**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

* 1. **Аналіз підходів до проблеми емоційних розладів у юнаків у вітчизняній та зарубіжній літературі**

Емоційні розлади (депресії, неврози, страхи, невпевненість, тривожно-депресивні стани, панічні атаки, стресові ситуації).

У більшості випадків картина психічних захворювань до кінця не ясна, оскільки серед факторів, що впливають на поведінку людини є чинники, незалежні від самої людини. Цими факторами є навколишнє середовище, виховання, генетичне і біологічне спадщина які в свою чергу впливають на мозок і на поведінку самої людини. Усі життєві негаразди, смерть близької людини, самотність можуть сприяти розвитку емоційних розладів. При емоційних розладах змінюється поведінка і настрій людини і якщо ці зміни тривалі й заважають справлятися з щоденними справами, то є привід звернутися до фахівця, який з'ясує картину захворювання і обов'язково допоможе з цим впоратися.

При емоційних розладах людина не може контролювати свої дії, що призводить до проблем в сімейному житті, роботі, навчанні. Найпоширеніші емоційні розлади це депресія і тривожно-депресивний стан. Людина, у якого депресія, майже постійно перебуває у пригніченому стані. Тривожне або сумний настрій, відчуття порожнечі і безнадії, втрата інтересу до всього, включаючи секс, проблеми з пам'яттю і концентрацією уваги, думки про смерть і навіть спроби до самогубства - все це є ознаками депресії.

У осіб з ознаками тривожно-депресивного стану поведінка супроводжується руховою активністю (ажитована депресія), до якої можна віднести дратівливість, піднесений настрій, підвищену балакучість.

У осіб з ознаками тривожно-депресивного стану поведінка супроводжується руховою активністю (ажитована депресія), до якої можна віднести дратівливість, піднесений настрій, підвищену балакучість і швидкість мислення, підвищений інтерес до сексу, нездатність вести себе адекватно у суспільстві і правильно оцінювати свої вчинки.

До емоційних розладів, як правило, приводять різні стресові ситуації. Звідси беруться невпевненість, страхи, неврози, панічні атаки, депресії та тривожно-депресивні стани. Всі ці проблеми можна розв'язати, і з ними можна справитися, важливо пам'ятати, що чим швидше людина звернутися до фахівця, тим швидше він повернеться до нормального, повноцінного життя. Самолікуванням краще не займатися, так як від неправильного лікування або зовсім без лікування багато емоційних розладів поновлюються, а то і можуть з часом посилитися. Для того щоб поставити правильний діагноз і виключити фізичні захворювання, які можуть викликати схожі симптоми, потрібна консультація у терапевта. Звернувшись до психолога, людина не має ніяких негативних соціальних наслідків, так як його права охороняються законом і лікування проводиться строго індивідуально і в рамках секретності.

Страх - емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Афективний психічний стан очікування небезпеки, при якому реальна небезпека загрожує від зовнішнього об'єкта, а невротична - від вимоги потягу. На відміну від болю та інших видів страждання, що викликаються реальною дією небезпечних факторів, виникає при їх передбаченні.

Залежно від характеру загрози інтенсивність і специфіка переживання страху варіює в досить широкому діапазоні відтінків: побоювання, боязнь, переляк, жах. Якщо джерело небезпеки не визначено або не усвідомлений, виникає стан називається тривогою.

Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи її уникнення. У випадку, коли він досягає сили афекту (страх панічний, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки - втеча, заціпеніння, агресію захисну.

У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання: так, сформований страх осуду використовується як фактор регуляції поведінки. Оскільки в умовах суспільства індивід користується захистом правових та інших соціальних інститутів, підвищена схильність до страху позбавляється пристосувального значення і традиційно оцінюється негативно.

Сформовані реакції страху порівняно стійкі і здатні зберігатися навіть при розумінні їх безглуздості. Тому виховання стійкості до страху зазвичай спрямоване не на рятування від нього, а на вироблення умінь володіти собою при його наявності. Неадекватні реакції страху спостерігаються при різних захворюваннях психічних.

Відповідно до З. Фрейда, страх - це стан афекту, об'єднання певних відчуттів ряду задоволення-незадоволення з відповідними іннервації розрядки напруги та їх сприйняття, а також, ймовірно, і відображення певного значущої події. У стані страху, переважно невротичного, може убачатиметься репродукція травми народження.

Страх виникає з лібідо, служить самозбереження і є сигналом нової, зазвичай зовнішньої небезпеки. Походження страху двояко:

1) як прямий наслідок травматичного фактору;

2) як сигнал про появу загрози повторення цього чинника. Страх реалізує витіснення і відповідає витісненому бажанням, але не є еквівалентним йому.

Виділяються три основних види страху: страх реальний, страх невротичний і страх совісті. Єдине місце зосередження страху - Я. Зазвичай страх перед конкретним об'єктом виступає як боязнь, в патологічних випадках - як фобії. Одна з найважливіших різновидів страху - страх вільний. До афективного станом страху, що виникає в ситуації несподіваної небезпеки, відноситься переляк. Істерія страху трактується як невроз, основний симптом якого - різноманітні фобії.

Згідно з А. Адлером, страх походить від придушення агресивного потягу, що грає головну роль в повсякденному житті і в неврозі.

Страх невротичний - згідно З. Фрейдом, різноманітні форми «безцільного страху» невротиків; виникають через відволікання лібідо від нормального застосування, або через відмову психічних інстанцій.

У психоаналізі особливо виділяються такі форми його:

1) страх вільний - загальна невизначена боязкість;

2) різноманітні фобії, коли страх міцно пов'язується з певними змістами уявлень;

3) спонтанні напади страху, що виникають під час істерії та інших формах важких неврозів, а також у будь-яких умов збудження, у вигляді афекту страху або нападу страху вільного, які або супроводжують симптоми, або ж виступають незалежно від будь-яких умов і без видимої обумовленості зовнішньої небезпекою.

Так як, страх - найголовніша складова тривожності, вона має свої особливості. Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи її запобігання. У випадку, коли він досягає сили афекту, він здатний нав'язати стереотипи поведінки - втеча, заціпеніння, захисну агресію. Якщо джерело небезпеки не визначений або опізнаний, в цьому випадку, виникає стан називається тривогою. Тривога - це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Особливості роботи психолога зі старшокласниками обумовлені тими проблемами, які є типовими для даного вікового етапу і перш за все потребою юнаки зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитися в навколишньому світі, зрозуміти себе, свої можливості і своє призначення в житті. Незважаючи на незакінченість процесу формування особистості, юнацький вік допускає використання прийомів і методик, розроблених з метою діагностики та корекції поведінки дорослих. Серед основних причин, що зумовлюють труднощі і суперечності розвитку психічної сфери старшокласників і вимагають втручання психолога, необхідно звернути увагу насамперед на наступне.

На психофізіологічному рівні юнаки можуть відчувати дискомфорт з наступних причин:

1. незавершеність повного фізичного розвитку за всіма параметрами;
2. відчуття своєї фізичної непривабливості (хоча б по одному з параметрів) - синдром дисморфофобії;
3. нестійкість емоційної сфери;
4. особливості вищої нервової діяльності;
5. високий рівень ситуативної тривожності.

Найбільш інформативними діагностичними методиками в цьому випадку можуть служити спостереження, бесіда, апаратурні методи, відповідні шкали опитувальника Г.Айзенка і 16-факторного опитувальника Кеттелла, шкала ситуативної тривожності Ханіна-Спілбергера.

У цілому, необхідно зауважити, що практично діагностика особливої проблеми, яка хвилює юнака, має будуватися з урахуванням двох факторів: з одного боку, це місце, яке вона займає в цілісній картині вікового розвитку, а з іншого, за її впливом на особистість. Поєднання цих підходів дозволяє більш адекватно будувати стратегію консультаційного і корекційного впливу. В іншому випадку, якщо планованої зміни виявляються занадто великими для можливостей старшокласника, він може виявитися т готовим до їх прийняття або ж ефект впливу виявиться тишком короткочасним.

В одній із сучасних психологічних теорій емоцій - психогенетичній теорії емоції були тісно пов'язані з відповідними їм захисними механізмами. Відповідно до цієї концепції, емоції - це пристосувальні кошти, які відігравали провідну роль у виживанні індивідів на всіх еволюційних рівнях, виступаючи засобом адаптації. Модель включає чотири пари біполярних емоцій: страх-гнів, веселість-печаль, прийняття-огиду, надія-здивування, які, мабуть, дійсно пов'язані з конкретними захисними механізмами.

"Модель припускає існування дуже обмеженої кількості захисних механізмів, а їх численні класифікації - різні назви одних і тих самих механізмів або їх комбінацій. Наприклад, ізоляція, раціоналізація і знищення скоєного - варіанти раціоналізації, складові обсесивного захисного синдрому". Проте ця модель показує, що, по-перше, існує зв'язок між емоціями і захисними механізмами, а по-друге, що механізми психологічного захисту також адаптивні і оберігають свідомість хворого від хворобливих відчуттів і спогадів.

У класичному психоаналізі психологічні захисту розглядаються як способи, спрямовані на зменшення тривоги, представляючи собою специфічні несвідомі процеси, за допомогою яких інстанція Я намагається зберегти інтегративність і адаптивність особистості. З точки зору авторів, психологічний захист «розуміється як система адаптивних реакцій особистості, спрямована на захисне зміна значущості дезадаптивних компонентів відносин - когнітивних, емоційних, поведінкових - з метою послаблення їх психотравмуючого впливу на Я-концепцію хворого. Такі негативні почуття, як тривога, страх, гнів, сором та ін., сама хвороба як емоційний стрес викликають в особистості адаптивні процеси переоцінки значення ситуації, уявлень про себе з метою ослаблення психічного дискомфорту і збереження відповідного рівня самооцінки. Незважаючи на те, що в різних інтерпретаціях мета захисту формулюється неоднаково (в одному випадку, як прагнення впоратися з тривогою, в іншому - як спосіб впливу на різні почуття (тривогу, страх, гнів), когніції та поведінкові стереотипи) тим не менше, початок розробки цієї проблеми та її інтенсивне обговорення, було і залишається пов'язаним з поняттям "почуття тривоги", з феноменом страху. Дотримуючись цієї традиції, звернемося до психологічної інтерпретації причин, сутності та видів страху.

Страх - це неприємний емоційне переживання, коли людина в тій чи іншій мірі усвідомлює, що йому загрожує небезпека. Зазвичай емоції важко пояснити понятійно. Звичним прийомом залишається вираз емоційного стану через опис супутніх їм тілесних відчуттів. Страх характеризується наступними переживаннями і піддаються перевірці процесами: він відчувається фізично; у всьому тілі відзначається якесь невизначене внутрішнє напруження. Це почуття напруги може з тією чи іншою мірою виразності концентруватися в області живота. Якщо людина відчуває страх, всякого роду судорожне стиснення органів можна "об'єктивно" зареєструвати за допомогою приладів, тобто зробити його доступним для органів почуттів. Спостерігаються запаморочення, нудота аж до блювоти, тремтіння в кінцівках, рясний піт, прискорене серцебиття, порушену дихання, пронос. Чим сильніше та несподіваною стан страху, тим виразніше переживається внутрішнє напруження; іноді воно буває настільки сильним, що заподіює біль.

 Страх представлений не тільки завдяки можливості його об'єктивації в тілесних відчуттях, а й у силу його психологічного обгрунтування, даного, перш за все, самим З. Фрейдом. До цих пір зберігає своє первісне значення поняття сигнального страху, введене З. Фрейдом.

Перша теорія страху, розроблена З. Фрейдом, викладена в роботі про неврозі страху. У даному варіанті подібне специфічне переживання було названо ім страхом перед потягом. Страх розумівся як переживання, яке виникає від надлишку сексуальних речовин, що надають токсичну дію в результаті застою. Це - перетворення надлишку несвідомої лібідоносної енергії в страх. "Це відчуття зверхності імпульсу, перед яким людина відчуває себе безпорадним, створює грунт для появи страху. Інстинктивні спонукання можуть впливати як загроза в різних формах. Наприклад, страх може бути пов'язаний з тим, що потяг прагне до безмежного задоволення і тим самим створює проблеми. Але й сам факт, що людина може втратити контроль над собою, викликає неприємне відчуття, почуття безпорадності, а в більш важких випадках - страх. Пізніше, у "Запровадження у психоаналіз" він розрізняє реальний страх і страх невротичний. Перший виникає на цілком певну загрозу і є нормальною реакцією організму, пов'язаної з рефлексом самозбереження. При аналізі реального страху ми звели його до стану підвищеної сенсорної уваги і моторного напруження, які ми називаємо готовністю до страху (Angstbereitschaft). З неї розвивається реакція страху. Невротичний страх виникає не стільки як наслідок незатребуваною сексуальної енергії, скільки як результат відділення лібідо від витісненої репрезентації, іншими словами, афективний заряд, квант енергії, пов'язаний з цією виставою, трансформується у страх незалежно від його якості в умовах нормального прояву. У "Вступі до психоаналізу" З. Фрейд описує невротичний страх, по-перше, як вільну, невизначену боязкість ... як так званий страх очікування, по-друге, як страх, міцно пов'язаний з певними змістами уявлень в так званих фобіях, по-третє, страх при істерії та інших формах важких неврозів.

У роботі "Придушення, симптоми і страхи" З. Фрейд формулює нові уявлення про почуття страху. Ці уявлення отримали назву другої теорії страху, в якій даний феномен виступає в якості функції Я. Страх перед потягами, що з'явився головним поняттям першої теорії, в цій роботі був названий автоматичним страхом, який протиставлявся сигнальному страху, або сигналом тривоги (Angstsignal). Таким чином, з самого початку стверджується, що Я (інстанція) є реальне місцеперебування страху, і попередня концепція, що допускала, що енергія витісненої потреби автоматично перетворюється на страх, відхиляється. Поняття сигнального страху виявляє нову функцію тривоги як спонукання до захисту Я. Поява сигналу безпосередньо не пов'язане з економічними чинниками, тобто не викликається кожного разу як нове явище, а повторює у вигляді емоційного стану вже існуючий слід, закріплений в пам'яті. Він відіграє роль "мнестичного символу".

Поняття тривоги (angoisse) і страху (peur) прийнято розрізняти. Страх - реакція на цілком певну загрозу, об'єкт, який виражається словами "я боюся того-то". Тривога - безоб'єктний страх, який виражається словами "я боюся, тривожуся". Якщо ми скористаємося визначенням Фрейда, що страх є сигналом небезпеки, то тоді варто пояснити, яка загроза або загрози викликають почуття страху. При цьому ми повинні віддавати собі звіт в необхідності розрізняти внутрішні чи зовнішні подразники, які дійсно можуть являти собою загрозу, і подразники , які ми самі собі "уявляємо" або "представляємо" у фантазії.

Одним з об'єктів страху є небезпеки, які загрожують індивіду ззовні, загрожують самозбереження організму (дикі тварини, явища природи, розлючений чоловік та ін.), А також події, які можуть викликати неприємні відчуття, переживання (голод або спрага, глузування, іспит та ін.). При загрозах такого порядку у людини виникає почуття безпорадності і гноблення. Іноді цей стан напруженості і видається за відчуття страху.

Іншим об'єктом страху може бути небезпека покарання або помсти, які людина вже раніше переживав у схожих ситуаціях. Таке переживання називається страхом перед Супер-его, іншими словами - це страх перед батьками, інтерналізувалися в Над-Я у вигляді феномену совісті. Чим більше прагнення особистості до отримання задоволення, тим сильніше виявляється даний вид страху. Сильне бажання може бути задоволена за допомогою замісної діяльності шляхом сублімації.

Ще один об'єкт страху - чужа людина або невідома ситуація. Цей вид страху виникає у зв'язку з відчуттям, що невідоме супроводжується неприємними переживаннями, в першу чергу викликаними тим, що в новій ситуації велика ймовірність опинитися у владі інстинктивних спонукань, не контрольованих з боку Я. До страху перед невідомим можна в якійсь мірі віднести страх смерті і страх відділення. Вперше цей страх з'являється у дитини близько восьми місяців від народження.

Вчені називають його другим етапом соціалізації, наступним за першим, яким є посмішка. Страх чужої людини і невідомої ситуації у дорослого може проявлятися у вигляді страхів чогось нового, негативних переживань, що виникають щоразу, як тільки належить "зробити крок на новий щабель" (ситуація іспиту, вибір професії, вступ у шлюб, рішення народити дитину, перехід на нову роботу, переїзд, вихід на пенсію та ін.).

Страх втрати любові постійно описувався Фрейдом починаючи з його робіт "Я і Воно". У першу чергу мова йде про страх втрати матері, яка є для дитини джерелом задоволення його найрізноманітніших потреб - в самозбереженні, у фізичному комфорті, в кінематичній підстроюванні, в прихильності, в чіпляння та ін. Тісна симбіотичний зв'язок з матір'ю сприймається немовлям як єдине ціле, в якому поки що не виділяються окремі фігури - Я сам і моя мати. Відчуття симбіозу може переживатися як страх втрати власного Я у зв'язку зі страхом втрати матері. Страх втрати власного Я називається екзистенціальним страхом, страхом знищення, втрати власної сутності.

Паранойяльні страхи виникають внаслідок проекції власних агресивних імпульсів на іншу людину і побоювань, що він стане для нас загрозливою фігурою. Подібні страхи описані Мелані Кляйн як ранні форми страху. "Кожного разу, коли ми в поганому настрої, ми схильні виявляти відому боязкість в контакті з людьми, особливо якщо людина, з якою ми спілкуємося, нам важливий. Всі церемоніали, привітання по суті завжди означають: не чини мені шкоди, і я тобі нічого поганого не зроблю!". Так, бажання вбивати і відповідні страхи бути убитим нерідко розглядаються як пов'язані феномени: я боюся бути убитим, оскільки сам відчуваю подібне бажання. Нерідко у власній агресії вбачається приховане бажання відділення, сепарації.

Страх кастрації багатьма асоціюється зі страхами в області сексуальності. Однак це не зовсім вірно. Його можна пов'язати з більш широким поняттям - страхом власної неповноцінності, викликаним почуттям неповноцінності. Це відчуття виникає тоді, коли людина виявляється не здатним відокремити свої успіхи / невдачі, результати своєї діяльності від себе самого. Воно призводить до зниження самооцінки, до актуалізації екстринсивної мотивації (поведінки, що знаходиться під контролем похвали або докору), до пасивності і депресії.

З. Фрейд співвідносив страх кастрації з фалічної стадією розвитку дитини і формуванням Едіпового комплексу. Він вважав, що почуття дитини, що у цей період життя, обумовлені тристоронніми відносинами, в яких до батьків своєї статі переживається почуття ворожнечі, а до батьків протилежної статі - почуття любові. Страх кастрації виникає, по-перше, на основі констатації дитиною анатомічної різниці між статями і, по-друге, як наслідок виникнення загрози - реальної чи фантазматична. Загрозливою фігурою виступає батько.

Справитися з відчуттям неповноцінності не завжди представляється можливим у силу небажання людини досягти якихось результатів, які допоможуть компенсувати це почуття. Якщо страх кастрації переноситься на зовнішній об'єкт, то виникають типові фобії. Вони являють собою симптоми нав'язливості. Фобія - певний страх, але не того, що людина боїться зовні. Наприклад, за страхом іспиту стоїть страх перед новим щаблем у розвитку, ерітрофобія (страх почервоніти) заснована на невпевненості в собі, можливо, як істеричний симптом цей страх приховує несвідомі сексуальні бажання та ін.

Істерія страху, невроз страху і фобія тлумачаться по-різному. Одним із підходів до диференціації цих симптомів є точка зору Д. Айке, згідно з якою ми говоримо про неврозі страху, коли в картині хвороби переважає прихований страх, особливо при різного роду фізичних порушення. Про істерії страху ..., коли страх несвідомо викликає задоволення і тому істерично демонструється, і саме цей процес повністю визначає картину хвороби. І навпаки ... про фобії, коли для страху є відомий, але при цьому спроектований об'єкт. Як приклад фобії Фрейд розглядав випадок фобії маленького Ганса, який, як відомо, боявся бути укушеним конем. Насправді цей зовнішній об'єкт як такий не є об'єктом страху, а виступає лише в якості заступника іншого об'єкта - батька. Бажання хлопчика - агресивність, спрямована проти батька, було витіснене та замінено. Страх бути укушеним означає страх кастрації, пов'язаний у фантазіях хлопчика з його ворожими бажаннями по відношенню до батька.

Страх може приводити до ряду наслідків, якими часто є - занепокоєння і непевність, надкомпенсація у вигляді демонстративної, що викликає форми поведінки, стримування контактів, захисні реакції, що перешкоджають проникненню неприємного почуття до тями, страх перед страхом.

**1.2. Психологічна характеристика юнацького віку**

Юнацький вік відокремлює дитинство від дорослості. Цей період характеризується більшою, у порівнянні з підлітковим, диференційованістю емоційних реакцій. І хоча сьогодні дуже часто можна почути думку, що під впливом виросла мобільності суспільства, прискорення ритму життя і розширення кола спілкування дружні відносини сучасної молоді стали більш поверхневими і екстенсивними, саме в юності дружні і любовні прихильності особливо актуальні, хоча вони і носять, по перевазі , романтичний характер. Однак на цьому етапі можуть виникати певні проблеми, від вирішення яких безпосередньо залежить повноцінне та динамічне функціонування особистості надалі. І якщо юнак не зможе впоратися з цими труднощами, то, врешті-решт, його долею ставати самотність - стан, при якому не з ким розділити своє життя і не про кого піклуватися. Бо саме в юнацькому віці формується морально-психологічна готовність людини до сімейного життя, то докладне вивчення юнацького типу спілкування, а саме - проблем дружби і любові - може сприяти не тільки нормальному функціонуванню особистості людини, а й створенню їм надалі повноцінної сім'ї та досягненню щастя в шлюбі.

Дружба в юнацькому віці.

Дружбу можна визначити як «позитивні інтимні взаємини, засновані на взаємній відкритості, повному довірі, спільності інтересів, відданості людей один одному, їх постійної готовності в будь-який момент прийти один одному на допомогу». Дружні стосунки безкорисливі, в них людина отримує задоволення від того, що доставляє приємне іншому. На відміну від кохання, дружба - це в основному відносини між людьми однієї і тієї ж статі. У інтимному міжособистісному спілкуванні друзі зберігають особливу делікатність, піклуючись про те, щоб не образити, не зачепити один одного необережно сказаними словами, ненавмисними діями.

Мотиви, якими керуються юнака при виборі друзів.

У період отроцтва підлітки зосереджують свою увагу на тому, як вони виглядають, і на властивості особистості, які роблять їх популярними. Цей процес тягне за собою появу широкого кола знайомств, але лише деякі з них стають близькими друзями. У юності процес соціального порівняння змінюється. Тепер юнаки та дівчата шукають друзів за принципом подібності, заміщаючи кількість друзів якістю близької дружби з небагатьма розділяють їхні погляди і цінності однолітками. Таким чином, у юнаків розвивається здатність встановлювати більш тісні і глибокі дружні відносини. Таким чином, у визначеннях дружби тут переважають два мотиви: 1) вимога взаємодопомоги і вірності і 2) очікування співчуваючого розуміння з боку одного. Тут слід згадати про вікові переваги, які зустрічаються в юнацькій дружбі.

Орієнтація на дружбу з ровесником говорить про прагнення до більш-менш рівним відносинам. Така дружба грунтується на принципах подібності і рівності. Вибір більш старшого друга, навпаки, виражає потреба в прикладі, опіки, керівництво. Орієнтація на молодшого зустрічається значно рідше. Потреба у спілкуванні з молодшим, бажання керувати, ділитися досвідом, опікувати - зовсім не рідкість в юнацькому віці. Більш того, юнаки, які мають молодших братів і сестер, вище, ніж інші, оцінюють себе по таким значимим якостям, як сміливість, доброта, розум, самостійність, і очікують вищих оцінок за цими якостями від своїх батьків і друзів.

Дружба з молодшим сприймається швидше як доповнення дружби з однолітками, ніж як її альтернатива. У тих, хто дружить з молодшими, такий вибір у більшості випадків вимушений. Це або результат відставання у розвитку, коли про колі своїх інтересів і поведінки юнак об'єктивно ближче до молодших, ніж до однолітків, або вплив будь-яких психологічних труднощів: сором'язливості, страху змагальності, властиво хлоп'ячим компаніям, невідповідності рівня домагань і можливостей і т.д. Перенесення емоційної прихильності на молодших є в цьому випадку компенсаторним.

Психологічні закономірності юнацької дружби - чи то її ідеал чи реальні властивості - відрізняються дивовижною стійкістю і виявляються в самих різних соціальних і культурних середовищах. Інша справа, що дружба не буває однаковою, а має вікові, статеві та індивідуально-типологічні варіації.

Статево вікові відмінності та індивідуально-типологічні особливості дружби в юнацькому віці.

У виникненні потреби у юнацькій дружбі, у прагненні до встановлення близьких відносин із людьми у віці спостерігаються певні відмінності між юнаками і дівчатами. Дівчата, як правило, більш емоційні, надають набагато більше значення міжособистісним взаєминам в одному і тому ж віці, ніж юнаки. Дівочі критерії дружби набагато тонше, більш насичені психологічними мотивами, ніж юнацькі, дівчата частіше відчувають дефіцит інтимності. У спілкуванні з подругами у дівчат сильніше, ніж у юнаків, звучать інтимні теми. Ці відмінності є не просто статевими, а статево.

Особливо складний питання про відмінності в ступені індивідуального саморозкриття, психологічної інтимності і глибини чоловічої та жіночої дружби. Потреба в саморозкриття, мабуть, однаково сильний у юнаків та дівчат, але їх можливості в цьому відношенні різні. Традиційні визначення чоловічої ролі зобов'язують чоловіка бути сильним, суворим, енергійним, несентиментальні і стриманим, накладаючи на нього ряд обмежень. Ніжність і чутливість, заохочувані у жінок, викликають засудження, коли мова заходить про чоловіків. Це спонукає юнаків до більшої емоційної стриманості, перешкоджаючи розвитку у них здатності до співпереживання, що робить їх більш поверхневими і предметними.

Справа не тільки в тому, що жінки взагалі більш емоційні і більше схильні до саморозкриття, ніж чоловіки, але і в тому, що дівчата швидше дозрівають, у них раніше виявляється складні форми самосвідомості потреба в інтимній дружбі.

Дружба людей протилежної статі з часом може непомітно перерости в любов. Таким чином, в юності продовжується роздільне, відносне незалежний розвиток взаємин з однолітками, які поділяються на товариські й дружні. Потім дружні взаємини починають диференціюватися і від них відокремлюються відносини любові. При цьому дружба не вмирає, вона продовжує жити і розвиватися за своїми, незалежним законам.

Питання про співвідношення любові і дружби в юнацькому віці.

Причини виникнення кохання в юнацькому віці.

Дружба і любов у юнацькому віці найчастіше невіддільні одне від одного і співіснують в міжособистісних відносинах. Дружба може перейти в любов, а на місці товариських і дружніх відносин можуть виникнути залицяння.

Любов - це не тільки відчуття, але і здатність любити іншу людину, а також можливість бути коханим. Юнацькі мрії про кохання відображають, перш за все, потреба в емоційному теплі, розумінні, душевної близькості. При цьому відмічено, що дві людини закохуються один в одного тоді, коли знаходять один в одному втілення ідеалу.

У психології з цього приводу є три гіпотези. Згідно з першою гіпотезою, ідеальний образ улюбленого передує вибору реального об'єкта, спонукаючи особистість шукати того, хто б максимально відповідав цій еталону.

Привабливість означає красиву упаковку властивостей, які престижні й позовом на особистісному ринку. Однак збіг ідеалу і дійсності спостерігається далеко не завжди. Ідеальний образ улюбленого, у юнаків і дівчат, більшою частиною розпливчастий і містить багато нереальних, завищених або несуттєвих вимог.

Друга гіпотеза виводить «романтичні цінності» з несвідомої ідеалізації предмета любові, якому приписуються бажані риси, не залежні від того, який він насправді. Третя гіпотеза, на противагу першому, стверджує, що не ідеальні образи визначають вибір коханого, а, навпаки, властивості реального, вже обраного об'єкта обумовлюють зміст ідеалу.

З одного боку, любов мислитися як потреба і бажання володіння; це пристрасне почуття відповідає тому, що древні греки називали «Ерос». З іншого боку, любов є потреба в безкорисливій самовіддачі, розчинення люблячого в турботі про улюбленого; цей вид любові позначають словом «агапе».

Сучасна класифікація розрізняє шість видів любові. Крім «еросу» і «агапе», туди включені: Людус - гедоністична любов - гра, що не відрізняється глибиною почуттів і допускає можливість зради; строге - спокійне, розважливе почуття; прагма - розумова, що поєднує Людус та строге, любов за розрахунком, легко піддається раціональному контролю; маніа - ірраціональна любов-одержимість, для якої типові невпевненість і залежність від об'єкта потягу.

Дуалізм «любові» і «сексу» в юнацьких взаєминах.

Питання про психологічну природу кохання і співвідношенні з іншими, несексуальними прихильностями здавна викликає сварки. У сучасній науці існують декілька точок зору на цей предмет. Найпоширеніша з них зводиться до того, що сукупність почуттів і переживань, яку люди називають любов'ю, є не що інше, як психологічна надбудова над біологічним за своєю природою статевим потягом.

Протиставлення любові як високого почуття біологічної, сексуальної потреби особливо різко виражено у хлопчиків. Закохуючись, вони, загалом-то, мабуть, називають дружбою зароджується прихильність, і в той же час відчувають сильний, позбавлений тонкого психологічного змісту, еротизм. Хлопчики часто перебільшують фізичні аспекти сексуальності, але деякі намагаються від цього відгородитися. Зазвичай в таких випадках психологічної захистом служать аскетизм або інтелектуалізм. Замість того, щоб навчитися контролювати прояви своєї чуттєвості, вони прагнуть їх повністю підвити: аскети - тому, що чуттєвість «брудна», а інтелектуали - тому, що вона «нецікавою».

Відчуття самотності і криза інтимності в юнацькому віці.

У юнацькому віці ситуація формування «Я» змінюється: орієнтація одночасно на кілька значущих інших робить психологічну ситуацію невизначеною, суперечливою, часто внутрішньо конфліктною. Несвідоме бажання позбавитися від дитячих або нав'язаних дорослими ідентифікацій активізує рефлексію і відчуття власної неповторності. Саме тому для юності характерні почуття самотності і страх самотності.

Які психологічні якості роблять людей самотніми і некомунікабельними? Вчені приводять 12 синдромів, кожен з яких має свої характерні емоційні, когнітивні та поведінкові ознаки:

Нездатність залишатися одному. Людина з цим синдромом не здатний до усамітнення; залишившись один, він губиться, не знає, що з собою робити, випробовує болісну нудьгу і порожнечу.

Низька самоповага, що виражається в занижених самооцінках, яке спонукає особистість уникати людських контактів, в результаті чого з'являється відчуття безнадійності.

Соціальна тривожність, невпевненість у спілкуванні, сором'язливість, відчайдушний очікування глузувань або засудження з боку оточуючих.

Комунікативна незграбність, відсутність необхідних навичок спілкування, невміння правильно вести себе в складних міжособистісних ситуаціях; це породжує розчарування і обдурені очікування.

Недовіра до людей, які здаються ворожими і егоїстичними; така людина не просо уникає людей, але відчуває до них озлоблення і гіркоту.

Внутрішня скутість, німота, нездатність до саморозкриття, відчуття абсолютної психічної незрозумілості, що змушує особистість постійно розігрувати чиїсь чужі ролі.

Труднощі вибору партнера, нездатність зав'язати потенційні інтимні особисті відносини або постійний вибір невідповідних партнерів, в результаті чого виникає почуття безсилля і приреченості.

Страх бути відкинутим, пов'язаний зі зниженим самоповагою і невдалим минулим досвідом, боязнь нових розчарувань.

Сексуальна тривожність, хибне свідомість своєї зовнішньої непривабливості чи безпорадності, яке посилюється соромом і нерідко ускладнює всі інші, сексуальних відносини.

Боязнь емоційної близькості, що спонукає суб'єкта ухилятися від поглиблення дружніх відносин.

Невпевнена пасивність, постійні коливання, невизначеність в оцінці власних почуттів.

Нереалістичні очікування, орієнтація на занадто жорсткі норми та вимоги, нетерпимість і нетерплячість, що не дозволяють особистим стосункам знайти стійкість.

Одна з головних психологічних труднощів самотніх і схильних до депресії людей полягає в тому, що у деяких з них виробляється схильність пояснювати свої невдачі в спілкуванні не конкретними ситуативними причинами, а своїми нібито незмінними особистими рисами. Ця пораженські установка паралізує спроби встановлення нових людських контактів, з урахуванням минулих помилок.

Таким чином, для юнацького віку характерний цілий ряд проблем. Серед них особливе місце займають криза інтимності, почуття самотності і боязнь самотності.

У емоційно особистісному плані юнацький вік уразливий, тому що йому властиві суперечливість рівня домагань і самооцінки, суперечливість образу «Я», внутрішнього світу тощо. Норми психічного здоров'я для юнаків значно відрізняються від тих самих норм для дорослих. Характер любовних почуттів та уподобань особистості залежить від її загальних комунікативних якостей. Певні проблеми виникають також у зв'язку з психосексуальні особливості юнаків і дівчат. Таким чином, на закінчення слід сказати, що індивід у юнацькому віці схильний більшою мірою тривожності і страхів у своїй новій соціальному середовищі і спілкуванні зі своїми однолітками.

**1.3 Сучасні підходи до корекції емоційних розладів в юнацькому віці**

Напрямком роботи з поведінкою, що відхиляється є корекція емоційних станів. Девіантна поведінка супроводжується широким колом негативних емоцій, особливо тривогою, страхом і агресією. Існують два основних способи корекції негативних емоційних станів - зменшення їх сили (наприклад, за методикою систематичної десенсибілізації) і вироблення альтернативних реакцій (наприклад, у формі тренінгу релаксації або впевненості).

Неадаптивна поведінка людини дійсно багато в чому визначається тривогою. Однак слід уникати завищених оцінок. Наприклад, індивід може відчувати почуття тривоги при необхідності прийняти професійне рішення просто тому, що він не має адекватних для цього навичок. У таких випадках тривогу слід зменшувати, навчаючи необхідним навичкам. Якщо ж у ході поведінкового аналізу у клієнта виявляються специфічні тривоги або фобії, а не просто загальна напруженість, доцільно використовувати спеціальні методики, наприклад систематичну десенсибілізацію.

Систематична десенсибілізація, розроблена Д. Вольпе, містить у собі три елементи:

а) навчання глибокої м'язової релаксації; б) вибудовування ієрархії стимулів, що викликають тривогу, в) пропозицію клієнту, що перебуває в стані релаксації, уявляти об'єкти з ієрархій, викликають тривогу.

Перед початком роботи необхідно коротко роз'яснити клієнтові суть методики. Ієрархія тривог - це свого роду список викликають тривогу стимулів (ситуацій). Для кожної ситуації визначається рівень тривоги. Зазвичай потенціал викликають тривогу стимулів оцінюють наступним чином. Приймається, що оцінка «О» відповідає повній відсутності почуття тривоги, а оцінка «100» відповідає максимальної виразності почуття тривоги, яке може виникнути у зв'язку з даним видом стимулу. Таким чином, складається ієрархія стимулів - суб'єктивна шкала тривоги.

Ситуації, що викликають тривогу, групуються по темах, наприклад публічний виступ, здача іспитів, їзда в громадському місці, спілкування з представниками протилежної статі. Стимулам і темами, які найбільш часто порушують функціонування клієнтів, треба приділяти найбільше уваги. Робота може бути виконана спільно або самостійно (при виконанні домашнього завдання).

Далі при проведенні десенсибілізації клієнтів просять розслабитися і як можна реальніше уявити сцени, пов'язані з тривожними ситуаціями. Наприклад, консультант може сказати: «Тепер уявіть, що ви думаєте про це. До іспитів залишається три місяці, ви готуєтеся до них, сидячи за своїм столом ... ». Спочатку клієнтам пропонують уявити сцену, що викликає у них найменш виражене відчуття тривоги (відповідно до вибудуваної ієрархією), і просять піднімати вказівний палець при відчутті будь тривоги. Якщо клієнти не відчувають ніякої тривоги, через 5 - 10 з консультанти просять клієнтів припинити подання даної сцени і знову розслабитися. Через 30 - 50 з можна попросити клієнтів уявити ту ж саму сцену знову. Якщо ця сцена знову не викликає почуття тривоги, консультанти скасовують її, протягом деякого часу проводять процедуру розслаблення і переходять до наступного пункту ієрархії.

У тих випадках коли клієнт піднімає вказівний палець, щоб повідомити про виникнення почуття тривоги, сцену негайно відміняють. Консультант просить клієнта глибоко розслабитися і потім знову представити дану сцену один або кілька разів. Якщо сцена неодноразово викликає тривогу, можна уявити пункт ієрархії, що викликає менш виражене відчуття тривоги. Послідовно пред'являючи ситуації, що викликають відносно слабку тривогу, ми досягаємо спокійного ставлення до них. Тим самим знижується чутливість і до інших тривожним ситуацій, клієнт - десенсибілізуючі.

Основну процедуру систематичної десенсибілізації можна модифікувати. До методу десенсибілізації in vivo, або в реальному житті, зазвичай вдаються, якщо у клієнтів виникають труднощі з уявою чи, навпаки, ситуації вже достатньо опрацьовані в образному плані. При цьому клієнтів спонукають перевіряти свою поведінку в реальних ситуаціях, щодо яких вони були десенсибілізовані в уяві. Наприклад, клієнта, який боїться виступати публічно, можна приводити в стан релаксації на початку кожного заняття, пропонуючи йому поговорити з незнайомими людьми в реальній ситуації. З кожним разом кількість співрозмовників слід збільшувати; крім того, співрозмовники повинні пред'являти до клієнта все більш високі вимоги.

Іншим варіантом методики є контактна десенсибілізація, застосовувана зазвичай в роботі з дітьми. У цьому випадку також складається список індивідуально нестерпних ситуацій, ранжируваних за значенням. Але ситуації по черзі моделюються і вирішуються іншою людиною, не мають аналогічних проблем. Потім ситуація відпрацьовується з тим, кому ця проблема належить. Методика може бути використана в групі підлітків (7 - 9 осіб), менша частина яких має проблеми в поведінці.

Ще один варіант методики - емотивна уява. Тут використовується образ улюбленого героя дитини, його кумира або значущої людини. У цьому образі дитина поступово стикається з ситуаціями і долає їх. Методика включає етапи:

1. складання ієрархії ситуацій та об'єктів, що викликають тривогу;
2. виявлення улюбленого героя, з яким би дитина себе легко ідентифікував;
3. уяву будь-якій життєвій ситуації при закритих очах разом з героєм;
4. рішення тривожної ситуації (зі списку) в образі героя.

Як тільки дитина демонструє спокійно-упевнену поведінку, переходять до наступної за списком ситуації. Потім дитину спонукають вести себе впевнено в аналогічних ситуаціях в реальному житті.

Систематична десенсибілізація може використовуватися в роботі як з окремими клієнтами, так і з групами. Наприклад, консультант може одночасно працювати з декількома студентами, які бояться іспитів, замість того щоб займатися з кожним студентом індивідуально. Систематична десенсибілізація може використовуватися не тільки у разі фобій або невпевненого поведінки, але й щодо інших негативних переживань. Крім релаксації можуть бути використані інші інгібітори (несумісні реакції) тривоги. Це гумор, відносини безпеки та підтримки, переживання успіху.

У цілому десенсибілізацію можна представити таким чином. Страх, тривога можуть бути придушені, якщо стимули, що їх викликають, зв'язати в часі зі стимулами, антагоністичними страху, наприклад з релаксацією. Спочатку досліджуються психологічні труднощі, на основі чого складається ієрархія ситуацій, що викликають тривогу (від менш до більш значущим). Потім відбувається навчання релаксації. На третьому етапі у людини, що знаходиться в стані глибокої релаксації, викликаються подання про ситуації, що народжують в нього страх. При цьому послідовно відбувається зниження тривоги. Десенсибілізація у реальному житті включає тільки два етапи: складання ієрархії ситуацій, що викликають тривогу, і власне десенсибілізація через тренування в реальних ситуаціях (їх багаторазове повторення в житті за підтримки спеціаліста). Тренування в реальному житті може бути також замінена тренуванням в групі.

Метод імплозивної терапії полягає в раптовому пред'явленні клієнту сцен, що викликають у нього надзвичайно сильну тривогу. Якщо десенсибілізація спрямована на гальмування страху, то методика «повені», навпаки, заснована на його максимальному переживанні. У даному випадку також складається список лякають ситуацій. Клієнта просять з максимальною виразністю уявити ситуацію, що викликає страх, вільно висловлюючи всі виникаючі почуття. Мета терапевта - підтримка страху на максимально високому рівні при переході до все нових і нових ситуацій з індивідуальної шкали тривоги.

При цьому особистість повинна зустрітися віч-на-віч зі своїми кошмарами, нерідко йдуть з дитинства, і зруйнувати звичний емоційний стереотип. Вважається, що переживання дуже сильного страху в умовах підтримки і безпеки сприяє його згасанню. Процедура триває до тих пір, поки тривога не вичерпається, на що в більшості випадків потрібно від 10 хв до 1 год. Іноді клієнти виявляються настільки пригніченими, що переривають заняття. Однак застосування методу «повені» нерідко призводить до поліпшення стану при лікуванні різноманітних фобій. У цілому ж десенсибілізація визнається більш ефективною, ніж метод «повені». Крім того, десенсибілізація має додаткову перевагу - це менш стресовий метод.

Розглянуті методи корекції емоційних станів можуть поєднуватися з ігровою терапією, творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією, гештальт-техніками, психоаналітичною терапією.

Методи саморегуляції.

Саморегуляція - наступна важлива «мішень» психологічного впливу. Процедури релаксації можуть використовуватися самі по собі або бути частиною більш складних методів, наприклад систематичної десенсибілізації. Найбільш поширеним методом є тренінг релаксації, основи якого розроблені Е. Джекобсом. Джекобсон вважав, що такі рефлекторні реакції, як гіперзбудження і гіперроздратування, пов'язані зі станом, яке він назвав нервово-м'язова гіпертензія. Симптоми гіпертензії зустрічаються дуже часто, у тому числі при загальній напруженості, напруженому ритмі життя, проблеми самоконтролю, безсонні, головних болях. Навчання релаксації (розслаблення) є важливим завданням, для вирішення якої була запропонована методика прогресуючої релаксації, також відома під назвою аутотренінг.

Існують різні за формою, але схожі за змістом варіанти процедури прогресуючої м'язової релаксації. На початку навчання роз'яснюються цілі процедури, її елементи та їх призначення. Клієнти повинні переконатися, що навички релаксації допоможуть їм справитися з певними проблемами.

Процес навчання складається з п'яти основних етапів:

- на першому - клієнтів навчають фокусувати увагу на певній групі м'язів;

- на другому - викликати напругу цієї групи м'язів;

- на третьому - домагаються досвіду фіксації, збереження напруги протягом 5 - 7 с;

- на четвертому - проводиться навчання звільненню від напруги;

- на п'ятому - увага спеціально фокусується на зниженні Напруження в м'язах або на повній релаксації даної групи.

Клієнти повинні добре засвоїти цикл «фокусування - напруга - фіксація - звільнення-розслаблення» і застосовувати його при виконанні домашнього завдання. Консультант демонструє окремі прийоми на власному прикладі і супроводжує дії спеціальними фразами, наприклад: «Я фокусують всі мою увагу на правій руці і на правому передпліччі, і я хочу, щоб ви робили те ж саме», «Я стискаю правий кулак і напружую м'язи нижньої частини руки ... тепер я якомога швидше знімаю напругу в правій кисті і в нижній частині руки ... я розслаблюю праву руку і передпліччя, дозволяючи напруженості йти далі і далі і дозволяючи м'язам ставати все більш розслабленими ... напруга зникає і з'являється відчуття все більш і більш глибокої релаксації ». На першому занятті цикл для кожної групи м'язів бажано пройти двічі.

Щоб полегшити навчання, всі м'язи тіла діляться на 16 груп. Консультант послідовно дає вказівки по створенню напруги в кожній групі м'язів:

1. стисніть правий кулак і напружте м'язи нижньої частини руки;
2. зігніть праву руку в лікті і напружте м'язи верхньої частини правої руки;
3. стисніть лівий кулак і напружте м'язи нижньої частини руки;
4. зігніть ліву руку в лікті і напружте м'язи верхньої частини лівої руки;
5. підніміть брови якомога вище;
6. міцно зажмурте очі і наморщити ніс;
7. стисніть зуби;
8. з силою потягніть підборіддя вниз до грудей, не даючи йому торкнутися її;
9. зведіть лопатки разом і зробіть глибокий вдих;
10. напружте м'язи живота так, ніби хтось збирається вас в нього вдарити;
11. напружте м'язи верхньої частини правої ноги, підтягуючи верхні м'язи вниз, а нижні м'язи - вгору;
12. витягніть праву ногу і тягніть пальці ноги у напрямку до голови;
13. встаньте на кінчики пальців правої стопи і поверніть стопу всередину;
14. напружте м'язи верхньої частини лівої ноги, підтягуючи верхні м'язи вниз, а нижні - вгору;
15. витягніть ліву ногу і тягніть пальці ноги у напрямку до голови;
16. встаньте на кінчики пальців лівої стопи і поверніть стопу всередину.

Як тільки клієнт освоїть прийом напруги різних груп м'язів, консультант пропонує йому виконати ці вправи із закритими очима. Після того, як весь цикл виявляється пройдено, з'ясовується, чи досягнуто повне розслаблення. Якщо ні, клієнт повинен підняти вказівний палець, а консультант вислухати клієнта. Повної релаксації не слід очікувати негайно. Якщо ж вона ускладнена, через якийсь час можна пройти цикл «напруга - розслаблення» повторно. Допускається зміна порядку угруповання м'язів і способу напруги з урахуванням індивідуальних відмінностей. В кінці заняття консультант може попросити клієнтів зосередитися на чомусь саме приємне.

Тренування вимагає мінімум 8 - 9 сеансів (прискорений варіант). Одночасно двічі на день проводяться самостійні вправи по 15 - 20 хв (останнє - перед сном). Виконання домашніх вправ спеціально обговорюється для знаходження оптимальних умов і стратегій розслаблення. Регулярна реєстрація успіхів (просування) підвищує ймовірність продовження занять.

Після освоєння повної процедури м'язової релаксації переходять до освоєння її коротких варіантів - релаксації спочатку семи, а потім тільки чотирьох груп м'язів.

М'язове тренування супроводжується вербальної релаксацією. Вербальні процедури релаксації увазі або інструктування клієнтів консультантами, або самоінструктурування. Ці навички дозволяють використовувати релаксацію в будь-яких життєвих ситуаціях.

Ментальна релаксація також розширює можливості клієнтів і підсилює ефект процедури. Вона зазвичай має на увазі подання (уява) конкретної спокійній, приємною сцени. Консультанти можуть з'ясувати, які сцени клієнти знаходять особливо сприятливими, і допомагати їм вербально. Ментальна релаксація часто використовується після м'язової релаксації.

Диференційована релаксація передбачає поєднання мінімальної напруги м'язів, що беруть участь у вчиненні дії, з розслабленням інших м'язів.

Іншою процедурою, що допомагає справлятися зі стресом, є умовна релаксація. Консультанти навчають клієнтів пов'язувати ключове слово, наприклад «спокій» або «відпочинок», зі станом глибокого розслаблення, якого можна досягти за допомогою прогресуючої м'язової релаксації. Надалі клієнти можуть використовувати ключове слово для придушення почуття тривоги.

Консультанти повинні не тільки навчати клієнтів різним процедурам релаксації, а й спонукати їх регулярно знімати Нервове напруження в реальному житті. Велике значення мають прямі рекомендації клієнту: повноцінно відпочивати, не брати на себе надмірних зобов'язань, виділяти достатньо часу для їжі і сну, зберігати фізичну форму.

Залежно від досвіду та особистих якостей консультантам потрібно різне кількість занять, для того щоб навчити клієнтів релаксації, а клієнтам - придбати необхідні навички. Навчити клієнтів прогресуючої м'язової релаксації можливо приблизно за 6 занять, якщо при цьому навчаються виконують вправи вдома щодня 2 рази на день по 15 хв. Важливо пояснити клієнтам, що мета навчання релаксації - не розвиток здатності керувати м'язами саме по собі, а розвиток вміння досягати стану, що характеризується емоційним спокоєм.

Поряд з тренінгом релаксації використовують метод формування стратегії самоконтролю. При цьому спочатку клієнта навчають самоспостереженню за власною поведінкою: у постановці особистих цілей, у плануванні поступових кроків до мети, у знаходженні значущих підкріплень позитивного поведінки! Самоспостереження часто здійснюється у формі щоденника. Клієнти також можуть складати діаграми (наприклад, діаграму, що відображає зміни ваги) або заповнювати облікові листи (наприклад, обліковий лист, який показує кількість викурених сигарет в динаміці). Самоспостереження підвищує рівень усвідомлення і самоконтролю. Воно також використовується для оцінки прогресу.

Після розвитку навичок самоспостереження переходять до формування самоконтролю. Існують дві основні стратегії самоконтролю, якими можуть скористатися клієнти. По-перше, клієнти можуть спробувати змінити навколишнє середовище (контроль стимулу) у відповідності зі своїми цілями до вчинення дій. Наприклад, людям, що займаються за програмами зниження ваги, пропонується: стежити за тим, щоб їжа перебувала поза полем зору, до неї було нелегко дістатися, а кількість її було обмежено. Доцільно купувати одяг меншого розміру. Також по можливості слід уникати контактів, сприяють переїдання.

По-друге, клієнти можуть нагороджувати себе після вчинення дій, що сприяють досягненню мети, використовуючи позитивне самопідкріплення. Самопідкріплюючу силу має: щось, що виходить за рамки повсякденного життя (наприклад, новий предмет одягу або особлива подія); щось приємне, що ми робимо рідко; нарешті, самозаява (наприклад, кожен раз при утриманні від вживання алкоголю людина каже собі: «Відмінно», «Я задоволений, що зробив це»).

Ефективність самопідкріплення залежить від вибору винагороди і від його відповідності меті. Складні цілі можуть бути розбиті на декілька етапів.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Емоційні розлади (депресії, неврози, страхи, невпевненість, тривожно-депресивні стани, панічні атаки, стресові ситуації).

У більшості випадків картина психічних захворювань до кінця не ясна, оскільки серед факторів, що впливають на поведінку людини є чинники, незалежні від самої людини. Цими факторами є навколишнє середовище, виховання, генетичне і біологічне спадщина які в свою чергу впливають на мозок і на поведінку самої людини. Усі життєві негаразди, смерть близької людини, самотність можуть сприяти розвитку емоційних розладів. При емоційних розладах змінюється поведінка і настрій людини і якщо ці зміни тривалі й заважають справлятися з щоденними справами, то є привід звернутися до фахівця, який з'ясує картину захворювання і обов'язково допоможе з цим впоратися.

При емоційних розладах людина не може контролювати свої дії, що призводить до проблем в сімейному житті, роботі, навчанні. Найпоширеніші емоційні розлади це депресія і тривожно-депресивний стан. Людина, у якого депресія, майже постійно перебуває у пригніченому стані. Тривожне або сумний настрій, відчуття порожнечі і безнадії, втрата інтересу до всього, включаючи секс, проблеми з пам'яттю і концентрацією уваги, думки про смерть і навіть спроби до самогубства - все це є ознаками депресії.

Страх - емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Афективний психічний стан очікування небезпеки, при якому реальна небезпека загрожує від зовнішнього об'єкта, а невротична - від вимоги потягу. На відміну від болю та інших видів страждання, що викликаються реальною дією небезпечних факторів, виникає при їх передбаченні.

У соціальному розвитку людини страх виступає як один із засобів виховання: так, сформований страх осуду використовується як фактор регуляції поведінки. Оскільки в умовах суспільства індивід користується захистом правових та інших соціальних інститутів, підвищена схильність до страху позбавляється пристосувального значення і традиційно оцінюється негативно. Відповідно до З. Фрейда, страх - це стан афекту, об'єднання певних відчуттів ряду задоволення-незадоволення з відповідними іннервації розрядки напруги та їх сприйняття, а також, ймовірно, і відображення певного значущої події. У стані страху, переважно невротичного, може вбачатися репродукція травми народження.

Юнацький вік відокремлює дитинство від дорослості. Цей період характеризується більшою, у порівнянні з підлітковим, диференційованістю емоційних реакцій. І хоча сьогодні дуже часто можна почути думку, що під впливом виросла мобільності суспільства, прискорення ритму життя і розширення кола спілкування дружні відносини сучасної молоді стали більш поверхневими і екстенсивними, саме в юності дружні і любовні прихильності особливо актуальні, хоча вони і носять, по перевазі , романтичний характер. Однак на цьому етапі можуть виникати певні проблеми, від вирішення яких безпосередньо залежить повноцінне та динамічне функціонування особистості надалі. І якщо юнак не зможе впоратися з цими труднощами, то, врешті-решт, його долею ставати самотність - стан, при якому не з ким розділити своє життя і не про кого піклуватися. Бо саме в юнацькому віці формується морально-психологічна готовність людини до сімейного життя, то докладне вивчення юнацького типу спілкування, а саме - проблем дружби і любові - може сприяти не тільки нормальному функціонуванню особистості людини, а й створенню їм надалі повноцінної сім'ї та досягненню щастя в шлюбі.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРАХУ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**2.1. Методичні заходи, хід та процедура констатувального експерименту**

Для проведення констатувального експерименту була сформована вибірка з 30 осіб юнацького віку (16 дівчат та 14 хлопців), віком від 17 до 20 років.

Для дослідження прояви страху у осіб юнацький віку булі взяті такі методики як: дослідження особистості за допомогою Фрайбурського особистісного опитувальника (FPI); методика на визначення рівня тривожності Ханіна та Спілбергера; тест «Неіснуюча тварина».

1.Дослідження особистості за допомогою Фрайбурського особистісного опитувальника (FPI)

Тест почала розробляти група дослідників, куди входили Й. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампеля. У Західній Європі тест використовується найбільш часто.

Це багатофакторний особистісний тест, придатний для діагностики деяких важливих властивостей особистості; він годиться для нормальної популяції з метою аналізу властивостей особистості, у клінічної практиці використовується для індивідуальної діагностики. Це надійний засіб для практичних і науково-дослідних цілей.

Опитувальник побудований не на окремій теорії особистості, а на англо-саксонських психологічних поглядах, використовуваних в той час в анкетах. В остаточному вигляді він сформульований наново і його можна вважати оригінальною методикою. Опитувальник економічний і надаєвідносно багато кількісної інформації про важливі особистісних факторах. До основних належать такі характеристики опитувальника:

* призначений для широкого кола досліджуваних;
* є паралельні форми, що необхідно для методів такого типу; існує і скорочений варіант;
* можливе індивідуальне та групове пред'явлення тесту;
* час для виконання залежить від форми опитувальника і триває від 20 до 50 хвилин;
* оцінка проводиться за допомогою шаблонів, отриманий певний індивідуальний результат перекладається на похідний показник;
* на оцінному бланку можна наочно зобразити представи ¬ ництво окремих факторів.

Для дослідження необхідні опитувальник з інструкцією та бланк для відповідей, наведені у Додатку А.

Опитувальник FPI містить 12 шкал; форма В відрізняється від повної форми лише в два рази меншою кількістю запитань. Загальна кількість питань в опитувальнику - 114. Один (перший) питання ні в одну з шкал не входить, так як має перевірочний характер. Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, a X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами Е, N і М відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астенічного типу із значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і оцінити психопатизації інтротенсівного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, поведінці, у відносинах до себе і до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційної стійкості. Високі оцінки свідчать про нестійкому емоційному стані зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійної готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про гарну захищеності до впливу стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичність та активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсівного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального середовища і вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає по пасивно-оборонного типу. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального середовища і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертого взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть в тій чи іншій мірі сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного при роботі з даними опитувальником, що відповідає шкалами брехні інших опитувальників.

Шкала Х (екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі - вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше уміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінізм - фемінізм). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, найнижчі - по жіночому.

Порядок роботи. Дослідження може проводитися індивідуально або з групою піддослідних. В останньому випадку необхідно, щоб кожен з них мав не тільки персональний бланк відповідного листа, але і окремий опитувальник з інструкцією. Розміщуватися випробувані повинні так, щоб не створювати перешкод один одному в процесі роботи. Психолог-дослідник коротко викладає мету дослідження та правила роботи з опитувальником. Важливо при цьому досягти позитивного, зацікавленого ставлення досліджуваних до виконання завдання. Їх увага звертається на неприпустимість взаємних консультацій з відповідей у процесі роботи та будь-яких обговорень між собою. Після цих роз'яснень психолог пропонує уважно вивчити інструкцію, відповідає на питання, якщо вони виникли після її вивчення, і пропонує перейти до самостійної роботи з опитувальником.

Обробка результатів. Перша процедура стосується отримання первинних, або «сирих», оцінок. Для її здійснення необхідно підготувати матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа опитувальника. Для цього в бланках чистих відповідних листів, ідентичних тим, якими користувалися випробовувані, вирізаються «вікна» у клітках, відповідних номеру питання та варіанту відповіді. Отримані таким чином шаблони по черзі, відповідно з порядковим номером шкали, накладаються на заповнений досліджуваним у відповідь лист. Підраховується кількість оцінок (хрестиків), що збіглися з «вікнами» шаблону. Отримані значення в колонці первинних оцінок протоколу заняття. Друга процедура пов'язана з перекладом первинних оцінок в стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці. Отримані значення стандартних оцінок позначаються у відповідному стовпці протоколу нанесенням умовного позначення (гурток, хрестик або ін) в точці, що відповідає величині стандартної оцінки по кожній шкалою. Поєднавши прямими позначені точки, отримаємо графічне зображення профілю особистості.

Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх відповідних листів, заповнених досліджуваними, уточнюючи, яку відповідь даний на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання випробуваного відповідати відверто на поставлені питання, слід вважати дослідження не відбувся. При позитивній відповіді на перше питання, після опрацювання результатів дослідження, уважно вивчається графічне зображення профілю особистості, виділяються всі високі та низькі оцінки. До низьких відносяться оцінки в діапазоні 1-3 бали, до середніх - 4-6 балів, до високих - 7-9 балів. Слід звернути особливу увагу на оцінку за шкалою IX, що має значення для загальної характеристики достовірності відповідей.

Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок і рекомендації повинні бути дані на основі розуміння суті питань в кожній шкалою, глибинних зв'язків досліджуваних факторів між собою і з іншими психологічними та психофізіологічними характеристиками і їх ролі в поведінці і діяльності людини.

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI.

(Модифікована форма В)

Інструкція випробуваному. На наступних сторінках є ряд тверджень, кожне з яких передбачає відноситься до вас запитання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя і т.п. Якщо ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь «Так», в іншому випадку - відповідь «Ні». Свою відповідь зафіксуйте в наявному у вас відповідному листі, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру затвердження в запитальнику і виду вашої відповіді. Відповіді потрібно дати на всі питання.

Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Ні в якому разі не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, тому що ні одна відповідь не оцінюється як хороший чи поганий. Ви не повинні довго розмірковувати над кожним питанням, а намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох відповідей, нехай дуже відносно, але все-таки здається вам ближче до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного та іншого виду. Крім того, ви повинні знати, що результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних, не підлягають широкому обговоренню.

Довідковий матеріал для інтерпретації результатів

Шкала 1. Невротичність.

Найбільш загальними особливостями осіб з високими оцінками за шкалою «невротичність» є висока тривожність, збудливість у поєднанні з швидкою виснаженістю. Ці особливості ріднять їх з особами зі слабким типом нервової системи.

У випадку високих значень фактору «невротичність», як і у випадку зі слабким типом нервової системи, що веде особливістю є зниження порогів збудливості, підвищена чутливість. Внаслідок цього малозначні і індиферентні подразники легко викликають неадекватні бурхливі спалахи роздратування і збудження.

Зазвичай ті функції, які відзначаються підвищеною збудливістю, характеризуються підвищеною виснаженістю і втомлюваності. Тому підвищена збудливість осіб з високими значеннями фактору «невротичність», так само як і осіб зі слабким типом нервової системи, поєднується з підвищеною виснаженістю, що проявляється у швидкому угашение спалахів збудження, слізливістю в гніві і тимчасовим слабодухості.

Для осіб з низькими оцінками за фактором «невротичність» характерні спокій, невимушеність, емоційна зрілість, об'єктивність в оцінці себе й інших людей, сталість в планах і уподобаннях. Вони активні, діяльні, ініціативні, честолюбні, схильні до суперництва і змагання. Їх відрізняє серйозність і реалістичність, добре розуміння дійсності, висока вимогливість до себе. Вони не приховують від себе власних недоліків і промахів, не переймаються через дрібниці, відчувають себе добре пристосованими, охоче підкоряються груповим нормам.

Мабуть, загальна картина поведінки характеризується відчуттям сили, бадьорості. Здоров'я, свободою від тривог, невротичної скутості, від переоцінки самого себе і своїх особистих проблем і від надмірного занепокоєння з приводу можливого неприйняття їх іншими людьми.

Шкала 2. Спонтанна агресивність.

Високі оцінки за шкалою «спонтанна агресивність» свідчать про відсутність соціальної конформності, поганий самоконтролі і імпульсивності. Мабуть, це пов'язано з недостатньою соціалізацією потягів, невмінням або небажанням стримувати або відстрочувати задоволення своїх бажань. У цих осіб сильно виражено потяг до гострих афективних переживань, за відсутності яких переважає відчуття нудьги. Потреба в стимуляції і збуджуючих ситуаціях робить нестерпною всяку затримку. Вони прагнуть задовольнити свої бажання відразу ж у безпосередньому поведінці, серйозно не замислюючись про наслідки своїх вчинків, діють імпульсивно і непродумано. Тому вони не отримують користі з свого негативного досвіду, у них багато разів виникають труднощі одного і того ж характеру.

При поверхневих контактах вони здатні справити на оточуючих сприятливе враження завдяки свободи від обмежень, розкутості і упевненості в собі. Вони балакучі, охоче беруть участь у колективних заходах, жваво відгукуються на будь-які події, що відбуваються (повідомлення, видовища, події тощо), знаходять новизну, інтерес навіть у повсякденних дрібних справах. Однак відсутність стриманості та розсудливості може призвести до різних ексцесів (пияцтва, ледарства, нехтування своїми обов'язками), що не може не відштовхувати оточуючих. Низькі оцінки за шкалою «спонтанна агресивність» свідчать про підвищену ідентифікації з соціальними вимогами, конформності, поступливості, стриманості, обережності поведінки, можливо, про звуження кола інтересів і ослабленні потягів. Таким особам все представляється нудним і нецікавим, їм все байдуже й набридло. Вони не бачать нічого привабливого в подіях, що захоплюють оточуючих, власних захоплень теж не мають. Змін не люблять, до нового ставляться обережно, з упередженням, більше цінують обов'язковість, ніж обдарованість.

Шкала 3. Депресивність.

Високі оцінки за шкалою «депресивність» характерні для осіб зі зниженим фоном настрою. Постійно похмурі, похмурі, відгороджені, поглиблення у власні переживання, вони викликають неприязнь, дратує оточуючих. Їх можуть вважати зарозумілими, недоступними, уникають спілкування з-за надмірного зарозумілості. Однак за зовнішнім фасадом відчуженості і похмурості ховається чуйність, душевна чуйність, постійна готовність до самопожертви. У тісному колі близьких друзів вони втрачають скутість і відгородженість, оживають, стають веселими, балакучими, навіть жартівниками та гумористами. У справах їх характеризує старанність, сумлінність, обов'язковість у поєднанні з конформністю і нерішучістю, нездатністю прийняти рішення без коливань і невпевненості. Будь-яка діяльність для них важка, неприємна, протікає з почуттям надмірного психічного напруження, швидко стомлює, викликає відчуття повного безсилля і виснаження.

Особливо чутливі вони до інтелектуальної навантаженні. Від них важко досягти тривалого інтелектуальної напруги. Швидко стомлюючись, вони втрачають довільність управління психічними процесами, скаржаться на загальне відчуття тяжкості, «ліні», порожнечі в голові, що приходить в загальмованість.

Тут, мабуть, позначається загальна психомоторна загальмованість, що супроводжує зниження настрою, що виявляється також у сповільненості мови і мислення. Їх часто дорікають за повільність, неоперативність, відсутність наполегливості й рішучості. Найчастіше вони не здатні до тривалого вольового зусилля, легко втрачаються, падають у відчай. У зробленому бачать тільки промахи і помилки, а в майбутньому - нездоланні труднощі. Особливо болісно вони переживають реальні неприємності, не можуть викинути їх з голови, знову і знову звинувачують себе «у всіх смертних гріхах». Події минулого і теперішнього життя, незалежно від їх дійсного змісту, викликають докори совісті, гнітюче передчуття бід і нещасть.

Низькі оцінки за шкалою «депресивність» відбивають природну життєрадісність, енергійність і заповзятливість. Піддослідні цієї групи відрізняються багатством, гнучкою та має різноманітні психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю в своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості. Однак відсутність скутості і брак контролю над своїми імпульсами можуть призвести до верхоглядства, невиконання обіцянок, непослідовності, безпечності, що призводить до втрати довіри і кривд з боку товаришів.

Шкала 4. Дратівливість.

Погана саморегуляція психічних станів, часто не здатні до роботи, що вимагає відомого напруги, більш високого рівня контролю за діями, вольових зусиль, концентрації, зібраності. Ситуації з високим ступенем невизначеності переносять погано, розцінюючи їх як важко переборні. Легко губляться, впадають у відчай. Гостро переживаючи свій неуспіх, можуть разом зі самозвинувачувальними реакціями демонструвати ворожість по відношенню до оточуючих осіб. Конфліктна поведінка як правило є найбільш часто обирається формою захисту від травмуючих особистість переживань. Риси демонстративності можуть поєднуватися зі прагнення до відходу з кола широких соціальних контактів.

Особи з високими оцінками за фактором «дратівливість» схильні до непостійності, ухиляються від виконання своїх обов'язків, ігнорують загальновизнані правила, не докладають зусиль до дотримання суспільних вимог і культурних норм, зневажливо ставляться до моральних цінностей, заради власної вигоди здатні на нечесність і брехню.

Високі оцінки за фактором «дратівливість» більш характерні для осіб зі стійким колом невротичних реакцій, але можуть виявлятися і в асоціальних психопатів і правопорушників. Для осіб з низькими значеннями фактора «дратівливість» характерні такі риси, як почуття відповідальності, сумлінність, стійкість моральних принципів. У своїй поведінці вони керуються почуттям обов'язку, суворо дотримуються етичні стандарти, завжди прагнуть до виконання соціальних вимог. Ці особи глибоко порядні не тому, що стежать за своєю поведінкою, а з-за внутрішніх стандартів і вимогливості до себе. Вони з повагою ставляться до моральних норм, точні й акуратні в справах, у всьому люблять порядок, поважають закони, на нечесні вчинки не йдуть, навіть якщо це не загрожує ніякими наслідками. Висока сумлінність зазвичай поєднується з високим контролем і прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей. Цей фактор позитивно корелює з успішністю навчання і рівнем досягнень у соціальній сфері. Він характерний для осіб, професія яких вимагає акуратності, обов'язковості і сумлінності: адміністраторів, юристів, нотаріусів, коректорів і т.п.

Шкала 5. Товариськість.

Для високих значень фактора «товариськість» характерні багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки, готовність до співпраці, чуйне, уважне ставлення до людей, доброта і м'якосердя. Такі особи товариські, мають багато близьких друзів, а в дружбу дбайливі, чуйні, теплі у відносинах, завжди виявляють живу участь в долі своїх товаришів, знають про їхні переживання, радощі і турботи. Самі переживають і радіють разом з ними, активно допомагають оточуючим, приймають гарячу участь у їх особистому житті. Вони мають широке коло друзів, знайомих, легко сходяться з людьми. До них тягнуться, в їх суспільстві всі відчувають себе затишно і спокійно. Самі вони краще себе почувають на людях, на самоті нудьгують, шукають суспільства, охоче беруть участь у всіх групових заходах, люблять працювати і відпочивати в колективі.

Для низьких значень фактора «товариськість» типові такі риси як млявість афекту, відсутність живих, тріпотливих емоцій, холодність, формальність міжособистісних відносин. Особи з низькими оцінками за фактором «товариськість» уникають близькості, життям своїх товаришів не цікавляться, підтримують лише зовнішні форми товариських відносин, їх знайомства поверхові й формальні. Суспільство людей їх не приваблює, вони люблять самотність, контактами, спілкуванням обтяжене, віддають перевагу «спілкуватися» з книгами і речами. За власною ініціативою не спілкуються ні з ким, крім найближчих родичів.

Шкала 6. Врівноваженість.

Високі оцінки за фактором «врівноваженість» свідчать про відсутність внутрішньої напруженості, свободу від конфліктів, задоволеності собою і своїми успіхами, готовності слідувати нормам і вимогам.

Низькі оцінки за фактором «врівноваженість» вказують на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки.

У відвертих розповідях про себе переважають скарги на безсоння, хронічну втому і виснаженість, власну неповноцінність і непристосованість, безпорадність, занепад сил, неможливість зосередитися, розібратися у власних переживаннях, почуття нестерпної самоти і багато інших. Такі люди характеризуються навколишніми як напружені, нервові, конфліктні, вперті, відгороджені, егоїстичні і невпорядковані в поведінці. Недолік конформності і дисципліни є найчастішою зовнішньою характеристикою їхньої поведінки. Більш детальна індивідуальна характеристика осіб з високим рівнем невпорядкованості поведінки може бути отримана з оцінок за шкалами нижнього рівня, що формує цей фактор.

Шкала 7. Реактивна агресивність.

Високі оцінки є свідченням моральної неповноцінності, відсутності вищих соціальних почуттів.

Почуття гордості, боргу, любові, сорому і т.п. для таких людей - порожні слова. Вони байдужі до похвали і покаранням, нехтують обов'язками, не рахуються з правилами гуртожитку та морально-етичними нормами.

При зниженні духовних інтересів вітальні потягу посилені. Цих піддослідних відрізняє велика любов до чуттєвих насолод і задоволень. Тяга до насолод і гострим відчуттям сильніше будь-яких затримок і обмежень. Вони прагнуть до негайного, невідкладного задоволення своїх бажань, не зважаючи на обставини і бажаннями оточуючих. Критику та зауваження на свою адресу сприймають як посягання на особисту свободу. Відчувають ворожі почуття по відношенню до тих осіб, які хоч в якійсь мірі намагаються керувати їх поведінкою, змушують їх триматися в соціально допустимих рамках.

Незважаючи на бурхливі афекти при виникненні бажань і на активність в отриманні задоволення, їх бажання нестійкі. Швидко наступає пересичення з почуттям нудьги та роздратування. Раніше готові на все для задоволення своєї пристрасті, вони раптом стають не просто холодними або байдужими, а злобними і жорстокими. Їм приносить особливе задоволення показувати свою владу, змушувати мучитися близьких людей, розташування яких вони ще зовсім недавно так посилено домагалися.

Крайній егоїзм і себелюбство визначають всі їхні вчинки та поведінку. Щоб задовольнити свої власні бажання і честолюбство, вони готові витратити багато сил і енергії, але не вважають за потрібне виконувати свої зобов'язання перед іншими людьми. Низькі оцінки за шкалою «спонтанна агресивність» свідчать про підвищену ідентифікації з соціальними нормами, про конформності, поступливості, скромності, залежності, можливо вузькості кола інтересів. Особи з низькими оцінками за цією шкалою малоактивні, скуті, боязкі, м'які, задовольняються вже доступним і наявним. У діяльності їм не вистачає наполегливості і завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти пораду від більш старшого або досвідченого особи, власна активність діяльності у них недостатня.

Шкала 8. Сором'язливість.

Високі оцінки за фактором свідчать про нерішучість і невпевненість у собі. Такі особи всього бояться, уникають ризикованих ситуацій, несподівані події зустрічають з занепокоєнням, від будь-яких змін чекають тільки неприємностей.

При необхідності прийняти рішення або надмірно коливаються, або подовгу відтягують і не приступають до його виконання. Фаза боротьби мотивів і коливань затягнута до неможливості перейти до вирішення.

У спілкуванні вони сором'язливі, скуті, сором'язливі, намагаються не виділятися, перебувати в тіні і ні в що не втручатися. Великих компаній уникають, широкого спілкування воліють вузьке коло старих, перевірених друзів

Особи, що мають низькі оцінки за фактором «сором'язливість», сміливі, рішучі, схильні до ризику, не втрачаються при зіткненні з незнайомими речами і обставинами. Рішення приймають швидко і негайно приступають до їх здійснення, не вміють терпляче чекати, не переносять відтяжок і коливань, подвійності і амбівалентності. У колективі тримаються вільно, незалежно, дозволяють собі вольності, люблять в усі втручатися, бути завжди на виду.

Низькі оцінки за цим фактором виявляються в осіб, професія яких пов'язана з ризиком (акробатів, льотчиків, автогонщиків, пожежних, каскадерів і т.п.).

Шкала 9. Відкритість.

Ця шкала дозволяє оцінити достовірність результатів і в певній мірі коригувати ув'язнення. Прийнято вважати, що якщо випробуваний набирає по даній шкале від 8 до 10 балів (первинні показники), то цей результат свідчить про його адекватної реакції на процедуру випробування, готовність відповідати з мінімальними суб'єктивними спотвореннями ..

Шкала 10. Екстраверсія - інтроверсія.

Високі оцінки за шкалою «екстраверсія - інтроверсія» характерні для осіб екстравертованих, активних, честолюбних, прагнуть до суспільного визнання, лідерства, що не соромляться, коли на них звертають увагу, що не випробовують утруднень у спілкуванні, у встановленні контактів, охоче беруть на себе чільні ролі у взаєминах з оточуючими. Ці особи мають великий соціальної спритністю, живою мовою, високою активністю, вміло оцінюють взаємини в колективі і вміють використовувати інших людей для досягнення своїх власних Цілей. Вони надають великого значення соціальному успіху, всіма способами домагаються суспільного визнання своїх особистих заслуг, чим можуть викликати невдоволення з боку тих людей, з якими їм доводиться мати справу.

Низькі оцінки за шкалою інтроверсії свідчать про труднощі в контактах, замкнутості, некомунікабельності, прагненні до видів діяльності, не пов'язаних з широким спілкуванням. Інтровертовані суб'єкти у ситуаціях вимушеного спілкування легко дезорганізує, не вміють вибрати адекватної лінії поведінки, тримаються якось скуто, то зайві розв'язно, нервують, легко втрачають душевну рівновагу. Можливо, з цієї причини вони намагаються зберігати дистанцію у взаєминах. Однак вони не афектують у своїй відчуженості, просто намагаються триматися в тіні, ні в що не втручаючись і не нав'язуючи свою точку зору. Лицемірство та інтриги їм не властиві, вони з повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність і своєрідність в людях, вважають, що кожен має право на власну точку зору.

Велику увагу вони приділяють роботі, бачать у цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність, розглядають добре виконану роботу як особисту нагороду.

Шкала 11. Емоційна лабільність.

Високі оцінки за фактором «емоційна лабільність» свідчать про тонку духовної організації, чутливості, вразливості, артистичності, художньому сприйнятті навколишнього. Особи з високими оцінками за цим фактором не переносять грубих слів, грубих людей і грубої роботи. Реальне життя легко ранить їх. Вони м, жіночні, занурені у фантазії, вірші і музику, «тварини» потреби їх не цікавлять. Хоча в поведінці вони чемні, ввічливі й делікатні, намагаються не завдавати шкоди іншим людям незручностей, особливою любов'ю колективу вони не користуються, оскільки часто вносять дезорганізацію та розбіжності в цілеспрямовану, налагоджену групову діяльність, заважають групі йти за реалістичним шляху, відволікають членів групи від основної діяльності.

Високі оцінки за фактором «емоційна лабільність» можуть бути пов'язані зі станом дезадаптації, тривожністю, втратою контролю над потягами, вираженою дезорганізацією поведінки. Низькі оцінки за фактором зустрічаються в осіб емоційно зрілих, не схильних до фантазій, мислячих тверезо і реалістично. Їх інтереси вузькі і однотипні, суб'єктивні та духовні цінності їх не цікавлять, мистецтво не захоплює, наука здається нудною, надмірно абстрактною і відірваною від життя. У своїй поведінці вони керуються надійними, реально відчутними цінностями, без особистої вигоди нічого не роблять. Успіхи інших людей і свої власні оцінюють з матеріального достатку та службовому становищу. Хоча в спілкуванні їм не вистачає делікатності і тактовності, вони користуються симпатією, повагою у людей, їх брутальність і різкість найчастіше не ображає, а притягує до себе людей, в ній бачать не прояви озлобленості, а прямоту і відвертість. Їм властиво відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, задоволеність собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам.

Шкала 12. Маскулінність - фемінінність.

Високі оцінки за шкалою «маскулінність-фемінінність» свідчать про сміливість, підприємливості, прагнення до самоствердження, схильність до ризику, до швидких, рішучих дій без достатнього їх обмірковування і обгрунтування.

Інтереси таких людей вузькі і практичні, судження - тверезі і реалістичні, в поведінці їм бракує оригінальності і своєрідності. Вони намагаються уникати складних, заплутаних ситуацій, нехтують відтінками і півтонами. Погано розбираються в істинних мотивах свого і чужого поведінки, поблажливо ставляться до своїх слабкостей, не схильні до рефлексії і самоаналізу, люблять почуттєві задоволення, вірять у силу, а не в мистецтво.

Особи з низькими оцінками за шкалою чутливі, схильні до хвилювань, м'які, поступливі, скромні у поведінці, але не в самооцінці. У них широкі різноманітні, слабо диференційовані інтереси, розвинену уяву, тяга до фантазування й естетичним занять. Вони виявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних та світоглядні проблеми і часом демонструють надмірну заклопотаність особистими проблемами, схильність до самоаналізу і самокритики. Ця зануреність в особисті проблеми і переживання не є ні невротичної, ні інфантильною. У них підвищений інтерес до людей і до нюансів міжособистісних відносин, їм доступне розуміння рушійних сил людської поведінки. Вони здатні точно відчувати інших людей, вміють емоційно викладати свої думки, зацікавлювати інших людей своїми проблемами, м'яко, без натиску, схилити їх на свій бік.

У поведінці їм не вистачає сміливості, рішучості та наполегливості. Вони пасивні, залежні, уникають суперництва, легко поступаються, підпорядковуються, легко приймають допомогу і підтримку.

Методика на визначення рівня тривожності Ханіна – Спілбергера.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важно, так як це властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна й особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відносин є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як погрожуючи, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних: стимулів, що розцінюються століттям як небезпечні, пов'язаних зі специфічними ситуаціями погрози його престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінювати тільки або особистісну тривожність, або стан тривожності, або ще більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергера; його шкала адаптована Ю. Л. Ханіним.

Бланк шкал самооцінки Спілбергера включає в себе інструкцію та 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Питання наведені у Додатку Б.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на питання шкал згідно інструкції, нагадує, що випробувані повинні працювати самостійно. На кожне питання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

Шкала Ситуативна тривожність (СТ)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче визначень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає »

Шкала особистісної тривожності (ОТ).

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведено них нижче пропозицій і закресліть у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай, певну цифру. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

Підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної); При інтерпретації показників можна орієнтувати ся на наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів - низька; 31-44 бали - помірна; 45 і більше - висока.

Тест «Неіснуюча тварина».

Метод дослідження побудований на теорії психомоторної зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики правої руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка).

Якщо реальний рух з якоїсь причини не здійснюється, то у відповідних групах м'язів підсумовується певне напруження енергії, необхідної для здійснення відповідного руху (на подання - думка). Так наприклад, образи і думки-вистави, що викликають страх, стимулюють напругу в групах ножний мускулатури і в м'язах рук, що виявилося б необхідним у випадку відповіді на страх втечею або захистом за допомогою рук - вдарити, заслонитися. Тенденція руху має напрямок у просторі: видалення, наближення, нахил, випрямлення, підйом, падіння. При виконанні малюнка аркуш паперу (або полотно картини) представляє собою модель простору і, крім стану м'язів, фіксує ставлення до простору, тобто виникає тенденцію. Простір, у свою чергу, пов'язано з емоційним забарвленням переживання і тимчасовим періодом: справжнім, минулим, майбутнім. Пов'язано воно також з дієвістю або ідеально-розумовим планом роботи психіки. Простір, розташоване ззаду і зліва від суб'єкта, пов'язане з минулим періодом і бездіяльністю (відсутністю активного зв'язку між думкою-виставою, плануванням і його здійсненням). Права сторона, простір спереду і вгорі пов'язані з майбутнім періодом і дієвістю. На аркуші (моделі простору) ліва сторона і низ пов'язані з негативно забарвленими і депресивними емоціями, з невпевненістю і пасивністю. Права сторона (відповідна домінантною правій руці) - з позитивно забарвленими емоціями, енергією, активністю, конкретністю дії.

Крім загальних закономірностей психомоторної зв'язки і відносини до простору при тлумаченні матеріалу тесту використовуються теоретичні норми оперування з символами і символічними геометричними елементами і фігурами.

За своїм характером тест «Неіснуюче тварина" відноситься до числа проективних. Для статистичної перевірки та стандартів результат аналізу може бути представлений в описових формах. За складом даний тест - орієнтовний і як єдиний метод дослідження зазвичай не використовується і потребує об'єднання з іншими методами в якості батарейного інструмента дослідження.

Інструкція: «Придумайте і намалюйте Неіснуюче тварина і назвіть його неіснуючим назвою».

Показники та інтерпретація.

Положення малюнку на листі. У нормі малюнок розташований по середній лінії вертикально поставленого аркуша. Аркуш паперу найкраще взяти білий або злегка кремовий, неглянцевого. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою і фломастером малювати не можна.

Положення малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більше виражено) трактується як висока самооцінка, як невдоволення своїм становищем у соціумі, недостатністю визнання з боку оточуючих, як претензія на просування та визнання, тенденція до самоствердження.

Положення малюнка в нижній частині - зворотна тенденція: непевність у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центральна смислові частини постаті (голова або заміщає її деталь). Голова повернена вправо - стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що обмірковується, планується - здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть і не доводиться до кінця). Випробуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів.

Голова повернена вліво - тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина задумів реалізується або хоча б починає реалізуватися. Нерідко навіть страх перед активною дією і нерішучість. (Варіант: відсутність тенденції до дії або боязнь активності - слід вирішити додатково).

Положення «анфас», тобто голова спрямована на малює (на себе), трактується як егоцентризм.

На голові розташовані деталі, відповідні органам почуттів - вуха, рот, очі. Значення деталі «вуха» - пряме: зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе. Додатково за іншими показниками і їх поєднанню визначається, вживає чи випробовуваний що-небудь для завоювання позитивної оцінки або тільки продукує на оцінки оточуючих відповідні емоційні реакції (радість, гордість, образа, прикрість), не змінюючи своєї поведінки. Відкритий рот у поєднанні з мовою при відсутності промальовування губ трактується як велика мовна активність (балакучість), в поєднанні з промальовуванням губ - як чуттєвість, іноді і те і інше разом. Відкритий рот без промальовування мови і губ, особливо - закреслення, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовіри. Рот з зубами - вербальна агресія, в більшості випадків - захисна (огризається, задирається, грубить у відповідь на звернення до нього негативного характеру, осуд, осуд). Для дітей і підлітків характерний малюнок закреслення рота округлої форми (боязкість, тривожність).

Особливе значення надають очам. Це символ властивого людині переживання страху: підкреслюється різкій промальовуванням райдужки. Звернути увагу на наявність або відсутність вій. Вії - істероїдно-демонстративні манери поведінки; для чоловіків: жіночні риси характеру з промальовуванням зіниці і радужки збігаються рідко. Вії - також зацікавленість в захопленні оточуючих зовнішньою красою і манерою одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (відповідно до фігурою в цілому) розмір голови говорить про те, що випробуваної цінує раціональне начало (можливо, і ерудицію) в собі і оточуючих.

На голові також бувають розташовані додаткові деталі: наприклад, роги - захист, агресія. Визначити по комбінації з іншими ознаками - кігтями, щетиною, голками - характер цієї агресії: спонтанна чи захисно-відповідна. Пір'я - тенденція до прикрашання і самовиправдання, до демонстративності. Грива, шерсть, подобу зачіски - чуттєвість, підкреслення своєї статі і, іноді, орієнтування на свою сексуальну роль.

Несуча, опорна частина постаті (ноги, лапи, іноді - постамент). Розглядається грунтовність цієї частини по відношенню до розмірів всієї фігури і за формою:

а) грунтовність, обдуманість, раціональність прийняття рішення, шляхи до висновків, судженб, опора на істотні положення та значущу інформацію;

б) поверховість суджень, легковажність у висновках і безпідставність суджень, іноді імпульсивність прийняття рішення (особливо за відсутності або майже відсутності ніг).

Звернути увагу на характер з'єднання ніг з корпусом: з'єднання точно, ретельно або недбало, слабо з'єднані або не з'єднані зовсім - це характер контролю за своїми міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини - конформність суджень і установок у прийнятті рішень, їх стандартність, банальність. Різноманітність у формі й у становищі цих деталей - своєрідність установок і суджень, самостійність; іноді навіть творче начало (відповідно незвичайності форми) або інакомислення (ближче до патології).

Частина, що піднімається над рівнем постаті. Можуть бути функціональними або сповняли: крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитушок-кучерів, Цвіткове-функціональні деталі - енергія охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, «самопоширення» з неделікатним і нерозбірливим утиском оточуючих, або допитливість, бажання брати участь як можна в більшій кількості справ оточуючих, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєю діяльністю, сміливість підприємств (відповідно до значення деталі-символу - крила чи щупальця тощо). Прикрашають деталі - демонстративність, схильність звертати на себе увагу оточуючих, манірність (наприклад, кінь або її неіснуюче подобу в султана з павиного пір'я).

Хвіст. Висловлюють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції - судячи з того, повернені ці хвости вправо (на аркуші) або вліво. Хвости повернені вправо - ставлення до своїх дій і поведінки; вліво - ставлення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивна чи негативна забарвлення цього відносини виражена напрямком хвостів вгору (впевнено, позитивно, бадьоро) або падаючим рухом вниз (невдоволення собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказаному, каяття тощо). Звернути увагу на хвости, що складаються з декількох, іноді повторюваних, ланок, на особливо пишні хвости, особливо довгі і іноді розгалужені.

Контури постаті. Аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (типу щитів, панцирів, голок), промальовування і затемнення лінії контуру. Це захист від оточуючих, агресивна - якщо вона виконана в гострих кутів зі страхом і тривогою - якщо має місце затемнення, замальовування контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю - якщо поставлені щити, «заслони», лінія подвоєна. Спрямованість такого захисту - відповідно просторовому розташуванню: верхній контур фігури - проти вищих, проти осіб, які мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, вчителів, начальників, керівників; нижній контур – захист проти насмішок, невизнання, відсутність авторитету у підлеглих, молодших, боязнь осуду; бічні контури – недиференційована боязко і готовність до самозахисту будь-якого порядку і в різних ситуаціях; те ж саме - елементи «захисту», розташовані не по контуру, а всередині контуру, на самому корпусі тварини. Праворуч - більше в процесі діяльності (реальної), ліворуч - більше захист своїх думок, переконань, смаків.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей - чи тільки необхідну кількість, щоб дати уявлення про придуманому неіснуючому тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т.п.): з заповненим контуром, без штрихування і додаткових ліній і частин, просто примітивний контур, - або має місце щедре зображення не тільки необхідних, але «ускладнюють конструкцію додаткових деталей. Відповідно, чим більше складових частин і елементів (крім самих необхідних), тим вище енергія. У зворотному випадку - економія енергії, стомлюваність організму, хронічне соматичне захворювання. (Те ж саме підтверджується характером лінії - слабка павутиноподібна лінія, «возить олівцем по папері», не натискаючи на нього.) Зворотний же характер ліній - жирна з натиском - не є полярним: це не енергія, а тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці аркуша (судомний, високий тонус м'язів руки) - різка тривожність. Звернути увагу також на те, яка деталь, який символ, виконаний таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

Оцінка характеру лінії (дубляж лінії, недбалість, темна частин малюнка, «замальовування», відхилення від вертикальної осі, стереотипності ліній і т.д.). Оцінка здійснюється так само, як і при аналізі піктограми. Те ж - фрагментарність ліній і форм, незакінченість, оборваність малюнка.

Тематично тварини діляться на загрозливих, загрозливих, нейтральних (подібності лева, бегемота, вовка чи птиці, равлики, мурашки, або білки, собаки, кішки). Це ставлення до власної персони і до свого «Я», уявлення про своє становище в світі, як би ідентифікація себе за значимістю (з зайцем, комашкою, слоном, собакою тощо).

Уподібнення тварини людині, починаючи з постановки тварини в положення прямоходження на дві лапи, замість чотирьох або більше, і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, сукня), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, - свідчить про інфантильності, емоційної незрілості, відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини. Механізм подібний (і паралельний) алегоричному значенням тварин та їх характерів у казках, притчах і т.п.

Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії - кігті, зуби, дзьоби .. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак - грудей при людиноподібній фігури та ін. Це ставлення до статі, аж до фіксації на проблеми сексу.

Фігура кола (особливо - нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежена кількість даних для аналізу.

Звернути увагу на випадки вплетіння механічних частин в тіло тварини - постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини - рукояток, клавіш і антен. Це спостерігається частіше у хворих на шизофренію і глибоких шизоїдів.

Творчі можливості виражені зазвичай кількістю поєднаних у фігурі елементів: банальність, відсутність творчого початку приймають форму «готового», існуючого тварини (люди, коні, собаки, свині, риби), до якого лише прилаштовується «готова» існуюча деталь, щоб намальоване тварина стала неіснуючим - кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з ластами і т.п. Оригінальність виражається у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва може висловлювати раціональне з'єднання смислових частин (літаючий заєць, «бегекот», «мухожер» і т.п.). Інший варіант - словотвір з книжково-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетіус» і т.п.). Перше - раціональність, конкретна установка при орієнтуванні та адаптації; друге - демонстративність, спрямована головним чином на демонстрацію власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхнево-звукові без всякого осмислення («ляліе», «ліошана», «гратекер» і т.п.), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афективних критеріїв в основі мислення, перевага естетичних елементів у судженнях над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («ріночурка», «пузиренд» і т.п.) - при відповідно іронічно-поблажливому ставленні до оточуючих. Інфантильні назви мають зазвичай повторювані елементи («тру-тру», лю-лю »,« кускус »і т.п.). Схильність до фантазування (частіше захисного порядку) виражена зазвичай подовженими назвами («аберосінотіклірон», «гулобарніклета-міешінія» і т.п.).

**2.2. Результати констатувального експерименту та їх узагальнення**

Обстеження проводилося індивідуально, в спокійній обстановці, при мінімальній дії зовнішніх подразників, також з добровільної згоди досліджуваних.

Першим етапом нашого експерименту було проведено дослідження особистості за допомогою Фрайбурського особистісного опитувальника (FPI).

Опитувальник FPI містить 12 шкал; форма В відрізняється від повної форми лише в два рази меншою кількістю запитань. Загальна кількість питань в опитувальнику - 114. Питання подані в Додатку А.

Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, a X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами Е, N і М відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астенічного типу із значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити і оцінити психопатизації інтротенсівного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, поведінці, у відносинах до себе і до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційної стійкості. Високі оцінки свідчать про нестійкому емоційному стані зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійної готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про гарну захищеності до впливу стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичність та активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсівного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального середовища і вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає по пасивно-оборонного типу. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального середовища і рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертого взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть в тій чи іншій мірі сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного при роботі з даними опитувальником, що відповідає шкалами брехні інших опитувальників.

Шкала Х (екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі - вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше уміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінність - фемінність). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, найнижчі - по жіночому.

Порядок роботи. Дослідження може проводитися індивідуально або з групою піддослідних. В останньому випадку необхідно, щоб кожен з них мав не тільки персональний бланк відповідного листа, але і окремий опитувальник з інструкцією. Розміщуватися випробувані повинні так, щоб не створювати перешкод один одному в процесі роботи. Психолог-дослідник коротко викладає мету дослідження та правила роботи з опитувальником. Важливо при цьому досягти позитивного, зацікавленого ставлення досліджуваних до виконання завдання. Їх увага звертається на неприпустимість взаємних консультацій з відповідей у процесі роботи та будь-яких обговорень між собою. Після цих роз'яснень психолог пропонує уважно вивчити інструкцію, відповідає на питання, якщо вони виникли після її вивчення, і пропонує перейти до самостійної роботи з опитувальником.

Питання, інструкція та результати відповідей показані в Додатку А.

За результатами видно, що показники за всіма шкалами відрізняються, але ніякіх відхілень не знайдено в жодного із респондентів.

Другим етапом було проведення методики визначення рівня тривожності.

Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером.

Бланк шкал самооцінки Спілбергера включає в себе інструкції та 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Інструкція та питання представленні в Додатку Б.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на питання шкал згідно інструкції, нагадує, що випробувані повинні працювати самостійно. На кожне питання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності. Підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної); При інтерпретації показників можна орієнтуватися на наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів - низька; 31 - 44 бали - помірна; 45 і більше - висока.

Відповіді респондентів за шкалою ситуативної тривожності (СТ), представленні нижче.

На сегментограмі (див. рис. 2.1) наведено відповіді респондентів за шкалою ситуативної тривожності.

Третім етапом було проведення тесту «Неіснуюча тварина». За своїм характером тест «Неіснуюча тварина" відноситься до числа проективних. Для статистичної перевірки та стандартів результат аналізу може бути представлений в описових формах. За складом даний тест - орієнтовний і як єдиний метод дослідження зазвичай не використовується і потребує об'єднання з іншими методами в якості батарейного інструмента дослідження.

Інструкція: «Придумайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючою назвою».

**Рис. 2.1. Сегментограмма за шкалою ситуативної тривожності.**

На сегментограмі (див. рис. 2.2) наведено відповіді респондентів за шкалою особистісної тривожності.

**Рис. 2.2. Сегментограмма за шкалою особистісної тривожності.**

На сегментограмі (див. рис. 2.3) наведено відповіді респондентів за тестом «Неіснуюча тварина».

**Рис. 2.3. Сегментограмма за тестом «Неіснуюча тварина».**

Такі рисунки респондентів наведено в Додатку В.

У респондента М. 19 років положення малюнка на аркуші: в нормі, самооцінка знаходиться на середньому рівні.

Центральна смислова частина фігури: голова повернута вліво - тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина задумів реалізується або хоча б починає реалізуватися. Нерідко навіть страх перед активною дією і нерішучість. (Варіант: відсутність тенденції до дії або боязнь активності).

Вуха: пряме: зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Відкритий рот без промальовування мови і губ, особливо - закреслення, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовіри.

Очі: переживання, страх.

Подоба зачіски: чуттєвість, підкреслення своєї статі.

Опорна частина фігури: грунтовність, обдуманість, раціональність прийняття рішення, шляхи до висновків, судження, опора на істотні положення та значиму інформацію.

Характер з'єднання ніг з корпусом: різноманітність у формі й у становищі цих деталей - своєрідність установок і суджень, самостійність і небаналиюсть; іноді навіть творче начало (відповідно незвичайності форми) або інакомислення (ближче до патології).

Хвіст: повернутий вліво - ставлення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивна чи негативна забарвлення цього відносини виражена напрямком хвостів вгору (впевнено, позитивно, бадьоро) або падаючим рухом вниз (невдоволення собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказаному, каяття тощо).

Загальна енергія: економія енергії, стомлюваність організму.

Оцінка характеру лінії: це відношення до власної персони і до свого «Я», уявлення про своє становище в світі, як би ідентифікація себе за значимістю (з зайцем, комашкою, слоном, собакою тощо).

Назва: «Кроко-Зяблик», раціональність, конкретна установка при орієнтування та адаптації.

У респондента О. 18 років положення малюнка на аркуші: ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більше виражено) трактується як висока самооцінка, як невдоволення своїм становищем у соціумі, недостатністю визнання з боку оточуючих, як претензія на просування та визнання, тенденція до самоствердження.

Центральна смислова частина фігури: голова-«анфас», трактується як егоцентризм.

Вуха: зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Очі: наявність страху.

Опорна частина фігури: грунтовність, обдуманість, раціональність прийняття рішення, шляхи до висновків, судження, опора на істотні положення та значиму інформацію.

Частини, що піднімаються над рівнем фігури: прикрашають деталі - демонстративність, схильність звертати на себе увагу оточуючих, манірність.

Контури фігури: захист від оточуючих.

Оцінка характеру лінії: свідчить про інфантильність, емоційну незрілість.

Назва: «Моня», що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афективних критеріїв в основі мислення, перевага естетичних елементів у судженнях над раціональними.

У респондента К. 19 років положення малюнка на аркуші: самооцінка у респондента в нормі. Центральна смислова частина фігури: голова повернута вліво-тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина задумів реалізується або хоча б починає реалізуватися. Нерідко навіть страх перед активною дією і нерішучість. (Варіант: відсутність тенденції до дії або боязнь активності - слід вирішити додатково.)

Відкритий рот в поєднанні з мовою: велика мовна активність; рот із зубами: вербальна агресія, захист (грубість).

Очі: переживання, страх.

Опорна частина фігури: поверховість суджень, легковажність у висновках і безпідставність суджень, іноді імпульсивність прийняття рішення.

Частини, що піднімаються над рівнем фігури: демонстративність, схильність звертати на себе увагу оточуючих.

Хвіст: повернутий вліво - ставлення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивна чи негативна забарвлення цього відносини виражена напрямком хвостів вгору (впевнено, позитивно, бадьоро) або падаючим рухом вниз (невдоволення собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказаному, каяття тощо).

Контури фігури: захист від оточуючих, агресія, і страх, тривога.

Загальна енергія: енергія дуже висока.

Оцінка характеру лінії: тварина загрозливе, у даному випадку рисуемой тварина - представляє самого малює.

Творчі можливості: оригінальні.

Назва: «Іглозуб», раціональне з'єднання смислових частин.

**2.3. Практичні рекомендації щодо корекції прояву страху у осіб юнацького віку**

Для боротьби зі страхами може бути запропонована ефективна методика експрес-корекції "Знищення страху". Цю методику психолог застосовує в присутності кого-небудь з батьків, який згодом буде при необхідності нагадувати своій дитині способи подолання страху. Методика може проводитися з дітьми, починаючи зі старшого дошкільного віку (вікових обмежень "згори" вона не має).

Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображення, знищення зображення, раціональне пояснення людині сенсу показаного прийому і релаксацію (останній етап підвищує дієвість методики, але не є обов'язковим). Проведення кожного з етапів варіюється відповідно до віку людини, його психічним складом, станом, ставленням до завдання і т.п.

I етап становить бесіда з клієнтом про те, чи буває йому страшно, якщо так, то чого саме він боїться, чи не заважає йому що-небудь спати ... Розмова ведеться в спокійному невимушеному тоні. Якщо страхи виявляються за даними психологічного обстеження або з розповідей рідних, а сама дитина не визнає в себе їх наявності, то можна розповісти йому, що маленькі діти завжди чогось бояться, і запитати: "А чого боявся ти, коли був маленьким?" Далі робота буде проводитися зі страхами, які тепер вже нібито відсутні, але були колись. Корисність цієї роботи можна пояснити тим, що іноді стає страшно будь-якій людині, навіть цілком дорослому, а тому корисно навчитися справлятися зі страхом.

II етап - обговорення того, як можна зобразити (намалювати) страх та подальше створення такого малюнка. Для цього потрібні папір і набір кольорових олівців або фломастерів. На цьому етапі можуть виникати такі труднощі.

-Клієнт відмовляється від діяльності, стверджуючи, що він не зуміє намалювати те, що потрібно. У цьому випадку треба пояснити, що малюнок зовсім не повинен бути гарним. Навпаки, страхи краще малювати погано, так як вони самі погані і нема чого їх прикрашати.

-Клієнт не називає конкретних страхів, так що не ясний предмет зображення. У цьому випадку можна рекомендувати один з двох прийомів: а) персоніфікація страху у вигляді якого-небудь дуже неприємного, страшного тваринного або персонажа на вибір дитини (цей прийом доцільний при роботі із раціоналістичністю клієнтами), б) абстрактний малюнок, безпосередньо виражає емоційний стан ( при роботі з емоційними клієнтами). Малюнку може передувати обговорення типу: "Як ти думаєш, якого кольору повинен бути страх? Який колір йому більше підійде?" і т.п. При триваючих утрудненнях може бути даний зразок малюнка: "Я б, напевно, став малювати страх ось так", - з цими словами психолог проводить кілька різких чорних штрихів, або садить на лист пляму чорного чорнила, або ще як-небудь створює безформне чорна пляма . Далі дитина продовжує малюнок сам.

III етап - знищення малюнка. Перш за все потрібно отримати від дитини визнання того, що на малюнку дійсно зображений його страх (справжній або наявний раніше, "коли він був маленьким") - і, отже, тепер цей страх не всередині (в голові, або в серце, або у грудях ), а зовні. А значить, тепер його легко прогнати, знищити: для цього досить розірвати малюнок. Клієнтові пропонують виконати це.

У той час, коли клієнт розриває малюнок, психолог проводить непряме навіювання, емоційно коментуючи його дії: "Ось так, рви на дрібні шматочки, щоб нічого не залишилося! Щоб страх зовсім пішов і ніколи більше не повертався. Рви ще дрібніше - щоб всі страхи самі тебе злякалися і втекли. Ось так! Щоб від страху зовсім нічого не залишилося! " і т.п. Якщо дитина скутий, загальмований, то в розриванні малюнка може взяти участь психолог ("Я тобі допоможу вигнати страх, щоб він пішов і ніколи більше до тебе не повертався!").

Після того, як малюнок розірваний, психолог збирає обривки, підкреслюючи, що збирає їх усі до єдиного, щоб нікого не зосталося. Зім'явши обривки, він енергійним жестом викидає їх ("Ось так, щоб зовсім нічого не залишилося!"). Все це проробляється емоційно, серйозно і зосереджено.

IV етап - раціональне пояснення клієнту сенсу показаного йому прийому. Клієнт пояснюють, що тепер він знає, як проганяти страх. Значить, якщо йому знову стане страшно, то він не буде боятися, а просто намалює свій страх і прожене його, як він це зробив тільки що. Для цього навіть не обов'язково насправді малювати і рвати малюнок - достатньо тільки уявити собі, як ти це робиш. Раціоналістичною клієнтам корисно представити всю процедуру як психотехнічні засіб, зробивши акцент на тому, що це техніка, яка допомагає людині управляти самим собою, своїм душевним станом.

V етап (не обов'язковий) - релаксація, супроводжувана навіюванням в спати або дрімотному стані. Навіювання включає дві основні теми, повторювані кілька разів з різними варіаціями:

-Страх подолано і більше не повернеться. Тепер кліент нічего не буде боятися, буде спокійно спати.

-Клієнт знає, що робити, якщо йому раптом знову стане страшно: він легко зможе прогнати страх, намалювавши його і розірвавши малюнок або тільки уявивши собі, як він це робить.

Іншим напрямком роботи з поведінкою, що відхиляється є корекція емоційних станів. Девіантна поведінка супроводжується широким колом негативних емоцій, особливо тривогою, страхом і агресією. Існують два основних способи корекції негативних емоційних станів - зменшення їх сили (наприклад, за методикою систематичної десенсибілізації) і вироблення альтернативних реакцій (наприклад, у формі тренінгу релаксації або впевненості).

Неадаптивна поведінка людини дійсно багато в чому визначається тривогою. Однак слід уникати завищених оцінок. Наприклад, індивід може відчувати почуття тривоги при необхідності прийняти професійне рішення просто тому, що він не має адекватних для цього навичок. У таких випадках тривогу слід зменшувати, навчаючи необхідним навичкам. Якщо ж у ході поведінкового аналізу у клієнта виявляються специфічні тривоги або фобії, а не просто загальна напруженість, доцільно використовувати спеціальні методики, наприклад систематичну десенсибілізацію.

Систематична десенсибілізація, розроблена Д. Вольпе, містить у собі три елементи:

а) навчання глибокої м'язової релаксації; б) вибудовування ієрархії стимулів, що викликають тривогу, в) пропозицію клієнту, що перебуває в стані релаксації, уявляти об'єкти з ієрархій, викликають тривогу.

Перед початком роботи необхідно коротко роз'яснити клієнтові суть методики. Ієрархія тривог - це свого роду список викликають тривогу стимулів (ситуацій). Для кожної ситуації визначається рівень тривоги. Зазвичай потенціал викликають тривогу стимулів оцінюють наступним чином. Приймається, що оцінка «О» відповідає повній відсутності почуття тривоги, а оцінка «100» відповідає максимальної виразності почуття тривоги, яке може виникнути у зв'язку з даним видом стимулу. Таким чином, складається ієрархія стимулів - суб'єктивна шкала тривоги.

Ситуації, що викликають тривогу, групуються по темах, наприклад публічний виступ, здача іспитів, їзда в громадському місці, спілкування з представниками протилежної статі. Стимулам і темами, які найбільш часто порушують функціонування клієнтів, треба приділяти найбільше уваги. Робота може бути виконана спільно або самостійно (при виконанні домашнього завдання).

Далі при проведенні десенсибілізації клієнтів просять розслабитися і як можна реальніше уявити сцени, пов'язані з тривожними ситуаціями. Наприклад, консультант може сказати: «Тепер уявіть, що ви думаєте про це. До іспитів залишається три місяці, ви готуєтеся до них, сидячи за своїм столом ... »Спочатку клієнтам пропонують уявити сцену, що викликає у них найменш виражене відчуття тривоги (відповідно до вибудуваної ієрархією), і просять піднімати вказівний палець при відчутті будь тривоги. Якщо клієнти не відчувають ніякої тривоги, через 5 - 10 з консультанти просять клієнтів припинити подання даної сцени і знову розслабитися. Через 30 - 50 з можна попросити клієнтів уявити ту ж саму сцену знову. Якщо ця сцена знову не викликає почуття тривоги, консультанти скасовують її, протягом деякого часу проводять процедуру розслаблення і переходять до наступного пункту ієрархії.

У тих випадках коли клієнт піднімає вказівний палець, щоб повідомити про виникнення почуття тривоги, сцену негайно відміняють. Консультант просить клієнта глибоко розслабитися і потім знову представити дану сцену один або кілька разів. Якщо сцена неодноразово викликає тривогу, можна уявити пункт ієрархії, що викликає менш виражене відчуття тривоги. Послідовно пред'являючи ситуації, що викликають відносно слабку тривогу, ми досягаємо спокійного ставлення до них. Тим самим знижується чутливість і до інших тривожним ситуацій, клієнт - десенсибілізуючі.

Основну процедуру систематичної десенсибілізації можна модифікувати. До методу десенсибілізації in vivo, або в реальному житті, зазвичай вдаються, якщо у клієнтів виникають труднощі з уявою чи, навпаки, ситуації вже достатньо опрацьовані в образному плані. При цьому клієнтів спонукають перевіряти свою поведінку в реальних ситуаціях, щодо яких вони були десенсибілізована в уяві. Наприклад, клієнта, який боїться виступати публічно, можна приводити в стан релаксації на початку кожного заняття, пропонуючи йому поговорити з незнайомими людьми в реальній ситуації. З кожним разом кількість співрозмовників слід збільшувати; крім того, співрозмовники повинні пред'являти до клієнта все більш високі вимоги.

Іншим варіантом методики є контактна десенсибілізація, застосовувана зазвичай в роботі з дітьми. У цьому випадку також складається список індивідуально нестерпних ситуацій, ранжируваних за значенням. Але ситуації по черзі моделюються і вирішуються іншою людиною, не мають аналогічних проблем. Потім ситуація відпрацьовується з тим, кому ця проблема належить. Методика може бути використана в групі підлітків (7 - 9 осіб), менша частина яких має проблеми в поведінці.

Ще один варіант методики - емотивна уява. Тут використовується образ улюбленого героя дитини, його кумира або значущої людини. У цьому образі дитина поступово стикається з ситуаціями і долає їх. Методика включає етапи:

-складання ієрархії ситуацій та об'єктів, що викликають тривогу;

-виявлення улюбленого героя, з яким би дитина себе легко ідентифікував;

-уяву будь-якої життєвій ситуації при закритих очах разом з героєм;

-вирішення тривожної ситуації (зі списку) в образі героя.

Як тільки дитина демонструє спокійно-упевнену поведінку, переходять до наступної за списком ситуації. Потім дитину спонукають вести себе впевнено в аналогічних ситуаціях в реальному житті.

Систематична десенсибілізація може використовуватися в роботі як з окремими клієнтами, так і з групами. Наприклад, консультант може одночасно працювати з декількома студентами, які бояться іспитів, замість того щоб займатися з кожним студентом індивідуально. Систематична десенсибілізація може використовуватися не тільки у разі фобій або невпевненого поведінки, але й щодо інших негативних переживань. Крім релаксації можуть бути використані інші інгібітори (несумісні реакції) тривоги. Це гумор, відносини безпеки та підтримки, переживання успіху.

У цілому десенсибілізацію можна представити таким чином. Страх, тривога можуть бути придушені, якщо стимули, що їх викликають, зв'язати в часі зі стимулами, антагоністичними страху, наприклад з релаксацією. Спочатку досліджуються психологічні труднощі, на основі чого складається ієрархія ситуацій, що викликають тривогу (від менш до більш значущим). Потім відбувається навчання релаксації. На третьому етапі у людини, що знаходиться в стані глибокої релаксації, викликаються подання про ситуації, що народжують в нього страх. При цьому послідовно відбувається зниження тривоги. Десенсибілізація у реальному житті включає тільки два етапи: складання ієрархії ситуацій, що викликають тривогу, і власне десенсибілізація через тренування в реальних ситуаціях (їх багаторазове повторення в житті за підтримки спеціаліста). Тренування в реальному житті може бути також замінена тренуванням в групі.

Метод імплозивної терапії полягає в раптовому пред'явленні клієнту сцен, що викликають у нього надзвичайно сильну тривогу. Якщо десенсибілізація спрямована на гальмування страху, то методика «повені», навпаки, заснована на його максимальному переживанні. У даному випадку також складається список лякають ситуацій. Клієнта просять з максимальною виразністю уявити ситуацію, що викликає страх, вільно висловлюючи всі виникаючі почуття. Мета терапевта - підтримка страху на максимально високому рівні при переході до все нових і нових ситуацій з індивідуальної шкали тривоги.

При цьому особистість повинна зустрітися віч-на-віч зі своїми кошмарами, нерідко йдуть з дитинства, і зруйнувати звичний емоційний стереотип. Вважається, що переживання дуже сильного страху в умовах підтримки і безпеки сприяє його згасанню. Процедура триває до тих пір, поки тривога не вичерпається, на що в більшості випадків потрібно від 10 хв до 1 год. Іноді клієнти виявляються настільки пригніченими, що переривають заняття. Однак застосування методу «повені» нерідко призводить до поліпшення стану при лікуванні різноманітних фобій. У цілому ж десенсибілізація визнається більш ефективною, ніж метод «повені». Крім того, десенсибілізація має додаткову перевагу - це менш стресовий метод.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Для проведення констатувального експерименту була сформована вибірка з 30 осіб юнацького віку (16 дівчат та 14 хлопців), віком від 17 до 20 років.

Для дослідження прояви страху у осіб юнацький віку булі взяті такі методики як: Дослідження особистості за допомогою Фрайбурського особистісного опитувальника (FPI); Методика на визначення рівня тривожності Ханіна – Спілбергера; тест «Неіснуюча тварина».

Дослідження особистості за допомогою Фрайбурського особистісного опитувальника (FPI).

Тест почала розробляти група дослідників, куди входили Й. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампеля. У Західній Європі тест використовується найбільш часто.

Це багатофакторний особистісний тест, придатний для діагностики деяких важливих властивостей особистості; він годиться для нормальної популяції з метою аналізу властивостей особистості, у клінічної практиці використовується для індивідуальної діагностики. Це надійний засіб для практичних і науково-дослідних цілей.

Опитувальник побудований не на окремій теорії особистості, а на англо-саксонських психологічних поглядах, використовуваних в той час в анкетах. В остаточному вигляді він сформульований наново і його можна вважати оригінальною методикою. Опитувальник економічний і надає відносно багато кількісної інформації про важливі особистісні фактори. Методика на визначення рівня тривожності Ханіна-Спілбергера.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки ця властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна й особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відносин є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий «віяло» ситуацій як погрожуючи, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних: стимулів, що розцінюються століттям як небезпечні, пов'язаних зі специфічними ситуаціями погрози його престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамічною у часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Тест «Неіснуюча тварина»

Метод дослідження побудований на теорії психомоторної зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики.

Для боротьби зі страхами може бути запропонована ефективна методика експрес-корекції "Знищення страху". Цю методику психолог застосовує в присутності кого-небудь з батьків, який згодом буде при необхідності нагадувати своій дитині способи подолання страху. Методика може проводитися з дітьми, починаючи зі старшого дошкільного віку (вікових обмежень "згори" вона не має).

Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображення, знищення зображення, раціональне пояснення людині сенсу показаного прийому і релаксацію (останній етап підвищує дієвість методики, але не є обов'язковим). Проведення кожного з етапів варіюється відповідно до віку людини, його психічним складом, станом, ставленням до завдання і т.п.

Іншим напрямком роботи з поведінкою, що відхиляється є корекція емоційних станів. Девіантна поведінка супроводжується широким колом негативних емоцій, особливо тривогою, страхом і агресією. Існують два основних способи корекції негативних емоційних станів - зменшення їх сили (наприклад, за методикою систематичної десенсибілізації) і вироблення альтернативних реакцій (наприклад, у формі тренінгу релаксації або впевненості).

Неадаптивна поведінка людини дійсно багато в чому визначається тривогою. Однак слід уникати завищених оцінок. Наприклад, індивід може відчувати почуття тривоги при необхідності прийняти професійне рішення просто тому, що він не має адекватних для цього навичок. У таких випадках тривогу слід зменшувати, навчаючи необхідним навичкам. Якщо ж у ході поведінкового аналізу у клієнта виявляються специфічні тривоги або фобії, а не просто загальна напруженість, доцільно використовувати спеціальні методики, наприклад систематичну десенсибілізацію.