хоче приховати страх від себе самого, з'являється агресивність. Підсвідомі страхи обмежують досягнення в тих областях, де у них хороші здібності. Хоча таких – як вони, - більшість, їм варто було б попрацювати зі своїм почуттям страху.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх»**

**Респондент №9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **4** | **7** | **10** | **13** | **16** | **19** | **22** | **С1** |
| *3* | *2* | *3* | *1* | *2* | *2* | *2* | *5* | 39 |
| **2** | **5** | **8** | **11** | **14** | **17** | **20** | **23** | **С2** |
| *1* | *3* | *2* | *2* | *4* | *4* | *2* | *1* | 22 |
| **3** | **6** | **9** | **12** | **15** | **18** | **21** | **24** | **С3** |
| *1* | *6* | *1* | *3* | *1* | *1* | *2* | *7* | 61 |

 Стать \_ж\_Вік\_20

**Результати:**

**Сума 1: 39 балів** **– сміливий, іноді надто сміливий, не замислюється про можливих небезпеках.**

**Сума 2: 22 балів – не звертає уваги на мнимі страхи.**

**Сума 3: 61 балів – впевнений в собі, не боїться діяти в будь якій ситуації.**

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх, радість, гнів»**

**Респондент №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1)3 | 4)3 | 7)3 | 10)1 | 13)2 | 16)1 | 19)1 | 22)4 | 25)2 | 28)3 | 31)1 | 34)2 | 37)5 | ∑ 43 |
| 2)2 | 5)6 | 8)3 | 11)4 | 14)2 | 17)3 | 20)4 | 23)3 | 26)2 | 29)2 | 32)5 | 35)4 | 38)3 | ∑ 39 |
| 3)4 | 6)4 | 9)4 | 12)4 | 15)5 | 18)3 | 21)5 | 24)4 | 27)4 | 30)5 | 33)5 | 36)4 | 39)1 | ∑ 52 |

Стать Ч\_ Вік\_21

**Результати:**

**Страх кількість балів 43 –** емоція проявляється ситуативно.

**Радість кількість балів 39** – емоція несе свою протилежність.

**Гнів кількість балів 52** – емоція проявляється ситуативно.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх»**

**Респондент №1**

Стать \_Ч\_ Вік\_21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **4** | **7** | **10** | **13** | **16** | **19** | **22** | С1 |
| 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | **68** |
| **2** | **5** | **8** | **11** | **14** | **17** | **20** | **23** | С2 |
| 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 4 | **19** |
| **3** | **6** | **9** | **12** | **15** | **18** | **21** | **24** | С3 |
| 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | **87** |

**Результати:**

**Сума 1: 68 балів –** проявляє сміливість в звичних обставинах.

**Сума 2: 19 балів –** не звертає увагу на уявні страхи

**Сума 3: 87 балів –** страхи мають вибірковий характер, не мають глобального характера.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«То чого ми боїмось»**

**Респондент №1**

Стать \_Ч\_\_ Вік\_21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 7 | 5 | 4 | 4 | 7 | 10 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 7 | 0 | 2 | 3 | 6 |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 10 | 0 | 1 | 6 | 3 | 6 | 3 | 0 | 4 | 1 |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| 8 | 4 | 4 | 5 | 6 | 10 | 10 | 8 | 5 | 6 |
| **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** |
| 10 | 10 | 10 | 0 | 0 | 5 | 0 | 8 | 8 | 7 |
| **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |
| 8 | 7 | 2 | 3 | 3 | 5 | 10 | 5 | 10 | 7 |

**Результати: 311 балів – Тета тривожний.** Може справляти враження людини врівноваженої, але насправді притаманні страхи. Рівень тривожності в цілому вище норми. Від оточуючих може приховувати, але від себе приховати не може. Коріння багатьох нездужань-саме в страхах. Своє життя може будувати або за принципом найменшого ризику, або, навпаки, за принципом найбільшого, щоб компенсувати внутрішнє надмірне присутність страху. При реальних загрозах може проявляти непропорційне шаленство, а іноді – відступати. Можливі неадекватні панічні реакції. На грунті страхів можуть виникати зриви.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості»**

**Респондент №1**

Стать \_Ч\_\_ Вік\_21

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?................................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

2. Чи боїтеся ви темряви? ......................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

3. Чи турбує вас можливість хворобливих змін у вашому психічному стані?.........................................................................................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

4. Наскільки сильно вас турбує можливість хвороби близьких людей? …………………………………………………………..…….1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

5. Чи боїтеся ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських особах?......................................................................................1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

6. Чи відчуваєте ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) під час виклику на " килим”до начальства?...............................................................................1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

7. Чи лякають Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. п.), які можуть статися в майбутньому? …………………….........................1-2-3-4-5-6-**7**-8-9-10

8. Чи знайомий вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)? …………………………….…..................................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

9. Чи лякає вас перспектива неминучої старості?................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

10. Чи виникає у Вас почуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому? ……………………………….1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

11. Наскільки вас лякає перспектива бідності?....................1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

12. Чи лякає вас невизначеність майбутнього ?...................1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

13. Наскільки високо ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит? …………………………………………........1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

14. Чи турбує вас можливість війни ?...................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

15. Чи часто відвідує вас страх смерті? ……........................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

**Продовження Додатку Д**

16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?.................................................................................1-**2**-3-4-5-6-7-8-9-10

17.Чи боїтеся ви висоти? ......................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

18. Чи боїтеся ви глибини? ..................................................1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

19. Чи боїтеся ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни ?…………………………………............................................1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

20. Чи відчуваєте ви повторюваний страх захворіти яким-небудь захворюванням? …………………………………..................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

21. Чи від чуваєте ви будь-які страхи, пов'язані зі статевою функцією?………………………….........................................1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

22. Наскільки вам знайомий страх самогубства?.................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

23. Чи відчуваєте ви страх перед публічнимивиступами?...........................................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

24. Чи відвідує Вас почуття тривоги через агресивну поведінку по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести пошкодження, вбити і т. п.)? …………………………………………...........1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

**Результати:**

118 балів вище за середній інтегральний показник серед чоловіків який складає 78 балів.

**Найбільш виражені страхи:** Страх бідності, страх майбутнього.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Ієрархічна структура актуальних страхів особистості»**

**Респондент №2**

Стать \_ж\_\_ Вік\_20

**Опитувальник**

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?................................................................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

2. Чи боїтеся ви темряви? ......................................................1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

3. Чи турбує вас можливість хворобливих змін у вашому психічному стані?.........................................................................................1-2-3-4-5-6-7**-8**-9-10

4. Наскільки сильно вас турбує можливість хвороби близьких людей? ………………………………………………………………..1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

5. Чи боїтеся ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських особах? ..................................................................................................1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

6. Чи відчуваєте ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) під час виклику на " килим”до начальства?..................1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

7. Чи лякають Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. п.), які можуть статися в майбутньому….......................................................1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

8. Чи знайомий вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)? …………………………………..............................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

9. Чи лякає вас перспектива неминучої старості?...............1-2-3-4-5-**6**-7-8-9-10

10. Чи виникає у Вас почуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому? ……………………………….1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

11. Наскільки вас лякає перспектива бідності?....................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

12. Чи лякає вас невизначеність майбутнього ?..................1-**2**-3-4-5-6-7-8-9-10

13. Наскільки високо ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит? ………….…………………………………...1-2-3-4-5-6-**7-**8-9-10

14. Чи турбує вас можливість війни ?...................................1-2-**3**-4-5-6-7-8-9-10

15. Чи часто відвідує вас страх смерті? ................................1-2-3**-4**-5-6-7-8-9-10

**Продовження Додатку Д**

16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?........................................1-2-3-4-**5**-6-7-8-9-10

17.Чи боїтеся ви висоти? ........................................................1-2-3-4-5-6-**7**-8-9-10

18. Чи боїтеся ви глибини? ....................................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

19. Чи боїтеся ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни ? …....................................1-2-3-4-5-6-7-8-9-**10**

20. Чи відчуваєте ви повторюваний страх захворіти яким-небудь захворюванням? …...,…………………..…………...............1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

21. Чи відчуваєте ви будь-які страхи, пов'язані зі статевою функцією? …….……………………………….........................................1-2-3-**4**-5-6-7-8-9-10

22. Наскільки вам знайомий страх самогубства?.................**1**-2-3-4-5-6-7-8-9-10

23. Чи відчуваєте ви страх перед публічними виступами?.1-2-3-4-5-6-7-**8**-9-10

24. Чи відвідує Вас почуття тривоги через агресивну поведінку по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести пошкодження, вбити і т. п.)? …………………...............................................1-**2**-3-4-5-6-7-8-9-10

**Результати:** 138 бали, вище за середній інтегральний показник серед жінок 104.

**Найбільш виражені страхи**: Страх хвороби близьких, Страх глибини, Страх хвороби близьких які поведуть за собою зміни.

**Продовження Додатку Д**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх»**

**Респондент №2**

Стать \_ж\_\_ Вік\_20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **4** | **7** | **10** | **13** | **16** | **19** | **22** | С1 |
| 8 | 10 | 1 | 5 | 7 | 4 | 3 | 5 | **91** |
| **2** | **5** | **8** | **11** | **14** | **17** | **20** | **23** | С2 |
| 3 | 10 | 8 | 5 | 8 | 7 | 3 | 4 | **53** |
| **3** | **6** | **9** | **12** | **15** | **18** | **21** | **24** | С3 |
| 3 | 10 | 1 | 10 | 4 | 7 | 8 | 10 | **144** |

**Результати:**

**Сума 1: 91 бали – така якість как сміливість, майже відсутня , надмірно обережний.**

**Сцма 2: 53 бали – страх викликають звичайні побутові речі та явища.**

**Сума 3: 144 бали – страх побутових речей, та природніх явищ.**

**Продовження Додатку Д**

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛЬДЖЕНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«То чого ми боїмось»**

**Респондент №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | 2 | 10 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 8 | 8 |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 7 | 10 | 1 | 8 | 2 | 1 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 4 | 8 | 1 |  | 2 | 1 | 8 | 5 | 8 | 7 |
| **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** |
| 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** |
| 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 |
| **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |
| 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 2 | 8 | 5 | 1 | 1 |

Стать \_ж\_\_Вік\_\_20

**Результати: 213 балів - Гамма мінливий.** Напевно, справляе враження людини досить впевненої. Але всередині не зовсім такі, хоча, може їм, так не здається. Рівень тривожності, в загальному, в нормі, але в деяких сферах і/або в якісь часи виходить за її межі: бувають стану недовірливості і тривоги, не цілком виправдані обставинами. Своє занепокоєння може майстерно приховувати напускною безпечністю або бравадою. Іноді стає надто метушливим, а коли хоче приховати страх від себе, з'являється агресивність. Підсвідомі страхи обмежують досягнення в тих областях, де у них хороші здібності. Хоча таких – як вони, - більшість, їм варто було б попрацювати зі своїм почуттям страху.

**Продовження Додатку Д**

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ**

**«Страх, радість, гнів»**

**Респондент №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1) 6 | 4) 7 | 7) 6 | 10) 4 | 13) 6 | 16) 4 | 19) 4 | 22) 6 | 25) 1 | 28) 6  | 31) 4 | 34) 4 | 37) 3 | ∑ 69 |
| 2) 2 | 5) 5 | 8) 6 | 11) 6 | 14) 5 | 17) 6 | 20) 7 | 23) 6 | 26) 5 | 29) 5 | 32) 7 | 35) 5 | 38) 6 | ∑69 |
| 3) 3 | 6) 5 | 9) 6 | 12) 4 | 15) 5 | 18) 6 | 21) 5 | 24) 5 | 27) 3 | 30) 6 | 33) 6 | 36) 5 | 39) 1 | ∑77 |

Стать \_ж\_ Вік\_20\_ Дата\_07.10.2020\_\_\_\_\_\_

**Результат:**

**Страх кількість балів 69 –** емоція виражена.

**Радість кількість балів 69** – емоція виражена.

**Гнів кількість балів 77** – емоція виражена.