

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Сідун Оксана Юріївна

Гриф АБО Прим. № _____
УДК 373.5.015.3:159.964.225 (043)

ДИСЕРТАЦІЯ
СУГЕСТИВНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ
ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати
власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших
авторів мають посилання на
відповідне джерело
_____ О.Ю.Сідун
(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор

Пов'якель Надія Іванівна

доктор психологічних наук, професор
Мозгова Галина Петрівна

Київ – 2018

АНОТАЦІЯ

Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й експериментально вивчено сугестивність як детермінанту узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

В основу дисертаційного дослідження покладено припущення, що сугестивність у юнацькому віці є детермінантою узалежнених форм поведінки, зумовленої чинниками як індивідуально-психологічними, або особистісними (тривожність, негативне самоставлення та занижена самооцінка, несформованість «Я-образу», залежність, нерішучість), так і соціальними (зокрема стиль сімейного виховання, досвід спілкування з однолітками, педагогами), а її зниження можливе шляхом корекційної роботи як із особистісними утвореннями навіюваної особистості, так із батьками щодо особливостей взаємодії з дітьми.

На підставі теоретичного аналізу з'ясовано, що багатофакторність та різноспрямованість впливів сучасного суспільства призводить до ускладнень в адаптації особистості та виникнення узалежнених форм поведінки які найчастіше трапляються в юнацькому віці: узалежнення від соціальних мереж, значущих людей, комп'ютерних і азартних ігор, їжі, хімічних речовин, кохання, шопінгу тощо.

Теоретично з'ясовано, що у психіці узалежнених особистостей втрачається особисте «Я», домінують афекти гніву, поведінка особистості визначає емоційний стан інших членів сім'ї, різко знижується самооцінка, самоповага, спостерігається підвищений рівень тривоги, проявляється стан емоційного гальмування, апатії, ізоляція, загострюються соматичні захворювання, розвивається депресія.

Емпірично доведено, що найбільш вираженими формами узалежненої поведінки для всіх досліджуваних груп юнацького віку є узалежнення від сім'ї

(поступово знижується, особливо в юнаків), інтимних (найбільш виражене у хлопців-старшокласників, що пояснюється статеві-віковими особливостями) і соціальних відносин, а також розваг. Поступово набирають ваги узалежнення від інформації та вертикаль спілкування, пов'язані з дорослішанням і професійним самовизначенням. Окремий пункт – залежність від споживання, оскільки студенти навчаються самостійно заробляти та витратити кошти.

Оскільки з віком узалежненість від первинних (природних) потреб, фізичних впливів, азартних ігор зникає, отримані дані дозволяють простежити динаміку самоусвідомлення узалежнених форм поведінки, а відтак урахувати виявлені особливості у виховній роботі з дітьми юнацького віку. У такої особистості спостерігається підвищений рівень сугестивності.

За результатами проведеного теоретичного аналізу встановлено, що сугестивність розглядається як феномен переважно афективної природи, який формується у сфері підсвідомості та характеризується рядом специфічних ознак. Доведено, що входження особистості в соціальне середовище, засвоєння норм поведінки, моральних цінностей здійснюється за механізмом сугестивності. Таким чином особистість може переймати узалежнені форми поведінки.

Критеріями підвищеного рівня сугестивності є сприйнятливість навіювання, тривожність, страх та депривований настрій, невпевненість, некритичне ставлення до себе та до оточення, низька самооцінка, покірність, довірливість, висока тривожність, підвищена емоційність та вразливість, слабкість логічного мислення, довірливість, схильність людини піддаватися чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати й виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави, схильність до наслідування та фантазування.

У процесі дослідження нами були виділені *індивідуально-психологічні (особистісні) та соціальні чинники* підвищеної сугестивності в юнацькому віці. До особистісних чинників сугестивності належать висока тривожність, низька самооцінка, невпевненість у собі, неструктурованість «Я - образу», порушення самоконтролю, несміливість, замкнутість, підпорядкованість,

чутливість, підозрілість, конформність. До *соціальних чинників* сугестивності – середовище однолітків, соціальна дезадаптація, наслідування і взаємодія в колі однолітків, авторитарний стиль виховання в сім'ї, гіперопіка, гіпоопіка, закритість членів сім'ї для контактів та демонстрація ними сугестивної поведінки.

Емпірично виявлено *високий, середній та низький* рівні сугестивності. Високий рівень сугестивності проявляється у значній кількості (більш ніж третини) осіб юнацького віку, а середній – приблизно в половині досліджуваних юнаків і дівчат. Лише кожний сьомий із досліджуваних осіб юнацького віку характеризується низьким рівнем сугестивності. Особливо виражені індивідуально-психологічні чинники підвищеного рівня сугестивності були виявлені в неспроможності прийняти самостійне рішення, невпевненості у правильності власних рішень, у залежності від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, у показниках високої тривожності та низької самооцінки.

Констатовано, що виховання в сім'ї помітно диференціюється, материнський стиль виховання відрізняється від батьківського, характеризується більш тісним емоційним міжособистісним зв'язком з юнаками. Матері більш схильні до інфантилізації синів, аніж дочок. Батьки є більш дистанційованими у вихованні дітей обох статей, що свідчить про порушення гендерного паритету в реалізації виховної функції сім'ї. При цьому як мати, так і батько є більш авторитарними у вихованні синів.

Також були виявлені відсутність підтримки з боку батьків, відсутність емоційного контакту батьків із юнаками, байдужість до дівчат і хлопців юнацького віку, їхніх інтересів та проблем. Виховання відбувається за типом гіпоопіки, а в сім'ї формується дисгармонійна, деструктивна система стосунків (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість до партнера, конфліктність, нестійкість стилю виховання). За таких умов особистість страждає від надмірного контролю з боку батьків, відчуває себе залежною та безпорадною, утрачає віру у власні сили, підвищуючи рівень

сугестивності. Задля втечі від проблем особи юнацького віку швидко починають використовувати засоби втечі від реальності (узалежнену форму поведінки).

Під час проведення дисертаційного дослідження нами була створена психокорекційна модель, на основі якої обґрунтовано, розроблено та апробовано комплексну програму «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці». Вона базується на основних принципах проектування психологічних програм, що містить два блоки: лекційно-семінарські заняття та соціально-психологічний тренінг. *Перший блок (теоретичний)* спрямований на більш повне розуміння старшокласниками і студентами чинників виникнення сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, організацію консультацій для старшокласників і студентів, батьків і педагогів, проведення профілактичної роботи зі старшокласниками та студентами. У цьому блоці проводився авторський спецкурс «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки». *Другий блок (психокорекційний)* передбачає індивідуальні та групові форми тренінгової роботи з використанням техніки позитивної та раціональної психотерапії для подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці засобами психологічного тренінгу; сприяє формуванню вміння розуміти себе, своє адекватне «Я», оволодінню навичками впевненості, здатності приймати самостійні рішення тощо.

Результати апробації авторської програми засвідчили її ефективність, про що свідчить динаміка рівневих показників сугестивності експериментальної групи до та після формувального експерименту. Це вказує на доцільність упровадження запропонованої програми у виховний процес. Водночас у контрольній групі статистично значущих змін у рівнях зниження підвищеної сугестивності не виявлено.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї складної проблеми. Перспективним напрямком наукових пошуків залишається поглиблений аналіз феномена сугестивності на різних етапах онтогенезу з

метою створення системи засобів профілактики та корекції зі зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки.

Ключові слова: сугестивність, навіюваність, узалежнені форми поведінки, психологічні особливості, психологічні ознаки, самооцінка, тривожність, «Я-образ», юнацький вік, авторитарний стиль виховання.

O. Sidun Suggestiveness as a determinant of dependent forms of behavior in adolescence - Manuscript

Thesis for the degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.07 - pedagogical and age psychology. - Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv, 2018.

In the dissertation research the theoretical and empirical analysis of suggestiveness as the determinants of dependent forms of behavior in adolescence is carried out. Qualifying scientific work on rights of manuscript. The dissertation on acquiring a scientific degree of psychological sciences candidate. The dissertation gives proofs and experimentally studies suggestiveness as a determinant of dependent forms of behavior in adolescence.

The base of the thesis contains assumption that suggestiveness in adolescence is a determinant of dependent forms of behaviour caused by factors which are individually psychological or personal (anxiety, negative self-attitude and low self-esteem, unformed "I-conception", dependence, indecisiveness) as well by social ones (family education, experience of communication with coevals, teachers), and its reduction is possible by the way of remedial treatment of personal complications of influenced personality and working with parents on peculiarity interaction with children.

It is found out by means of theoretical analyses that multiple-factor and multidirectional influences of the modern society cause complications in personal adaptation and appearance of dependent forms of behavior which typical for young age: dependence on social network, important people, computer and hazard games, meals, chemical agents, love, shopping etc.

It is theoretically proved that mentality of a dependent personality completely loses its own ego, fits of passion occur, and the behavior of a person entirely determines emotional state of other family members, fixation on dependent family member happens, self-assessment and self-respect dramatically fall, high level of anxiety appears, emotional retardation, apathy, isolation are evident, somatic diseases worsen, depression develops.

It is empirically proved that the most evident forms of dependent behavior of all investigated young age groups are dependent on family (which dependence gradually goes down), on intimate relationships (mostly present with senior pupil boys which is explained by sexual and age characteristics), on social relations, pleasures and entertainment.

Dependence on information and communication gradually become more important as well as dependence on consumption so far as the students learn to earn and spend. Dependence on primary needs, hazard games and so on gradually disappear. Gained data allow to observe dynamics of self-comprehension by the youths of dependent forms of behavior and to take into consideration revealed peculiarities of educational work with adolescents of different age. Dependent personality shows higher level of suggestibility.

Theoretical analysis ascertains that suggestibility is seen as a phenomenon of mainly affective nature, formed in subconsciousness. It is proved that personal entering into social environment is realized by suggestion. Criteria of suggestibility higher level are susceptibility of suggestibility, anxiety, fear, diffidence, uncritical attitude to oneself and to the environment, submission, credulity, higher emotionality, logical thinking weakness, inclination to imitation fabrication.

Individually psychological and social factors of higher youth age suggestibility are exposed. They are high anxiety, low self-assessment, diffidence, reticence, suspiciousness etc. Social factors are coeval surroundings, family authoritarianism, family hyperprotection or hypoprotection. High, average and low levels of suggestibility are revealed. More than 30% of young age people show

higher suggestibility, average one is shown by about half of young girls and boys. Every seventh only is characterized by low level of suggestibility.

It is noted that family education is differentiated, mother's style differs from that of father's one, it is more emotional contact with youths. Mothers are more inclined to infantilization of sons. Fathers are more distant from both boys and girls. Parents are more authoritarian with boys. Absence of paternal support is revealed as well as indifference to their children's interests and problems. Discordant upbringing gives undesirable results. Youths brought up this way suffer from excessive control, they don't feel safe, lose their self-confidence.

Psychocorrectional model is formed on which base comprehensive program is elaborated which is unfounded on fundamental principles of projecting psychological programmes containing two blocks: courses of lectures and socially-psychologic training. The first block was directed to full understanding by senior pupils appearance of suggestibility as determinant of dependent forms of behavior in adolescent age, organizing of consultations for senior pupils, students, parents and pedagogues.

The second block included individual and group forms of trainings; they use psychotechnics of positive and rational psychotherapy to overcome higher suggestibility. The results of author's programme has attested its effectiveness which is evident in level indexes dynamics of suggestibility of experimental groups and after forming experiment.

Keywords: suggestibility, dependent forms of behavior, psychologic peculiarities, factors of suggestiveness, self-esteem, anxiety, I-conception, young age, parenting styles, hyperprotection, hypoprotection.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у вітчизняних фахових виданнях:

1. Сідун О. Ю. Психологічні характеристики сугестії та сугестивності / О. Ю. Сідун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – Вип. 15 (39). – С. 28-31.

2. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки/ О. Ю. Сідун// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/ За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – К.: Міленіум, 2007. – Т.8, Вип. 3. – С. 183-188.

3. Сідун О. Ю. Психологічні особливості залежних форм поведінки в юнацькому віці/ О. Ю. Сідун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. 17 (41). – С. 277-281.

4. Сідун О. Ю. Психологічні характеристики узалежнених форм поведінки в юнацькому віці / О. Ю. Сідун// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – Вип. 22 (46). - С. 116-123.

Статті у зарубіжних наукових періодичних виданнях:

5. Sidun O. Research of psychological features of sustainability// Fundamental and applied research in practice of leading scientific schools-ISSN 2313-7525. Volume 21, Number 3, 2017, 123 – 127

6. Сідун О. Ю. Профілактика та психокорекція подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці // The Caucasus. Southern Caucasus scientific Journal of Academic Research. ISSN: 2298-0946, E – ISSN: 1987-6114 April-May 2017. P. 25 – 29.

Матеріали наукових та науково-практичних конференцій:

7. Сідун О. Ю. Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці / О. Ю. Сідун // Тези доповідей учасників Міжнародної науково-

практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи». – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2007. – С. 162 – 164.

8. Сідун О. Ю. Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці /О. Ю. Сідун // Тези доповідей науково-практичної конференції «Нові технології навчання: психологічні проблеми»/ За ред. С. Д. Максименка, М.Л.Смольсон. – Житомир ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 59-61.

9. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки/О. Ю. Сідун// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. – К.: Міленіум, 2007. – Т.8. - вип. 3 - С. 183-188.

10.Сидун О. Ю. Проблема профилактики суггестивности и зависимых форм поведения в юношеском возрасте // Педагогическое образование: проблемы и перспективы: Науч. практ. конференция//Под ред..докт. пед. наук. проф. В. К. Кочесова; Сев._Осет. гос. ун-т им. К. Л. Хетагурова. Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2010. – С.421 – 423.

11.Сидун О. Ю. Психокоррекция суггестивности как детермінанта зависимых форм поведения в юношеском возрасте //Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы IV Международной научно-практической конференции, Витебск: В 2-х ч. / Витебский филиал Международного университета «МИТСО»; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – Ч.1. –С.193-196

Публікації в інших виданнях:

12. Кучеренко О. Ю. «Психологічні аспекти наркотичної залежності» // Збірник наукових праць «Профілактика негативних явищ серед підлітків та молоді» // Центр у справах сім'ї та жінок Деснянського району / Київ.: 2004. – С.5 – 8

13.Кучеренко О. Ю. «Світ у випарах клею» // Журнал для батьків, 2001. № 3-4 – С.12 - 15.

14. Кучеренко О. Ю. «Сторінка з щоденника психолога СНІД - центру» // Газета «Психолог», 2005 – № 36. – С.2-7.

15. Сідун О. Ю. Узалеженні форми поведінки у студентському віці: сутність, види, детермінація виникнення / О. Ю. Сідун // Практична психологія в системі вищої освіти: монографія / За редакцією проф. Н. І. Пов'якель // – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. С. 217-226.

16. Сідун О. Ю. Гендерна психологія. Психологія залежної поведінки О. Ю. Сідун // Практична психологія: комплекс типових навчальних програм/За редакцією проф. Н. І. Пов'якель / Авторський колектив випускової кафедри практичної психології / Інститут педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова. - Вип. 3. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – С. 138-152.

17. Сідун О. Ю. Психологія залежної поведінки/ О. Ю. Сідун// Кваліфікаційні роботи з практичної психології: Курсові роботи. Навчально-методичний посібник/ Укладачі: авт. кол. викл. каф. практичної психології: Н. І. Пов'якель, Т. В. Бушуєва, О.Ю.Сідун, та інш./ Для студентів психологічних спеціальностей денної, заочної, дистанційної та екстернатної форми вузівської підготовки. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – С. 145-148.

18. Сідун О. Ю. Психологія залежної поведінки / О. Ю. Сідун // Практична психологія: комплекс типових навчальних програм / За редакцією проф. Н. І. Пов'якель/ Авторський колектив кафедри практичної психології та психотерапії ІСПУ/ Вид. 2, уточн. та доп. – К.:НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. - С. 211-225; 336-343.

19. Сідун О. Ю. Психологія залежної поведінки / О. Ю. Сідун // Навчально-методичний комплекс з дисциплін практичної психології та психотерапії: Частина 1. – Для підготовки студентів спеціальності 6.030102 – Психологія, ОКР – «бакалавр» /До 175-річчя НПУ імені М. П. Драгоманова// Авт. колектив/ За ред. проф. Н. І. Пов'якель /.- К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – С. 279-288.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	16
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	25
1.1. Проблема дослідження uzалежнених форм поведінки особистості в психологічній науці.....	25
1.2. Сугестивність як детермінанта uzалежнених форм поведінки особистості в юнацькому віці.....	51
1.3. Особливості прояву сугестивності як детермінанти uzалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	65
Висновки до першого розділу.....	76
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	80
2.1. Методичні підходи до вивчення сугестивності та uzалежнених форм поведінки особистості юнацького віку.....	80
2.2. Дослідження специфіки прояву uzалежнених форм поведінки особистості юнацького віку.....	91
2.3. Дослідження рівнів сформованості сугестивності в юнацькому віці та зв'язок з uzалежненими формами їх поведінки	99
2.4. Визначення зв'язку uzалежнених форм поведінки з індивідуально- психологічними характеристиками особистості юнацького віку.....	123
2.5. Порівняльний аналіз психологічних особливостей сугестивності особистості юнацького віку та типом сімейного виховання.....	129
Висновки до другого розділу	136

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	141
3.1. Теоретичне обґрунтування профілактично-корекційної програми зниження сугестивності в юнацькому віці.....	141
3.2. Змістовні та процесуальні аспекти профілактично-корекційної програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці.....	143
3.3. Результати впровадження програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці.....	168
Висновки до третього розділу.....	182
ВИСНОВКИ	185
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	190
ДОДАТКИ.....	212

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

	Умовні позначення	Назва показників
1.	РЮ	Ранній юнацький вік
2.	Ю	Юнацький вік
3.	Х	Хлопці
4.	Д	Дівчата
5.	С	Сугестивність
6.	З/У	Залежність/узалежненість
7.	ЕЧ	Емоційна чулість
8.	НВН	Некритична відкритість новому
9.	ГДВ	Готовність додержуватися впливу
10.	ЗПН	Загальний показник навіюваності
11.	В	Високий рівень
12.	С	Середній рівень
13.	Н	Низький рівень
14.	ЗОП	Зовнішньо – орієнтовані прагнення
15.	ВОП	Внутрішньо – орієнтовані прагнення
17.	ВЖП	Відсутність життєвих прагнень
ФАКТОРИ ОСОБИСТОСТІ		
18.	А	А (+) комунікабельність – А (–) замкнутість
19.	В	В (+) високий інтелект - В (-) низький інтелект

	Умовні позначення	Назва показників
20.	C	E (+) емоційна стійкість – E (–) емоційна нестійкість
21.	E	E (+) домінування – E (–) підкорення
22.	F	F (+) експресивність - F (–) стриманість
23.	G	G (+) висока нормативність поведінки G (–) низька нормативність поведінки
24.	H	H (+) несміливість - H(–) сміливість
25.	I	I(+) чутливість – I (–) жорсткість
26.	L	L (+) підозра – L (–) довіра
27.	M	M (+) розвинена уява – M (–) практичність
29.	N	N (+) дипломатичність – N(–) прямолінійність
30.	O	O(+) тривожність - O(–) впевненість у собі
31.	Q ₁	Q ₁ (+) радикалізм – Q ₁ (–) консерватизм
32.	Q ₂	Q ₂ (+) нонконформізм – Q ₂ (–) конформізм
33.	Q ₃	Q ₃ (+) високий самоконтроль – Q ₃ (–) низький самоконтроль
34.	Q ₄	Q ₄ (+) напруження – Q ₄ (-) розслаблення

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство та складні соціальні й економічні перетворення характеризуються багатофакторністю й різноспрямованістю впливів на молоде покоління, несучи з собою як збільшення можливостей розвитку людини, так і певний потенціал негативних впливів. Соціальна дійсність вимагає від особистості таких змін, які будуть максимально сприяти розкриттю індивідуального та прихованого потенціалу, підвищенню соціальної адаптації до змін суспільства. Порушення адаптації особистості тісно пов'язані з глибинними відхиленнями в особистісному розвитку, з формуванням певних симптомокомплексів, що породжують схильність до різних форм узалежненої поведінки, які особливо яскраво проявляються в юнацькому віці.

Актуальність теми дисертаційного дослідження зумовлена не тільки соціальною значущістю проблеми виникнення узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, а й самою логікою розвитку досліджень цієї проблеми, представниками якої виявлено системність детермінації такого складного об'єкта як узалежнені форми поведінки особистості. Пошук психологічних засад узалежнених форм поведінки є непересічною проблемою у зв'язку з негативною тенденцією збільшення в соціумі показників узалежнення особистості. Проблема узалежнення привертає до себе увагу і турбує суспільство настільки, що цим терміном стали позначати більш широке коло речей – різноманітні звички, уподобання, особливості поведінки тощо.

На сьогоднішній день у психологічній науці виділяють наступні види узалежнених форм поведінки, які найчастіше зустрічаються в юнацькому віці: узалежнення від соціальних мереж, значущих людей, комп'ютерних й азартних ігор, їжі, хімічних речовин, кохання, шопінгу тощо. Так, у наукових дослідженнях проаналізовано вплив Інтернет - залежності на особистість (В. В. Білоущенко); особливості розвитку залежності від електронних засобів масової комунікації в юнацькому віці (В. М. Чернобровкін); залежність від

комп'ютерних ігор (О. Л. Гірченко); узалежнення від їжі як форми порушення психосоціальної адаптації особистості (А. В. Ковальов).

Особливу увагу вчені (Н. Є. Завацька, Н. Ю. Максимова, Б. Уайнхолд, та ін.) приділяли дослідженню механізмів подолання поширених узалежнених форм поведінки і майже не дослідженими залишаються детермінанти виникнення узалежнень. За науковою позицією В. С. Бітенського, Н. П. Бурмаки, А. Є. Лічко, залежність може стосуватися поведінки, і тоді об'єктом вивчення стають розлади поведінки, які характеризуються як адиктивні, компульсивні й інші порушення.

Є. В. Змановська довела, що узалежнені особистості втрачають особисте «Я», у них домінують афекти гніву. Їх поведінка повністю визначає емоційний стан інших членів сім'ї, у яких відбувається фіксування на залежному члені родини, різко знижується самооцінка, самоповага, спостерігається виникнення тривожності, проявляється стан емоційного гальмування, апатії, ізоляції, загострюються соматичні захворювання, розвивається депресія тощо. У залежної особистості спостерігається підвищений рівень сугестивності.

В останні роки особливу увагу вчені приділяють вивченню феномену сугестивності. У працях вітчизняних та зарубіжних дослідників по-різному розглядається роль і місце сугестивності у формуванні та розвитку особистості. У наукових доробках простежується декілька напрямків щодо вивчення сугестивності, а саме: *психоаналітичний* - наголошує на тому, що сугестивність є переносом з дитинства і підвищеною залежністю дитини від батьків (З. Фрейд, Л. Шерток); *соціально-психологічний* - стверджує, що сугестивність виконує важливі соціально-психологічні функції, а саме: сприяє формуванню психології суспільства, формуванню поглядів, переконань, думок, оцінок, норм діяльності та поведінки, що сприяє та полегшує існування особистості в певному суспільстві (В. М. Бехтерев, В. Н. Куликов). У межах *особистісно-орієнтовного підходу*, якого дотримувалися ми, відбувається розвиток і саморозвиток особистісних якостей, процес соціальної адаптації,

входження особистості юнацького віку в життя соціуму (І. Д. Бех, І. С. Булах, С. Л. Рубінштейн, Н. Г. Савіна, К. Р. Муздибаєв, О. І. Слободяник).

Дослідниками сугестивність розглядається як феномен переважно афективної природи, який формується у сфері підсвідомості, характеризується рядом специфічних ознак (В. В. Козача, В. В. Кондрашов, М. Л. Лінецький), і є однією з адаптивних форм психічного реагування індивіда (О.І.Захаров). Доведено, що входження особистості в соціальне середовище, засвоєння норм поведінки, моральних цінностей здійснюється за механізмом сугестії (навіювання). Саме через механізм сугестії підростаюча особистість може переймати й узалежнені форми поведінки (В. В. Ковальов, І. Ф. Манілов, А. В. Місько).

Реалізація будь-якого сугестивного впливу тісно пов'язана з індивідуальною сприйнятливістю до нього суб'єкта – сугестивністю (навіюваністю). В даній роботі сугестивність розглядається як психологічна детермінанта виникнення узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, встановлення чинників прояву та зв'язку сугестивності з узалежненими формами поведінки в юнацькому віці дозволить своєчасно здійснювати профілактичні заходи щодо попередження підвищеної сугестивності та психокорекції узалежнених форм поведінки, а відтак сприятиме формуванню майбутнього покоління як психологічно здорових особистостей.

Таким чином, соціальна значущість, недостатня теоретична, методична та практична розробка проблеми сугестивності як детермінанти узалежнення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках тематичного плану науково-дослідних робіт кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Тема дисертаційного дослідження затверджена рішенням Вченої ради Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова (протокол № 10 від 30 березня 2006 року) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 10 від 26 грудня 2006 року).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні психологічних особливостей сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, розробці моделі та комплексної програми зі зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.
2. Виявити психологічні особливості прояву узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.
3. Дослідити рівні сформованості сугестивності в юнацькому віці та її зв'язок з узалежненими формами поведінки.
4. Визначити зв'язок сугестивності з індивідуально-психологічними характеристиками особистості юнацького віку та типом сімейного виховання.
5. Обґрунтувати, розробити та апробувати психокорекційну програму зі зниження сугестивності юнаків.

Об'єкт дослідження: узалежені форми поведінки особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

В основу дисертаційного дослідження були покладені **припущення**, що сугестивність в юнацькому віці є детермінантою узалежнених форм поведінки, що зумовленої чинниками як *індивідуально-психологічними* (тривожність, негативне самоставлення, занижена самооцінка, несформованість «Я-образу», залежність, нерішучість), так і *соціальними* (зокрема, стиль сімейного виховання, досвід спілкування з однолітками, педагогами), а її зниження можливе шляхом корекційної роботи як із

особистісними утвореннями навіюваної особистості, так із батьками щодо особливостей взаємодії з дітьми.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення особистісного підходу про змістову сутність особистості з точки зору її активності, унікальності й самоцінності (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, С. Л. Рубінштейн, К. К. Платонов та ін.); соціально-психологічного підходу (Г. П. Антонова, А. М. Ковальов, І. С. Кон, О. Є. Лічко, О. П. Слободяник); особистісно-орієнтованого підходу про особистість, якій притаманний саморозвиток, особистісне зростання (І. Д. Бех, І. С. Булах); гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Фромм, Т. П. Жарікова, І. І. Соловйова); гештальт-терапії (Р. Перлз); неофрейдизму (К. Юнг); наукові праці щодо особливостей психологічної залежності та чинників її виникнення (А. Е. Айвазова, Е. В. Мельник, М. Г. Рябова); теорії установок (Д. М. Узнадзе).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс загальнонаукових методів, вибір і поєднання яких зумовлено предметом і метою дослідження: *теоретичних* (науковий аналіз психологічних першоджерел, порівняння, узагальнення та систематизація даних теоретичних й експериментальних досліджень); *емпіричних* (спостереження, індивідуальні та групові бесіди, аналіз результатів діяльності, тестування, констатувальний та формувальний експерименти); методів *статистичного аналізу* (кореляційний r-Спірмена, t-критерій Ст'юдента; ϕ^* критерій кутового перетворення Фішера, ранговий U-критерій Мана-Уїтні) та комп'ютерної обробки експериментальних даних (програма SPSS 12). Для виводу всіх даних дослідження у графічну форму (діаграми, рисунки) використана програма Excel for Windows (версія 2010).

Для досягнення цілей дослідження було застосовано також комплекс *психодіагностичних методик*: тест-методика дослідження сугестивності (авт. О. П. Єлісєєв, К. Р. Муздибаєв); «Тест-опитувальник навіюваності» (авт. О. П. Саннікова і Ю. П. Фоля); тест вивчення установок особистості

відносно себе «Хто Я?» (авт. М. Кун, Т. Макпартленд, адапт. В. І. Юрченко); опитувальник Т. Лірі (адапт. Л. М. Собчик), спрямованих на дослідження уявлень особистості про себе та своє ідеальне «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах; методика Ч. Д. Спілбергера (адапт. Ю. Л. Ханіним) для дослідження рівня тривожності; методика діагностики самооцінки (авт. Т. В. Дембо і С. Я. Рубінштейн, адапт. А. М. Прихожан); методика «Самооцінка особистих узалежнень» (авт. В. Леві) для дослідження самооцінки особистих узалежнених форм поведінки; особистісний опитувальник Р. Кеттела (адапт. В. І. Похілько, А. С. Соловейчиком, О. Г. Шмельовим); тест-опитувальник батьківського ставлення А. Варги і В. Століна для дослідження стилів виховання у сім'ї.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось у період з 2006 по 2016 рр. Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 774 особи, серед них 607 - раннього та пізнього юнацького віку (319 дівчат і 288 юнаків). Старшокласники гімназії № 109, загальноосвітньої школи №277 м. Києва в кількості 241 особа (129 дівчат та 112 хлопців віком від 16 до 17 років) та студенти Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова 1 курсу в кількості 171 особа, (89 дівчат та 82 хлопця віком 17-18 років), студенти 3 курсу в кількості 195 осіб (101 дівчина та 94 хлопця віком 19-20 років). У дослідженні брали участь 167 батьків старшокласників та студентів 1 курсу: 114 матерів, 53 батька (віком 37 - 54 років). За сімейним станом – 140 батьків та матерів одружені, 27 батьків та матерів мають неповні сім'ї.

Наукова новизна і теоретична значущість дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* предметом спеціального аналізу стали психологічні особливості прояву сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці; визначено *індивідуально-психологічні (особистісні)* (тривожність, негативне самоставлення, занижена самооцінка, несформованість «Я-образу», залежність, нерішучість) та *соціальні* (стиль

сімейного виховання, досвід спілкування з однолітками, педагогами) *чинники* підвищеної сугестивності; виокремлено критерії високого, середнього і низького рівнів сугестивності (непевненість в собі, некритичне ставлення до себе та до оточення, покірність, довірливість, наслідуваність, адаптативність до думок і позицій інших, емоційна нестабільність, підвищена вразливість, некритичне мислення, відсутність чітких життєвих орієнтирів); виявлено рівні сугестивності (*високий, середній, низький*); доведено психологічні особливості прояву сугестивності та її зв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками особистості юнацького віку (висока тривожність, занижена самооцінка, несформованість «Я-образу», неспроможність прийняття самостійного рішення, відкритість будь-якому зовнішньому впливу, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих тощо); досліджено стиль виховання в сім'ї як соціальний чинник виникнення сугестивності; обґрунтовано теоретичну модель профілактики та корекції сугестивності в юнацькому віці; розроблено та апробовано авторську профілактично-корекційну програму зі зниження сугестивності особистості «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці»;

- *уточнено й поглиблено* змістовий контекст понять «узалежнені форми поведінки», «сугестивність»;

- *набули подальшого розвитку* теоретичні уявлення про специфічні особливості сугестивності та її деструктивного впливу на розвиток особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що апробований у дисертаційному дослідженні психодіагностичний інструментарій та авторська комплексна програма «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» можуть застосовуватися у навчально-виховному процесі середньої і вищої шкіл з метою попередження формування підвищеної сугестивності та подолання узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, соціальними педагогами психологічних служб, педагогами та викладачами у загальноосвітніх закладах. Окремі теоретичні положення та практичні висновки дисертаційного дослідження можуть знайти застосування на лекційних та практичних заняттях при викладанні навчальних дисциплін «Основи психотерапії», «Консультативна психологія», «Основи психокорекції», «Психопрофілактика і психокорекція залежної поведінки». Матеріали дисертаційного дослідження можна використовувати: при розробці системи заходів профілактики та корекції сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки у підготовці психокорекційних програм, програм тренінгів та семінарів тощо.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися методологічною основою і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень; використанням комплексу методів психологічного інструментарію, які відповідають меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного і якісного аналізу результатів дослідження з використанням методів математичної статистики.

Апробація і впровадження результатів дисертаційного дослідження.

Основні положення й результати дослідження доповідались, обговорювались та отримали схвалення на 3 Міжнародних, зокрема, зарубіжних (Владикавказ, Осетія, 2010; м. Вітебськ, Беларусь, 2016; м. Гродно, Беларусь, 2016); 12 всеукраїнських та науково-практичних конференціях, звітних науково-практичних конференціях, засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії (2008 – 2011р.р.), кафедри соціальної психології та психотерапії (2012 – 2015р.р.), кафедри психосоматики та психологічної реабілітації, факультету соціально-психологічних наук та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2015 - 2016 р.р.).

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у навчально-

виховний процес Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07 – 10 / 278 від 20.02.2017 р.), гімназії №109 м. Києва (довідка № 327 від 29.12.2015 р.), Харківського приватного навчально-виховного комплексу «Гімназія Очаг» (довідка №107 від 16.03.2017 р.).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 19 праць, з них: 4 статті у вітчизняних наукових фахових періодичних виданнях, 2 у фахових зарубіжних періодичних виданнях, 6 – у матеріалах науково-практичних конференцій. 1 монографія (у співавторстві), 2 навчально-методичних посібники (у співавторстві), 2 навчальні програми.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний текст викладено на 181 сторінці. Роботу проілюстровано 29 таблицями та 18 рисунками (на 37 сторінках). Список використаної літератури містить 250 найменувань, із них 20 іноземною мовою. Повний обсяг роботи становить 270 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів узалежнених форм поведінки та виникнення феномену сугестивності. Висвітлено особливості та механізми прояву сугестивності. Розглянуто вплив сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки на психосоціальний розвиток особистості юнацького віку, приділено особливу увагу *індивідуально-психологічним (особистісним) і соціальним* чинникам підвищення сугестивності особистості юнацького віку.

1.1 Проблема дослідження узалежнених форм поведінки особистості в психологічній науці

Проблемі узалежнених форм поведінки особистості у психології останнім часом піддається активному дослідженню, про що свідчить значна кількість праць вітчизняних та зарубіжних вчених [1; 21; 22; 30; 64; 70; 103; 109; 113; 115; 128; 161]. Для визначення місця узалежнених форм поведінки в системі психологічних досліджень нами проаналізуємо основні поняття цієї проблеми у словниках, де термін «залежність» визначається як стан особистості або її поведінка, коли вона підпорядковується іншій людині або ситуації [141]; нав'язлива потреба виконувати певні дії, незважаючи на негативні наслідки медичного, соціального чи психологічного характеру [31; 65; 66]. При характеристиці «залежність», науковці і практики використовують різноманітні поняття: «психологічна залежність», «синдром психічної залежності», «узележнена поведінка» тощо [22; 49; 53; 56; 109].

Термін, що позначає «узалежнену поведінку», який набув широкого поширення у літературі (перш за все англomовній), визначається як пристрасть до якогось роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту [144]. У сучасній психологічній науці немає єдиного підходу щодо розуміння взаємозв'язку понять «залежність» та «узалежнення». В психологічних словниках [31; 139; 143; 147] ці поняття розглядаються як синонімічні.

Термін «психологічна залежність» у словниках трактується як наявність потреби, що має афективну природу [143; 149]. Акцент у цьому визначенні робиться на генезі залежності, в основі якої лежить фрустрація важливої для особистості потреби, що спонукає її шукати шляхи задоволення за рахунок зміни об'єкту впливу.

Поняття «залежність» може описувати особистість, тоді виникає термін «узалежнена особистість» [1; 64; 67], яка може визначатися через «характер» [11; 18; 22], «розлад типу узалежненої особистості» [28]. Як що «узалежненість» стосується поняття «поведінка», яка характеризується як компульсивна, тоді предметом вивчення стають розлади поведінки [30; 52; 53; 64; 81].

Багато вчених [19; 22; 46; 63; 83; 109] розглядали відхилення у поведінці як одну з форм узалежнення, пов'язану з відходом від реальності за допомогою певного психічного стану. Основними видами реалізацій, по Ц.П. Короленко, є: 1) прийом алкоголю; 2) прийом наркотичних препаратів, ліків, отрути; 3) участь в азартних іграх, включаючи комп'ютерні; 4) сексуальна адиктивна поведінка; 5) переїдання або голодування; 6) трудовголізм»; 7) тривале прослуховування ритмічної музики. Узалежнення, таким чином, репрезентує світ пристрастей та потягів особистості, що погано піддаються раціональному контролю [46].

У межах *психодинамічного підходу* [91; 110; 145; 195] згідно уявленням З. Фрейда, «узалежненість» виявляється вже в перші місяці життя, а як стійка

особистісна межа формується в результаті фіксації дитини на першій, оральній стадії розвитку.

Неофрейдизм Е. Фромм розглядав як джерело узалежненості, неусвідомлену, базальну потребу людини в безумовній любові, яка в дитинстві задовольняється матір'ю. Це прагнення до матері — «одна з найфундаментальніших пристрастей чоловіків і жінок, що містить в собі людське бажання захисту... бажання піти від відповідальності, від свободи, від знання; тугу по безумовній любові, яка пропонується без очікування любові у відповідь». Тому людина, на його думку, постійно переживає конфлікт між бажанням зберегти безпеку узалежненості, з одного боку, та рівносильним бажанням незалежності і свободи — з іншого [198]

В еволюційному підході Б. Уайнхолда і Дж. Уайнхолд «узалежненість» розуміється як особливість, що виникає у результаті незавершеності важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві. Будь-яка мета розвитку, з якою не вдалося справитися у відповідному віці, береться як «додатковий багаж» у подальші стадії розвитку, які підштовхуватимуться до завершення, якщо виникне така можливість. Як ключові характеристики узалежненої особистості дослідниками розглядаються риси інфантильності в різних сферах життя. Подібно до дитини, узалежнена людина не відчуває власної автономності і фокусується на іншому значущому об'єкті, з яким встановлюються узалежнені стосунки. На думку вчених «Фіксованість на іншому» — це ключова межа узалежненої особистості, «ви дізнаєтеся про те, що ви узалежнена людина, тоді, коли, вмираючи, виявите, що перед вами промайне не ваше власне, а чийсь чуже життя» [92].

Серед психологічних моделей найбільший інтерес, на наш погляд, представляють так звані *концепції узалежненої особистості*. І хоча, як відзначає С.Даулінг, виділення такого типу як «узалежнена особистість», з характерною структурною організацією і динамікою психічних процесів, є вельми проблематичною, проте можна говорити про існування взаємозв'язку

між конкретним набором причинних факторів і симптомами узалежненої поведінки [145].

В.Д. Менделевич припускав, що існують «загальні для всіх форм узалежнення – базові характеристики узалежненої особистості» Такими рисами узалежненої особистості є: інфантильність; навіюваність і схильність до наслідування; прогностична некомпетентність; ригідність і впертість; наївність, простодушність і плотська безпосередність; цікавість і пошукова активність; максималізм; егоцентризм; яскравість уяви, вражень і фантазій; нетерплячість; схильність до ризику і «смак небезпеки»; страх бути покинутим.

На нашу думку, найбільш вдало вчений охарактеризував основні ознаки узалежненої особистості: 1) знижену неспроможність вирішення труднощів повсякденного життя, разом з нормальним перенесенням кризових ситуацій; 2) прихований комплекс меншовартості, який поєднується із зовнішньо демонстративною зверхністю; 3) зовнішню соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами; 4) прагнення говорити неправду; 5) прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні; 6) прагнення уникати відповідальності в ухваленні рішень; 7) стереотипність, повторюваність поведінки; 8) узалежненість; 9) тривожність [116].

Вчений В.Д.Менделевич стверджував, що *«всі форми узалежненості базуються на індивідуально-особистісних якостях людини»*. Формулював він цю думку достатньо чітко і цілком однозначно: *«Можна з високою вірогідністю припускати, що узалежнена особистість, сформована у процесі соціалізації, сама, навіть без зовнішньої ініціації, здатна легко знайти собі у навколишньому світі «відповідний» об'єкт узалежненості»* [116].

На наш погляд, мова йде про узалежнену особистість, де узалежненість є характерологічною межею, яка складає стійкі поєднання з іншими рисами особистості. Ці прояви узалежненості в МКХ–10 відносяться до розладів особистості і поведінки (у даному випадку в зрілому віці), підпадаючи під

рубрикацію F60-F69, і відображають *«характеристики індивідуального стилю життя і способу ставлення до себе й інших»*. Важливою характеристикою узалежнених розладів особистості є те, що вони *«є онтогенетичними станами, які з'являються у дитинстві або підлітковому віці і зберігаються у періоді зрілості»*. З психологічної точки зору мова йде про характерологічні структури, про *«кластери характерних рис, відповідних найбільш частим і найбільш помітним поведінковим проявам»*.

Під терміном «узалежнена поведінка», Г.В.Старшенбаум розумів різновид девіантної поведінки, що характеризується підкоренням власних інтересів переконанням інших особистостей чи груп, довготривалої фіксації уваги на означених видах діяльності чи предметах; зниженням або порушенням здатності контролювати занурення у вид діяльності, нездатним бути самостійним і вільним у виборі поведінки [185].

Р.Г.Садикова і В.Д.Менделевич, зазначали, що узалежнення різностороннє та суперечливе явище. «Вільна від узалежнення» особистість позбавлена відчуттів. Узалежнення – це не завжди ознака патологічної слабкості, нерідко за нею стоять креативність, висока пошукова активність, оригінальність. Але частіше, по мірі поглиблення, виявляються його негативні сторони. І задоволення перетворюється в тяжкість і муки» [116].

У сучасній науці існують різні підходи до визначення узалежненості. Науковці А.Е.Айвазова, В.А.Бакеев, М.І.Бобнева, Н.В.Вострокнутов, виділяють такі її компоненти: фізичний, психологічний, соціальний, духовний, когнітивний, емоційний, поведінковий [2; 9; 24; 49].

На нашу думку, ці погляди доповнюють один одного, дозволяючи здійснити поглиблений аналіз проявів узалежнення, з одного боку, та спираючись на виділені структурні елементи здійснювати цілеспрямовані корекційні впливи – з іншого.

Узагальнений аналіз описаних підходів до проблеми узалежнення особистості нами представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Детермінанти виникнення uzалежнення особистості
в межах наукових підходів у психології**

№ п/п	Підходи	Узалежнення
1.	<i>Психоаналітичний</i> З.Фрейд, К.Юнг, Л.Шерток.	незадоволена сексуальна потреба, травматичні переживання, тощо.
2.	<i>Психофізіологічний</i> К.І.Платонов, І.П.Павлов, С.Даулінг, А.В.Котляров, Г.В.Старшенбаум.	наявність перинатальної патології в анамнезі, ушкодженням чи дисфункцією головного мозку, черепно-мозкові травми, поведінкові та особистісні розлади.
3.	<i>Гуманістичний</i> Т. П. Жарікова, І. І. Соловйова	відчуття внутрішньої дисгармонії, наявність фрустрованих потреб, наявність перешкод на шляху до самоактуалізації.
4.	<i>Соціально-психологічний</i> В.М.Бехтерев, Г. П. Антонова, В.Н.Куликов, А. М. Ковальов, А.Є. Личко, О. П. Слободяник	несприятлива соціальна ситуація, неоптимальний стиль виховання, вплив референтної групи.
5.	<i>Особистісно-орієнтовний</i> Є. В. Ємельянова, В.І.Литвиненко, В. Д. Москаленко, Н. І. Пов'якель, Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд.	відсутність відчуття власної цінності, зосередженість на інших людях; прагнення заслужити любов значущих людей; нездатність піклуватися про себе; страх бути знехтуваним іншими; знижена емоційна рефлексія.

Дослідниця Є.В.Ємельянова стверджувала, що узалежнені форми поведінки виникають не відразу, з урахуванням сили його характеру, особистісних особливостей, способу життя, життєвого досвіду, подій минулого, зараження й перебігу стану відбувається специфічним, тільки йому одному властивим шляхом [61].

На думку Н.Ю.Максимової, тип узалежненої особистості, з характерною структурною організацією і динамікою психічних процесів, є вельми проблематичним, проте можна стверджувати про існування взаємозв'язку між конкретним набором причинних факторів і симптомами залежної поведінки [109].

Дослідження багатьох вчених [100; 122; 185; 188] встановили, що узалежнена особистість має загальні характеристики такі як: прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе добре успішним; схильність перекладати відповідальність на інших людей; підвищена тривожність, неспокій або провина, як основні регулятори міжособистісних стосунків; нездатність відрізняти свої думки і відчуття від думок і відчуттів інших людей; страх бути знехтуваним іншими; знижена емоційна рефлексія і утруднення експресії емоцій (особливо гніву) із страху бути знехтуваним; схильність до ідеалізацій і розчарувань; прагнення брехати, щоб захистити або вигородити значущих людей; наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності; обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

Н.Г.Гаранян і А.Б.Холмогорова описали один із типових варіантів узалежнених відношень, які виступають як стійкий стереотип стосунків між партнерами. Це союз чоловіка, який прагне «бути вільним від будь-яких зобов'язань, вимог і тиску» з жінкою. Він боїться потрапити у будь-яку форму залежності і пасивно ухиляється від контакту, не проявляючи відкритої конфронтації. Емоційна прихильність сприймається чоловіком як загроза свободі. Тому для такого чоловіка у стосунках з жінкою характерний страх психологічної близькості, інтимної дистанції. Він гіперчутливий до ознак

будь-яких можливих обмежень його свободи, що йдуть з боку жінки, яка описується авторами як «депресивна» або «депресивно-мазохістична» особистість, що часто є жертвою фізичного насильства в батьківській і власній сім'ї, розлучення батьків, усунутості і недоступності батька, а також його алкоголізації [52].

На думку І.П.Лисенко, всі узалежнені особистості мають схожі внутрішньо психічні симптоми, такі як контроль, тиск, нав'язливі стани й думки, ненависть до себе, почуття провини, неконтрольована агресія, нав'язлива допомога, зосередженість на інших, ігнорування своїх потреб, проблеми спілкування, замкнутість, плаксивість, апатія, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки, психосоматичні порушення [103].

У наукових роботах В.Д.Москаленко, термін «узалежнення» використовується відносно людей, які в більшості росли й розвивалися в дисфункційній родині. Узалежненою можна вважати будь-яку людину, що живе в неблагополучній родині, з нездоровими правилами, що сприяють співзалежним стосункам. Дослідниця зазначає про те, що низька самооцінка - це основна характеристика узалежнених особистостей. Узалежнена особистість повністю залежить від зовнішніх оцінок, від взаємин з іншими, хоча вони слабко уявляють як інші повинні до них ставитися. Через низьку самооцінку узалежнена особистість може постійно себе критикувати, але не переносить, коли це роблять інші, у такому випадку вона стає самовпевненою, обуреною та агресивною [119].

Е.О.Кабанова визначала, що основні прояви хімічної залежності в сфері психіки – це, по-перше, підпорядкованість свідомості предмету залежності, по-друге, втрата самоконтролю, по-третє – заперечення самого факту хімічної залежності [76].

Вчений Г.В.Старшенбаум стверджував, що в узалежнених особистостей спостерігається заперечення і витиснення проблеми узалежненої форми поведінки. «Вони роблять вигляд, що нічого страшного не

відбувається. Щоб не думати про головну проблему, узалежнені постійно знаходять собі які-небудь справи, вірять у неправду, обманюють себе. Заперечення й витиснення допомагають їм жити у світі ілюзій, оскільки правда життя просто нестерпна для них. Заперечення сприяє самообману, а самообман руйнівний, це форма духовної деградації, втрата моральних принципів» [185].

На нашу думку, існує багато різних визначень, але вже з вищенаведених стає зрозуміло, що узалежнена людина не вільна у своїх почуттях, думках і поведінці, вона як би позбавлена права вибору, щоб відчувати, як мислити і яким шляхом діяти. Вона начеб - то «зв'язана по руках і ногах».

На думку Н.Є.Завацької узалежнення від хімічних речовин пов'язане із задоволенням мотиву подолання пасивного досвіду переживання власної «без емоційності», алекситимічності і перетворення його в активний досвід контролю над власними відчуттями, навіть якщо вони й болісні. Вживання психоактивних речовин «є спробами пропрацювати хворобливі афектні стани, для яких не існує слів, спогадів або іншого символічного уявлення». Перш за все не стосується тих пацієнтів, які не усвідомлюють власних відчуттів. Замість того, щоб звільнитися від болісних і нестерпних або гнітючих відчуттів, люди вживають хімічні речовини для управління цими пригнічуючими афектами [64].

Враховуючи різноманітність поглядів ми погоджуємось з твердженням Н.Ю.Максимової, що складні життєві обставини, стилі виховання, низький загальноосвітній і культурний рівень оточуючого соціального середовища впливають на підростаючу особистість, однак не всі вживають наркотики. У той же час, несприятливі психофізіологічні передумови у вигляді розладів особистості, мозкових дисфункцій, спадкової обтяженості теж не обов'язково зумовлюють залежність від алкоголю, наркотиків й інших форм поведінки [109].

Узалежені форми поведінки А.В.Котляров називав хворобою безвідповідальності. «Особистість не відповідає ні за наслідки вживання речовини, ні за участь в азартних іграх, ні за руйнування свого здоров'я, він безвідповідальний стосовно інших членів родини, не виконує своїх батьківських функцій та обов'язків». Автор також зазначав, що стан, який розвивається у випадку узалежненої форми поведінки від їжі називається булімія чи «Синдром неадекватного контролю за адекватною вагою», «Синдром хаосу в їжі», тощо. Автор розглядає узалежнення від їжі як одну із форм порушення психосоціальної адаптації і відносить до соціально прийнятних видів харчової адиктивної (узалежненої) поведінки. Ця форма узалежнення, на відміну від інших її проявів (наркоманія, алкогольна, тютюнова залежність), не є небезпечною для навколишніх, але у той же час є важливим фактором ризику тяжких захворювань і зниження тривалості життя. До тяжких порушень харчової поведінки відносяться вечірнє невротичне переїдання, нервова булімія, синдром компульсивної нічної їжі, гіперфагічна реакція на стрес. Дослідник виділяє загальні риси особистостей, що страждають узалежненням від їжі: демонстративність, тривожність, підвищена чуттєвість, образливість, схильність до депресії, самообвинувачування, пасивність, замкнутість; низька самооцінка, дефіцит впевненості в собі, залежність від оточення сильна орієнтація на соціальні норми, пасивність; недостатній самоконтроль, низька здатність витримувати напруження. При перешкодах чи проблемах в житті – здатність до втечі від реальності за допомогою смачної їжі, зневіра у власних силах; надмірне прагнення до ідеалу, максималізм; сексуальні розлади, страх мати інтимні стосунки; незадоволеність роботою, здоров'ям, душевним спокоєм, дозволяям [89].

Вчений Т.В.Дем'яненко стверджував, що за допомогою їжі особистість намагається перетравити негативні емоції. Точніше це не стільки харчування, скільки кусання, жування і ковтання. Емоції, що долаються за допомогою їжі, це відчуття дискомфорту, провини, агресії, гніву, нудьги, яке виникло без

причини, яке не можливо пояснити [57].

Г.В.Старшенбаум визначав, що ранні форми порушення харчової поведінки більш поширені. Ця проблема має важливе гігієнічне значення, але вивчена недостатньо. Автор виділяє три форми порушення харчової поведінки: емоціогенну, екстернальну й обмежувальну. Емоціогенна форма характеризується прийомом їжі при емоційному дискомфорті (тривожність, хвилювання, погіршення настрою тощо). Основою розвитку даного типу порушень є дисфункція обміну моноамінів, перш за все, серотоніну. Екстернальна форма характеризується таким станом, коли зовнішні стимули до прийому їжі (вигляд, запах страв тощо) переважають над внутрішніми потребами. Обмежувальна форма характеризується свідомим контролем за прийомом їжі з метою зменшення маси тіла. Серед студентів найчастіше спостерігалась екстернальна форма харчової поведінки (13,6%).

На думку Г.В.Старшенбаума, в юнацькому віці деструктивна внутрішня реальність створюється звичкою заїдати неприємності, підміняти незадоволені потреби їжею, тобто їсти без відчуття голоду в ситуації підвищеного психоемоційного напруження. Вчений у своїх дослідженнях звертав увагу на те, що значну роль в зміні значення їжі відіграє реклама, яка наділяє їжу різними символічними якостями, перетворюючи харчування в що завгодно, тільки не в поповнення ресурсів організму. Їжа втрачає своє природне значення і припиняє бути харчовою субстанцією. Завдяки рекламі, їжа стає насолодою, грою, престижем. Реклама підштовхує до ідеї замінити їжею свою мету, поповнити нестачу емоцій та спілкування. Завдяки рекламі, їжа перетворюється на гарний засіб уходу від будь-якого внутрішнього дефіциту [185].

Іншою узалежненою формою поведінки особистості юнацького віку ми розглядаємо соціальні мережі, віртуальне узалежнення та залежність від комп'ютерних ігор.

Узагальнюючи проаналізовані наукові позиції вважаємо за необхідне визначити специфіку прояву узалежненої поведінки особистості, що представлена в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Специфіка прояву узалежненої поведінки особистості

№п/п	Узалежнена поведінка	Автори
1.	Контролююча поведінка, низька самооцінка, почуття провини, зосередження на інших, ігнорування своїх потреб, схильність до ідеалізацій і розчарувань; прагнення брехати, депресивна поведінка, психосоматичні порушення.	Є. В. Ємельянова, П. В. Лушин, В. Д. Москаленко, Н. І. Пов'якель, Є. Б. Савіна.
2.	Нав'язливі стани і думки, не контрольована агресія, плаксивість, апатія, тривожність, неадекватна поведінка.	С. Даулінг, А.В.Котляров, В.І.Литвиненко,
3.	Ненависть до себе, нав'язлива допомога, зосередженість на інших, проблеми спілкування, інфантильність; суїцидальні думки, навіюваність і схильність до наслідування; ригідність і впертість, прогностична некомпетентність, наївність.	Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, Є.Б.Савіна, Г.В.Старшенбаум, О.А.Шорохова

Дослідники Н.Є.Завацька, Т.П.Жарікова стверджували, що узалежнення від соціальних мереж в останні роки стало най розповсюдженою формою привертання уваги до себе, втеча в ілюзії, створення імітаційної, замісної, захисної реальності. Не дивлячись на основні переваги, телебачення допомагає втекти від реальності. Цей ефект має не меншу силу в порівнянні з іншими узалежненими формами поведінки особистості а саме: ігри за комп'ютером (гейм узалежнення), мережеві дії (Інтернет узалежнення),

кримінальні дії за допомогою комп'ютера (хакінг та інші види кримінального програмування тощо). Віртуальна реальність особистості, де відбувається зміщення мети в віртуальну реальність, її повне злиття з життям і паразитичного, пасивного в ній існування. При цьому звичайне життя стає не бажаним доповненням, що заважає. Віртуальне узалежнення завжди наслідок обмеженого вибору, який переноситься із звичайного життя у віртуальне [63; 64; 65].

А.В.Котляров відзначав, що залежно від мети, яку людина втілює в віртуальну реальність, узалежнення може мати різні зовнішні прояви.

1) віртуальні стосунки, що пов'язані з обмеженням вибору відносин і кохання в реальному житті. Вони виступають заміною реальних стосунків і сексу, віртуальним зверненням в Інтернет і отриманням задоволення від кіберпорнографії. Сприятливі умови для переносу стосунків у віртуальну реальність – міф про анонімність та конфіденційність, доступність. Особистість отримує можливість вільно проявляти будь-які приховані чи витісненні фантазії без страху, без можливості бути покараним, і при повному не контролі над власними експериментами. Віртуальна реальність відгукується на будь-які побажання, що дає змогу відчути успіх у стосунках.

2) віртуальна взаємодія з людьми пов'язана з обмеженнями вибору у взаємостосунках у реальному житті. Це результат невірно обраної цілі чи проблем із засобом її представлення. Відбувається заміна реальних взаємостосунків віртуальними (спілкування в чатах).

3) віртуальні дії пов'язані з обмеженням вибору в діях і проявляються заміною реальних вчинків віртуальними (азартними мережевими іграми, аукціонів і бірж в Інтернеті, комп'ютерні ігри, інформаційне перевантаження).

На нашу думку, головна особливість впливу соціальних мереж полягає у достатньо сильному захопленні і виробленні звички до ілюзій.

І. В. Цевелева розглядала залежність від соціальних мереж не як вид Інтернет-залежності, а як споріднену з нею. Автор виділяла такі її критерії: періодичність виходу в соціальну мережу (кожного дня); час, проведений в

них (7 та більше годин на добу); кількість контактів в соціальних мережах (більше 300 віртуальних друзів); наявність друзів поза соціальними мережами (не більше 1-2 друзів); частота реального спілкування з друзями з соціальних мереж (1-2 рази на місяць і більше); комунікабельність (складність встановлення контактів); тривожність, дратівливість та агресивність при відсутності доступу до соціальних мереж. Причинами виникнення залежності вона вважала низький рівень розвитку комунікативних навичок, низьку самооцінку, високий рівень ригідності, обмежені фізичні можливості, схильність до ризику і нових вражень, надмірну комунікабельність. Соціальна мережа розглядається як платформа для управління враженням інших, розігрування перформансу, який можливий за рахунок певної системи знань сайту [204].

Віртуальне спілкування поєднує в собі властивості діалогу і монологу, а також усної та письмової мови. Використання інформаційних технологій є новим рівнем опосередкування мисленнєвої, комунікативної, виконавської та творчої діяльності особистості, що викликає зміни в операційно-технічній, мотиваційно-особистісній і афективній сферах діяльності. При використанні мережі знижується дія захисних механізмів, згасає зовнішня соціальна мотивація, виникає ефект анонімності. Однак спілкування в мережі характеризується значною опосередкованістю, що призводить до відчуження інформації що сприймається.

Віртуальне спілкування, як чинник особистісних змін студентської молоді, розглядав А. А. Засекін, встановивши, що ці зрушення відбуваються на основі системно-функціональних характеристик особистості. До основних системних характеристик належать зміни в пізнавальній, емоційній, мотиваційній й поведінковій сферах. До функціональних – зміни в реалізації інформаційно-пізнавальних, нормативно-аксіологічних, розважально-компенсаторних, соціально-пошукових функціях індивіда. Дослідником було встановлено також наявність зв'язку інтернет-залежності з депресивними станами, соціальною фрустрованістю, самотністю [68].

Вчений В.М.Чернобровкін стверджував, що феномен телезалежності повною мірою відповідає таким критеріям залежності як часте звертання об'єкта залежності, особливо в дискомфортних ситуаціях, постійне обговорення об'єкта залежності, прагнення (або багаторазові й безуспішні спроби) скоротити спілкування з об'єктом залежності, відмова заради об'єкта залежності від виконання соціальних, сімейних і професіональних обов'язків, замкненість і заглибленість в себе за умови неможливості контакту з об'єктом залежності [207].

Залежність від комп'ютерних ігор з позицій структурно-типологічного підходу розглядав П.Мунтян, який приділяв особливу увагу аналізу структурних елементів самої гри. Структура гри змушує сприймати її як єдиний процес, що формує мотивацію до її продовження. Заглиблення у віртуальну ігрову реальність створює ілюзію присутності, що сприяє включенню особистості в події, які в ній відбуваються, та не дозволяє завершити гру. При цьому індивід зазвичай захоплюється не окремою грою, а самим процесом, що набуває для нього особливої привабливості. Виникненню залежності сприяє можливість створення власної альтернативної реальності, де особистість відчуває себе вільно, позбувається від бар'єрів, може задовольнити фрустровані потреби. Також привабливою є можливість багаторазового програвання різних епізодів, аж поки індивід не досягне бажаного результату. Особистість у грі може дозволити собі робити помилки, самостійно приймати рішення, не думаючи про їх наслідки[121].

З позицій *біологічного підходу* узалежненість від азартних ігор досліджувалась у працях В. Н. Казакова [86], який для пояснення механізмів її виникнення використовував такі ознаки, як доступність, контроль і збудження.

З позиції *функціонального підходу* психологія ігрової залежності досліджувалась В. В. Козловим, що звертав увагу на те, які зміни відбуваються в свідомості гравця та як це впливає на функціонування особистості загалом. Він відзначав, що залежні особи характеризуються змінами в емоційній сфері, а саме: труднощами в описі власних почуттів, нездатністю відрізнити почуття

та тілесні відчуття, зниженням здатності до символізації, фокусуванню на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх відчуттях. В основі розвитку залежності лежать страхи, що формують фобічний компонент особистості та змушують її шукати шляхи позбавлення від них [87].

З позиції *соціально-психологічного підходу* О.О.Карповим аналізувалась специфіка ставлення до гри осіб, що страждають від залежності. З урахуванням ігрової мотивації визначено ортогональні фактори, що відображають ставлення особистості до гри, як до джерела отримання задоволення, яскравих вражень, способу відволіктися від проблем, отримати позитивні емоції, задовольнити фрустровані потреби. В основі виникнення залежності лежить прагнення до самореалізації, наближення до «Я-ідеального», що знаходиться в значному розриві з актуальним образом «Я». В процесі гри в залежної особистості відбувається зміна стану свідомості, а саме, трансценденція Его, простору, часу, трансперсональність. В узалежнених особистостей виявлені зміни в когнітивній сфері, а саме, віра в системи, катастрофізація; зміни в сприйнятті плинності часу; переживання стану трансу, що виникає в процесі гри; зниження самоконтролю. Відбуваються також зміни в мотиваційній сфері, яка втрачає свою спрямованість на результат та стає орієнтованою на процес, що не дозволяє особистості уникати залежних дій попри систематичні програші. В процесі виникнення узалежнення з'являється патологічний потяг до гри, що проявляється в формі ейфоричного та ескапічного азартного збудження [80].

Не менш важливою формою поведінки є узалежнення від людей, на думку І.П.Лисенко, яка стверджувала, що «...узалежнені від людей соромляться пияцтва чоловіка й наркоманії сина, але так само вони соромляться самих себе. Низька самооцінка рухає ними, коли вони прагнуть допомагати іншим. Не вірячи, що можуть бути коханими й потрібними, вони намагаються заробити любов і увагу інших та стати незамінними, утримуючи гнів». На думку дослідниці, причини утримання гніву вказують, про спроби придушити свої негативні емоції та страх, щоб утримати близьку людину. У

зв'язку з цим, узалежнені можуть постійно страждати на психосоматичні стани, багато плакати, мстити, проявляти насильство й ворожість. Провина й сором перемішані в співзалежному стані й часто змінюють один одне. Їм соромно за поведінку іншої людини, і за власну нестриманість, щоб сховати «ганьбу родини», вони стають відлюдними, перестають ходити в гості й приймати в себе людей, ізолюють себе від спілкування із сусідами, співробітниками по роботі, родичами. Але зовні це проявляється як гордовитість і перевага над іншими, що відбуваються із трансформації сорому й інших інтенсивних негативних почуттів, що придушуються в собі [103].

Вчений Г.В.Старшенбаум «узалежнення від людей» вивчав як порушення особистісних меж в сфері інтимних і духовних взаємин, злиття всіх інтересів людини з іншими. «Узалежнення від людей» - це специфічний стан, що характеризується сильною захопленістю й заклопотаністю, а також крайньою залежністю (емоційною, соціальною, а іноді й фізичною) від людини або предмета. Така залежність від іншої людини стає патологічним станом, що впливає на узалеженого у всіх інших взаєминах. Для такого стану характерно: 1) омана, заперечення, самообман; 2) компульсивні дії (неусвідомлене ірраціональне поведіння, про яке людина може шкодувати, але все-таки діє, так, як ніби її спонукає невідома внутрішня сила); 3) заморожені почуття; 4) низька самооцінка; 5) порушення здоров'я, як результат пережитого стресу [185].

Вчена Є.В.Змановська наголошувала на тому, що в психіці «узалежнених від людей» відбуваються наступні зміни: особисте «Я» втрачається, відбувається фіксування на залежному члені родини, особливості прояву поведінки узалеженої особистості повністю визначають емоційний стан інших членів сім'ї, домінують афекти ярості, провини, відчаю, різко знижується самооцінка, самоповага, проявляється стан емоційного гальмування, апатії, ізоляція, загострюються соматичні захворювання, розвивається депресія [70].

Дослідження присвячені вивченню особливостей прояву поведінки узалежненої особистості, нами узагальнені й представлені у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Психологічні особливості прояву поведінки узалежненої особистості

Психологічні особливості	Прояви поведінки	Автори
1. Захоплення свідомості предметом пристрасті.	Думки про близьку людину, гру, алкоголь, наркотики домінують у свідомості.	В.Д.Москаленко
2. Втрата контролю.	Думки про власні відчуття, власне життя, емоціями, над власною поведінкою, програних грошей.	Н.І.Пов'якель
3. Заперечення та проекція.	«В мене немає проблем, проблеми у мого сина», «Я не наркоман», «Захочу кину», «Я не алкоголік, я мало п'ю».	Б.Уайнхолд
4. Агресія	Фізична та мовленнєва.	Д.Уайнхолд
5. Домінуючі відчуття	Душевний біль, провина, страх, сором, ненависть у ситуації відмови від узалежнення.	О.А.Шорохова
6. Самооцінка	Низька самооцінка, допускає само руйнівну поведінку, невпевненість, безініціативність тощо.	Є.В.Ємельянова
7.Тенденція вступати в нові стосунки.	Заміна однієї узалежненої форми поведінки на іншу. Приховується узалежнена форма поведінки.	С.Дайлінг
8.Відмова від допомоги.	Відмова від лікування.	Є.М.Сімонова
		Г.В.Старшенбам

9.Стереотипність поведінки.	Маніпуляції, агресія, неадекватна відповідальність, відмова від взаємодії, відновлення узалежненої поведінки після перерви.	А.В.Котляров В.І.Литвиненко
10.Заперечення проєкції.	Сприйняття себе як здорової людини «з невеликими проблемами», сприйняття залежної поведінки як тимчасової, яку можна змінити в будь-яку хвилину.	В.Д.Москаленко

Дослідник О.В.Іванцов зазначав, що світ узалежненої особистості невизначений, неясний, повний негативних передчуттів, тривожних очікувань, песимістичних думок. Цей світ позбавлений радості й оптимізму, він давить на узалежненого масою нерозв'язаних проблем. У подібних обставинах, боячись подивитися правді в очі, узалежнені щосили намагаються зберегти ілюзію побудованого й утримуваного ними світу, ще більше підсилюючи контроль усередині й поза собою. Вони постійно контролюють свої почуття, побоюючись, як би вони не прорвалися назовні [75].

Є.В.Ємельянова стверджувала, що узалежнені особистості, перешкоджаючи прояву негативних почуттів, поступово перестають відчувати й позитивні почуття. Спочатку відбувається своєрідне емоційне знеболювання, тому що почуття завдають нестерпний біль, а потім і емоційне отупіння, коли людина поступово втрачає як здатність радіти, посміхатися, так і здатність проявляти щиросердечний біль і страждання. Такі люди перестають відчувати себе, підкоривши себе постійному задоволенню бажань інших, вважають, що не мають права радіти: коли в родині таке лихо, таке горе, то не до радості [61].

Таким чином, можемо стверджувати, що форми узалежненої поведінки досить різноманітні, але в особистості, що страждає даним станом, багато

загального з іншими. Це стосується всіх сторін людського життя, психічної діяльності особистості, її стану, поведінки, світогляду.

Проблема розвитку узалежненої особистості розглядається з боку пошуку джерел, причин, механізмів виникнення та детермінант онтогенетичного розвитку узалежненості. Психологічні особливості та детермінанти формування узалежненої особистості представники різних психологічних шкіл розуміють по-різному, спільною думкою виступає переконаність в тому, що джерела узалежненості кореняться в сфері дитячо-батьківських взаємин [106; 112; 114; 142].

Коли мова йде про сім'ї як про чинник, який є одним з факторів формування узалежненої особистості, у багатьох випадках прояву девіантної поведінки виявляються ознаки одного з типів проблемних сімей. Такими вважаються деструктивні стилі сімейного виховання: *гіперопіка*, яка характеризується підвищеним контролем і неспокоєм, і призводить до формування надмірної емансипації або пасивності й податливості зовнішньому впливу, що робить особистість схильною до адиктивної субкультури; *гіпоопіка* - характеризується зниженою увагою і неспокоєм, внаслідок чого потреба в безпеці та підтримці реалізується у стосунках з іншими значущими особами; суперечливе виховання — це відсутність постійної системи цінностей у сім'ї, тому виникає дезадаптація, для подолання якої можливе звернення до адиктивних засобів виховання; завищені вимоги батьків призводять до постійного перебування в стані напруги та переживання за результативність своєї діяльності. Вживання психоактивних речовин або інші форми реалізації можливі з метою подолання негативного стану, а також у разі жорстокого ставлення батьків до особистості в будь-якому діапазоні - від емоційного ігнорування до завдання фізичних травм, де поведінка виступає засобом захисту від насильства та жорстокості [115; 123; 149; 220].

На нашу думку, гіперопіка перешкоджає гармонійному розвитку особистості та стає передумовою формування узалежненості. Юнаки, що виховувались в таких умовах, страждали від надмірного контролю з боку

батьків, відчують себе залежною та безпорадною, втрачають віру у власні сили та здібності. Це в свою чергу формує неадекватну самооцінку, яка може бути як заниженою, так і завищеною, коли батьки переконують хлопця або дівчину в тому, що він/вона є кращою за інших. В обох випадках відсутня критична оцінка особистості своїх рис, здібностей та форм поведінки, що зумовлює появу конфліктів при взаємодії з оточуючими. При цьому особистість має низький адаптаційний потенціалі проявляє ознаки соціальної дезадаптації, що, знову ж таки, змушує її шукати іншу сферу самореалізації та можливість проявити себе, якою стає віртуальна реальність.

Переважаюча гіпоопіка призводить до того, що батьки не контролюють свою дитину, не цікавляться її справами та не прагнуть досягнути її внутрішній світ. Син або донька почувається відторгнутою, не може порозумітися з батьками та оточуючими, проявляє схильність до асоціальної поведінки, є соціально дезадаптованою, переконана в тому, що оточуючі її не розуміють. Це зумовлює появу в особистості почуття невпевненості, становлення неадекватного образу «Я» та заниження самооцінки.

Дослідник А.А.Бесєдін у своїх роботах наводить типологію проблемних сімей, які сприяють становленню узалежненої особистості: 1) деструктивна сім'я (автономія і сепарація окремих членів сім'ї, відсутність взаємності в емоційних контактах, хронічний подружній або батьківсько-дитячий конфлікт); 2) неповна сім'я (один з батьків відсутній, що породжує різновиди сімейних стосунків і, перш за все, розмивання меж між матір'ю і дитиною); 3) ригідна, псевдосолідарна сім'я (спостерігається безумовне домінування одного з членів сім'ї, жорстка регламентація сімейного життя, пригнічуючий тип виховання); 4) сім'я, яка розпалася (один з батьків проживає окремо, але зберігає контакти з попередньою сім'єю і продовжує виконувати в ній якісь функції, при цьому зберігається сильна емоційна залежність від батька) [19].

Характерними особливостями таких сімей є: надзвичайно емоційне, вразливе і хворобливе ставлення особистості до своїх батьків і їхніх проблем,

гострі, хворобливі реакції на сімейну ситуацію. Якщо ж при цьому мати в сім'ї є холодною у спілкуванні з донькою або сином, неемоційною і суворою, то ситуація гіпертрується. Часто спостерігається конформізм і поблажливість батьків, аж до готовності у всьому підтримувати та виконувати забаганки дітей. Найчастіше така поведінка є способом уникнення емоційно-близьких стосунків з юнаком і відповідальності за встановлення подібних стосунків. Вкрай небезпечним є використання дитини як засобу тиску на членів сім'ї і маніпулювання, а також непослідовність у стосунках з підростаючою особистістю, від максимального прийняття до максимального відторгнення, незалежно від особливостей її поведінки [18].

Порушенню стосунків з батьками передуює така сімейна ситуація, де є відсутність залученості членів сім'ї в життя і справи один одного, коли сімейне життя фактично зводиться лише до загального побуту, а також директивний стиль стосунків і емоційне відторгнення, або сплутані стосунки і розмиті (невизначені) межі між поколіннями. Прабатьки (дідуся та бабусі) активно втручаються в життя сім'ї, продовжуючи виховувати вже дорослих дітей і ухвалювати замість них рішення, тощо. Такі особливості сімейної ситуації та виховання є чинником формування узалежненої особистості з тієї причини, що у дитини не формується відчуття відповідальності за себе, власне життя та власні вчинки [110].

Закритість членів сім'ї для контактів також може впливати на формування узалежнення, що значною мірою залежить від особливостей взаємин в сім'ї, від стилю життя родини. Так, якщо в сім'ї не прийнято обговорювати свої почуття й проблеми, враження від дня, що минув, а основним способом проведення часу є перегляд телепередач чи відпочинок за комп'ютером, син або донька засвоює такий стиль життя, орієнтуючись як на взірець та сприймає як норму, що в свою чергу знижує мотивацію особистості до активного спілкування й спонукає до занурення у внутрішній світ.

Г.В.Старшенбаум описує три типи узалежнених матерів та три типи узалежнених батьків. Перший – «мати – дівчина» – зберегла дозаміжні

інтереси, ігнорує дитину. Другий – «мати – героїня» організовує лікування членів сім'ї від залежності, сама починає лікування замість дитини. Третій – «мати – страждальниця» – самовіддано бореться з постійними проблемами сім'ї, одночасно і поглиблює проблеми (формує вади дитини). Три типи узалежнених батьків: перший – «батько – герой» – позбавляє дитину відповідальності за його адиктивну поведінку. Другий – «батько – агресор» – жорстоко карає дитину за адиктивну поведінку. Третій – «відсутній батько» – розлучений, одружений в друге, тихий алкоголік, трудоголік. Не бере участі у процесі виховання дитини. Традиційно у родині узалежнення розуміють як залежність чоловіка, дружини, дітей або батьків від члена родини, що пристрасились до наркотиків або алкоголю (якого називають залежним). Однак це тільки окремих випадок узалежнених стосунків. Узагальнюючи узалежнення можемо стверджувати, що це емоційна залежність однієї людини від значущого для неї іншого [185].

На думку В.Д.Москаленко, узалежнення – це сімейна проблема. Вона може зустрічатися у багатьох членів сім'ї, передаватися із покоління в покоління. В кожній родині поруч з узалежненим є і здорові в цьому сенсі особистості. Якщо в родині тільки один узалежнений, то всі інші її члени страждають психологічно. Просто не можливо жити поруч із залежним і не бути втягнутим у його стан емоційно [119].

Порушення поведінки та інші психологічні проблеми, як зазначала Н.І.Пов'якель, пов'язані з несприятливими подіями в дитинстві. До травмуючих психіку обставинами відносять: сімейні конфлікти, нестача батьківської любові, виховання в дитячому будинку, батьківська жорстокість чи непослідовність в системі виховання, як наслідок, перенесені у дитинстві ситуації, в дорослому віці можуть призвести до узалежненої форми поведінки[134].

«Підростаюча особистість зазвичай намагається копіювати поведінку інших людей» – зазначав М. Раттер, і найчастіше тих, з ким знаходяться в тісному контакті. Це усвідомлена спроба вести себе так, як ведуть себе інші,

це несвідома імітація, що є одним із аспектів процесу ідентифікації з іншими. Слід зазначити, що вибір хлопцем або дівчиною тієї чи іншої моделі поведінки певною мірою визначається варіантами поведінки, які вона спостерігає серед оточуючих її дорослих та батьків. Разом з тим, М.Раттер зауважував, що діти не завжди приймають моделі поведінки і погляди батьків. Це залежить як від впливу інших людей (друзів, вчителів, сусідів), так і від характеру стосунків з батьками. Якщо стосунки недоброзичливі, сини та доньки можуть взагалі відмовитись від батьківських норм, те ж саме може відбуватись і у випадку, коли вони розуміють, що поведінка батьків приводить лише до нових труднощів і невдач. Юнаки, які відчували сильне обмеження з боку батьків, знаходяться в пригніченому чи невротичному та стресовому стані [148].

Спосіб переживання стресу також визначається виходячи із знайомої хлопцю або дівчині стратегії в батьківській поведінці. Якщо батьки реагують на труднощі шляхом пасивної втечі від реальності чи неадекватної агресії, то і діти з більшою вірогідністю будуть вести себе в аналогічній ситуації схоже, констатують Б.Уайнхолд, Д.Уайнхолд [92].

Вчена Н.Є.Завацька аналізуючи вплив сімейних факторів на формування узалежнення, вказує на стилі виховання. У випадку стилю гіперопіки формується незріла особистість (психічний інфантилізм) без мотивації до праці з установкою на отримання задоволення, безвідповідальною за свої вчинки. В дорослому віці такі особистості проявляють себе як дезадаптовані, нездатні до прийняття власних рішень, результативної діяльності. В якості втечі від проблем вони швидко починають використовувати засоби втечі від реальності (узалежнену форму поведінки) [64].

Так, В.Гарбузов вирізняв три стилі виховання, що практикуються батьками дітей, хворих на неврози: 1) (неприйняття, емоційне відторгнення) — неприйняття індивідуальних особливостей дитини у поєднанні з жорстким контролем, регламентацією життя дитини, нав'язуванням їй єдиного правильного (з погляду батьків) типу поведінки; поряд із жорстким контролем

цей тип може поєднуватися з недостатнім рівнем контролю, байдужістю, цілковитим потуранням; 2) (гіперсоціалізація) — тривожно-недовірлива концентрація батьків на стані здоров'я дитини, її соціальному статусі, очікуванні успіхів часто з недооцінюванням індивідуальних психологічних особливостей дитини; 3) («кумир сім'ї») — концентрація батьків на дитині, потурання її примхам, іноді на шкоду іншим дітям або членам сім'ї.

Дослідники А.Є. Личко і Е.Г.Ейдемільер припускали крім виховання за типами «кумир сім'ї» (у їхній інтерпретації — «поблажлива гіперпротекція») і «емоційне відторгнення» існування таких стилів виховання (особливо несприятливих для підлітків з акцентуаціями характеру і психопатіями): 1) гіпопротекція (недостатність опіки і контролю за поведінкою дитини, брак чи відсутність уваги, тепла, турботи про фізичний і духовний розвиток дитини, невключеність у її життя); 2) домінуюча гіперпротекція (поєднання загостреної уваги до дитини з великою кількістю обмежень і заборон, що призводить до формування нерішучості, несаможиттєвості підростаючої особистості чи до яскраво вираженої реакції емансипації); 3) підвищена моральна відповідальність (покладання відповідальності на дитину за життя і благополуччя близьких, що не відповідає віку й реальним можливостям дитини; очікування від дитини великих досягнень у житті на тлі ігнорування її потреб та інтересів) [105; 217].

На нашу думку, найбільшою мірою шкодять особистості непослідовний, змішаний стиль виховання, неузгодженість і суперечливість установок батьків на процес виховання, оскільки постійна непередбачуваність реакцій батьків позбавляє дитину відчуття стабільності оточуючого світу, породжуючи в неї підвищену тривожність. Стилі сімейного виховання можуть впливати на виникнення високого рівня сугестивності та узалежнених форм поведінки, а саме: бездоглядність (явна), гіпопротекція неявна або прихована при показній увазі, гіпопротекція що потурає (при прагненні відгородити від сторонньої уваги), перфекціонізм (примусове удосконалення).

Здійснений аналіз літературних джерел щодо проблеми узалежнених форм поведінки, дає можливість стверджувати, що більшість науковців виділяють наступні види узалежнених форм поведінки, а саме: узалежнення від їжі, хімічних речовин, кохання, комп'ютера, азартних ігор, соціальних мереж, людей тощо.

Аналіз досліджень і теоретичні узагальнення щодо вивчення проблеми узалежнених форм поведінки особистості в психологічній науці, дозволив виділити наступні особистісні та соціальні детермінанти узалежненої особистості. *До особистісних детермінантів* науковці відносять: неадекватне самосприйняття [116], занижена або завищена самооцінка [164], незадоволеність собою та своїм образом «Я» [16; 89], схильність до азартних захоплень [113], низький рівень комунікативної толерантності [68; 121], низький рівень емпатії [116], високий рівень ригідності [115], страх бути відкинутим [144], безпорадність [27], дезадаптація особистості [142], безвідповідальність [145]. До психологічних чинників: наявність внутрішніх психологічних конфліктів [81], потреба в яскравих емоціях, визнанні [70], уникнення конфліктних ситуацій [64], несформованість особистості, що не дозволяє протистояти адиктивним впливам [73], тощо.

До соціальних детермінантів: почуття самотності [69], нестача взаєморозуміння [80], труднощі в міжособистісному спілкуванні [47], низький рівень соціальної адаптації [24], деструктивний вплив однолітків, дитячо-батьківські взаємини, а саме: тісні симбіотичні стосунки між батьками та дітьми [19]; відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки [53]; порушення батьківської функції, стилів сімейного виховання: гіперопіка, гіпоопіка, суперечливе виховання, завищені вимоги батьків, жорстоке ставлення батьків [108]; відсутність контролю та підтримки з боку батьків; виховання у неблагополучних сім'ях [64; 71; 109; 217].

Отже, аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених засвідчив, що сучасний соціум має тенденцію впливати на особистість, підпорядковує її своїм вимогам, що викликає зміну її спрямованості.

Спираючись на дослідження науковців, ми розглядаємо узалежнену поведінку як вияв бажання змінити свій психічний стан в напрямку виникнення інтенсивних позитивних емоцій насамперед за допомогою різних узалежнених форм поведінки (від комп'ютерних ігор, від соціальних мереж, від шопінгу, алкоголю тощо). Будь-які значимі відносини формують узалежнення, оскільки, впускаючи у своє життя близьких особистостей, обов'язково реагують на їхній емоційний стан, так чи інакше пристосовуються до їхнього способу життя, смаків, звичок, потреб тощо. У відносинах, які характеризуються як узалежнені, простору для вільного розвитку особистості практично не залишається. Узалежнена особистість не відрізняє власні потреби й мету від цілей і потреб партнера. У неї відсутня власна траєкторія розвитку: її думки, почуття, вчинки, способи взаємодії й рішення рухаються по колу, циклічно й неминуче повертаючи її до повторення однотипних помилок, проблем і невдач.

Також, теоретичний аналіз проблеми дослідження узалежнених форм поведінки особистості в психологічній науці засвідчив, що на сьогодні в педагогічній та віковій психології відсутні ґрунтовні емпіричні дослідження психологічних особливостей сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, що й стало предметом нашого дослідження.

Дослідження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки особистості в юнацькому віці представлено в наступному параграфі.

1.2. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки особистості в юнацькому віці

Сугестивність як особистісна властивість походить від феномена сугестії та характеризується рівнем її впливу на особистість. У психологічних словниках [31; 65; 94; 139; 146; 149] *сугестивність* як поняття розглядається як здатність сприймати психічний вплив з боку іншої особи або групи осіб, міра

сприйнятливості до впливу. Вона виступає індивідуальною властивістю особистості, залежить від ряду характерологічних особливостей (наприклад, істеричним особистостям властивий високий рівень розвитку, на відміну від психастеніків), від віку (властивість вище у дітей, а ніж у дорослих), деяких хворобливих станів (підвищена властивість типова для хворих на алкоголізм).

У науковій літературі із сугестології, *навіюваність* або *сугестивність* визначається як індивідуальна сприйнятливість суб'єкта до навіювання. Якщо сугестія – засіб впливу, то сугестивність – міра сприйнятливості до навіювання. Значна кількість дослідників розглядали сугестивність як властивість або навіть як базальну рису характеру. Інші – як стан, обумовлений певною ситуацією. Так, В.М.Бехтерев розуміє під навіюваністю здібність або схильність у більшій чи меншій мірі сприймати та засвоювати навіювання, яке обумовлене внутрішнім або зовнішнім спонуканням. Аналіз фахових публікацій показує, що вчені схиляються переважно до інтерпретації що, сугестивність – це здатність підпадати під вплив «ідеї, що сприймається мозком» з наступною її реалізацією. Сугестивність залежить від психологічного стану особистості в той чи інший момент її емоційності, міри втоми. Значною мірою властивість взаємопов'язана з конформністю, тобто з тенденцією підкоряти свою поведінку впливу інших людей. Ступінь сугестивності у окремих осіб має свої особливості. Безпосередній вплив здійснюють при цьому вік, стать, стан здоров'я, виснаженість, інтелект та ін. В окремих випадках навіюваність піддається значним коливанням в залежності від характеру сугестивного впливу та способу його реалізації. Сприйнятливість до стороннього сугестивного впливу (гетеронавіювання) може бути досить високою, а схильність до утворення самонавіювань (аутосугестії), навпаки, низькою [9; 17; 45; 54; 57; 63; 91; 106; 113].

До психофізіологічного напрямку вивчення сугестивного впливу можна віднести найбільш значущі для наукового розуміння сугестивних явищ праці І.Сеченова та І.Павлова, які розкривають фізіологічний механізм навіювання

як концентрацію місць збудження, що супроводжується негативною індукцією й виникненням місць гальмування.

В межах *психоаналітичного підходу* З.Фрейд пояснював сугестивність переносом з дитинства і підвищеною залежністю дитини від батьків, а сугестію визначав як інструмент впливу на перенос і його формування. Наслідком сугестивності в психоаналізі розглядається наслідування. Зміст свідомості особистості в подальшому має нав'язливий характер і представляє собою сукупність навіюваних установок [195].

Дослідження в межах *соціально-психологічного підходу* були проведені вченим, невропатологом і психологом В.Бехтерєвим, котрий вивчав феномен навіювання з позицій його соціальної значущості. Вчений відзначає, що сутність навіювання полягає не в тих чи інших його зовнішніх характеристиках, а в особливому відношенні навіяних ідей до «Я» суб'єкта під час сприймання навіюваних ідей та їх здійснення. Далі В.Бехтерєв підкреслює, що при пасивному сприйманні, без будь-якої участі уваги, чимало ідей проникає безпосередньо до сфери загальної свідомості повз наше «Я». Отже, сутність навіювання вчений вбачає в тому, що певні «ідеї» сугестора проникають до сфери «загальної свідомості» («підсвідомості») сугеренда через його рефлексивний (у момент впливу сугестора) канал прийому та переробки інформації, повз його «особисту свідомість» («Я») та, відповідно, рефлексивний канал прийому й переробки інформації. Вчений також зазначав, що сугестивність виконує важливі соціально-психологічні функції, які не можна заперечувати: сприяє формуванню суспільної психології людей, виробленню у їх свідомості поглядів, переконань, думок, оцінок, норм діяльності та поведінки, що сприяють та полегшують існування людей в певному суспільстві. На думку автора, сугестивність може спрямовувати та регулювати активність особистості, підштовхуючи до одних справ та вчинків і, стримуючи від інших, а також сприяти або перешкоджати використанню людьми потенційних розумових та фізичних сил в певних видах суспільної діяльності.

В концепції В.М.Бехтерева чітко виокремлюються такі структурні елементи процесу сугестивного впливу: 1) етап встановлення рапорту між сугестором та сугерендом; 2) етап підвищення навіюваності сугеренда; 3) етап внесення в «спільну свідомість (підсвідомість)» сугеренда «ідей» сугестора; 4) етап ідеодинаміки навіяних ідей в «психічній сфері» сугеренда; 5) етап впливу ідеодинаміки навіяних ідей на різні аспекти життєдіяльності сугеренда. Вчений вважав, що навіювання є вторгненням у свідомість або прищеплення до неї сторонньої ідеї, котре здійснюється в обхід волі та уваги сприймаючої особи і, нерідко, несвідомо. Навіювання супроводжується поживанням дії або слідів попередніх вражень шляхом вербального символу, що відповідає конкретній дії або попереднім враженням. Словесний символ певною мірою заміщує зразок для імітації, внаслідок чого і відбувається прищеплення через слово необхідних образів, відчуттів, психофізіологічних станів. Чим більш пасивно ставиться сугеренд до навіювання, тим сильнішим є ефект сугестії [17].

У літературних джерелах є чисельні посилання на зв'язок між індивідуальною сприйнятливістю до сугестії та рівнем інтелектуального розвитку людини. У більшості фахових публікацій, слабкість логічного мислення та низький рівень пізнавальної активності розглядаються як фактори, що сприяють підвищенню загальної навіюваності індивіда [213; 232; 234].

Вченим А.Т.Філатовим була запропонована така класифікація компонентів навіюваності. За джерелом сугестивного впливу: аутосугестивність і гетеросугестивність. За відповідним аналізатором, який сприймає сугестивний вплив: інтерорецепція (серцево-судинний, дихальний, шлунково-кишковий сечовивідний); екстерорецепція (тактильний, нюховий, смаковий, зоровий, слуховий). За змістом навіювання: навіювання, яке направлене на прояв фізіологічної реакції та навіювання, яке направлене на гальмування фізіологічної реакції. На підставі досліджень феномену сугестивності А.Т.Філатова, були виявлені наступні закономірності

навіюваності. Встановлено, що навіюваність може бути різною і залежати від особливостей особистості, віку, характеру патології [194].

На думку Г.А.Гончарова сугестивність – особистісна властивість. Підвищена піддатливість до впливів, які провокуються іншими людьми, некритична готовність підпорядковуватися, схильність заражатися чужим настроєм і наслідувати звички - все це властиве сугестивності, яка виявляється при читанні книжок, сприйнятті реклами тощо. Ця індивідуальна властивість може використовуватися на основі схильності до наслідування. При частому повторенні сугестивного впливу відбувається формування якості особистості, що супроводжується наступними рисами: довірливість, вразливість, невпевненість у собі, тривожність [54].

Підвищеною сугестивністю, як зазначала науковець Н.І.Пов'якель, характеризуються індивіди з відносно низьким рівнем інтелектуального розвитку і несформованим логічним мисленням, що є основою критичності. Авторка пов'язувала сугестивність із зниженням усвідомлення та критичністю особистості при сприйнятті розуміння навіюваного, з відсутністю розгорнутого логічного аналізу й оцінці іншого. Підвищеній сугестивності сприяють як особистісні властивості (невпевненість в собі, низька самооцінка, покірність, довірливість, висока тривожність, підвищена емоційність, підвищена вразливість, слабкість логічного мислення), так і ситуативні фактори (стрес, застосування гіпнотичних методів впливу, розслабленість, низька усвідомленість і компетентність) [134].

На думку Н.Д.Суботіної сугестивний вплив залежить від критеріїв, до яких відносяться (способи, засоби, методи, цілі тощо). Психологічні впливи диференціювала на сильні і слабкі, життєдайні і згубні, навмисні і випадкові. Дослідниця визначала сугестивність особистості як сприятливість до навіювання, що пов'язана із її установкою на сприйняття навіюваного впливу. Ступінь сугестивності є індивідуальною особливістю особистості і окреслюється ситуативними та особистісними чинниками [187].

Аналіз наукових досліджень В.О.Бакєєва, П.І.Буля засвідчував, що науковці схиляються переважно до інтерпретації навіюваності як особистісної властивості, динамічний характер якої, перш за все, детерміновано відносинами, що складаються у процесі спілкування між людьми. Навіюваність – це схильність людини піддаватися чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати й виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави. У різні вікові періоди сприйнятливість до навіювання кількісно та якісно змінюється. Деякі аспекти експериментального дослідження динаміки навіюваності різних вікових груп наводяться у працях В.О. Бакєєва [9; 35].

Вчений В.М.Куліков стверджував, що фізіологічною основою навіюваності є нестійкість системи динамічних стереотипів поведінки людини і легкість виникнення у зв'язку з цим негативної індукції нервових процесів у корі півкуль головного мозку. Внаслідок цього зовнішні впливи як сильні подразнення порівняно легко викликають (за індукцією) гальмування у сусідніх ділянках кори головного мозку, завдяки чому в ній утворюється відносно ізольований осередок з оптимальним збудженням, зв'язаний з цими подразниками. Тому, ці впливи не зустрічають протидії, і викликані ними реакції починають здійснюватись більш або менш автоматично [98].

На думку Б.Д.Карвасарського, навіювання слід розглядати як цілеспрямований процес прямого чи непрямого впливу на психічну сферу особистості. Тобто, навіювання здійснюється за допомогою спеціально організованої інформації таким чином, щоб її сприйняття відбувалося без критичної оцінки та логічного опрацювання об'єкта впливу й сприяло впливу на нервово-психічні і соматичні процеси. Основним засобом навіювання при цьому виступає мовлення сугестора, а невербальні засоби як додаткові. Вчений зазначав, що навіювання з певною лікувальною метою може проводитись у стані неспання (нааяву), в гіпнотичному стані, а також у стані неглибокого природного і наркотичного сну. Навіювання у стані не активності ґрунтується перш за все, на безпосередньому впливі слів сугестора на другу

сигнальну систему і через неї на ті чи інші соматичні синдроми та хворобливі симптоми особистості. Формули навіювання проводяться наказовим імперативним тоном, з врахуванням психологічного стану сугеренда і характеру клінічних проявів захворювання. Вони можуть бути спрямовані як на покращення загального стану (сну, апетиту, працездатності тощо), так і на ліквідацію окремих невротичних симптомів [79].

А.П.Слободяник відзначав, що навіювання може здійснюватися за допомогою різних прийомів. Наприклад, навіювання якоюсь дією або іншим не мовним засобом називають реальним навіюванням. Якщо ж сугестор користується мовою, то говорять про словесне, вербальне навіювання. Розрізняють також пряме і непряме навіювання. Пряме навіювання характеризується безпосередньою дією мови на людину, як правило, у формі наказу. При непрямому або опосередкованому, прихованому (через предметне, за В.М.Бехтеревим) навіюванні створюють певні умови, наприклад, зв'язок з прийомом індіферентних ліків (плацебо). Вважається, що в цьому випадку в корі головного мозку утворюються два вогнища збудження: один – від слова, інший – від реального подразника.

На думку А.П.Слободяник, сугестивність визначається як схильність підпорядковувати і змінювати поведінку не на основі розумних, логічних доводів чи мотивів, а за вимогою чи пропозицією, яка висувається від іншої особистості, причому сам суб'єкт, підпорядкований гіпосугестивному впливу, не усвідомлює в такій підпорядкованості, продовжує вважати свій образ дій як наслідок власної ініціативи чи самостійного вибору [172].

О.І.Захаров розглядав сугестивність як особистісно-детермінований процес безумовного прийняття інформації, що надходить ззовні; точніше – як довільну податливість гетерогенному впливу, що здійснюється волею особистості. Навіюваність частіше проявляється при раптовому, непередбаченому характері зовнішньої інформації. Вона індивідуальна, опосередкована ситуацією, вибіркова відносно певних осіб та обставин. Умовно вчений виділяв низький, середній та високий рівень сугестивності.

Умовність даного розподілу залежить від її вибіркового, динамічного характеру. Особистісними аспектами навіюваності дослідник визначав, інформативний, соціальний і емоційний. Інформаційний аспект – це головним чином новизна інформації, що поступає ззовні і недостатньо критичний характер її сприйняття. Соціальний аспект – це досягнення визнання себе серед інших і підвищення свого соціального статусу. Особистісно-емоційний аспект сугестивності – це відношення до психолога-експериментатора [68].

Аналіз результатів наведених досліджень О.І.Захарова вказував на те, що сугестивність в тому або іншому вигляді властива більшості досліджуваних. Разом з відсутністю зв'язку між навіюваністю та нервовістю, тривожністю, страхами та депривованим настроєм вказує на природний, а не на патологічний характер навіюваності, зокрема її фізіологічну природу. Навіюваність найчастіше проявляється за результатами спостережень при раптовому, непередбаченому характері запропонованої інформації. Виокремлюють 1) індивідуальну, 2) ситуативну 3) вибірккову навіюваність відносно певних осіб та обставин. Низький рівень навіюваності може вказувати на ригідність особистості, якій притаманні такі риси характеру, як нетерпимість до думки іншого, підозрілість, недовірливість, високий егоцентризм [68].

За М.М.Обозовим, сугестивність є свідомою зміною або підлаштуванням власної думки під впливом групи [125].

Сугестивність, за даними А.Є. Личко відрізняється від конформності, яка є свідомою зміною або узгодженістю власної думки під впливом групи. Навіюваність окремої людини може змінюватись у залежності від багатьох внутрішніх та зовнішніх обставин [104].

Вчений М.Л.Лінецький вважав, що про сугестивність можна судити лише в семантичних рамках навіювання, як інтегрального феномену. Дослідник виділив такі його характеристики як піддатливість до навіювання, глибина навіюваності, діапазон навіюваності та інтенсивність реакції на навіювання. Піддатливість до навіювання – це готовність доводити уяву до

такого емоційного рівня, коли навіювані образи чи відчуття сприймаються як дійсність. Глибина навіюваності – це рівень представленості соматичного компоненту при реалізації навіювання. Діапазон навіюваності – це показник кількості функцій, піддатливих навіюванню, незалежно від його глибини. Інтенсивність реакції на навіювання є показником його стійкості по відношенню до вольового опору. У цілому навіюваність, яка визначається за результатами проведення тест-проб, є тестовою, на відміну від терапевтичної навіюваності, яку оцінюють безпосередньо за результатами проведення сугестивної психотерапії. Як тестова, так і терапевтична навіюваність, на думку автора, досить динамічні і можуть змінювати рівень на різних етапах психотерапевтичної роботи. Також автор вважав, що конформність у поєднанні з сильною емоцією підвищує індивідуальну сприйнятливості до сугестивного впливу. Але вона (конформність) не є необхідною умовою. Її потребують ті сугеренди, які без наслідування не здатні розвинути уяву до необхідного для навіювання ступеню. Тобто конформність, за М.Л.Лінецьким, у структурі навіювання можна представити як ситуативний прояв наслідування, хоча у самого вченого подібна структура в більш згорнутому вигляді включає саме конформність, а не наслідування [102].

В.В.Іванов досліджуючи навіюваність виділив наступні її закономірності, які є типовими для будь-яких форм прояву сугестивності: - проявляється виключно у комунікативному процесі; - завжди є процесуальною формою психічного реагування, тобто формою діяльності; - завжди характеризується зміною функціонального стану психіки (на різних рівнях – від психологічного до фізіологічного); - завжди включає у себе три неподільно зв'язаних компоненти – селективний, перероблюючи інформацію та реалізуючи її.

За дослідженнями вченого, сугестивність представляє собою процес актуалізації та реалізації ієрархічної системи психологічних установок людини, адекватних навіюваній інформації. Така ієрархічна система визначається особистісним смислом самої діяльності і може виконувати

селективну, особистісну та коригуючи функції. Система установок, яка є основою сугестивності, досить динамічна у межах особистісних смислових установок, а рівень її цільових установок безперервно поповнюється у процесі навіювання установками, що формуються сугестором. Дослідник виділяв наступні чинники, що впливають на сугестивність. До числа особистісних властивостей, що сприяють підвищенню сугестивності віднесено: невпевненість у собі, низьку самооцінку, довірливість, підвищену вразливість, слабкість логічного мислення. До ситуативних чинників, що підвищують сугестивність відносять: психофізіологічний стан суб'єкта (при релаксації сугестивність збільшується, так і при сильному емоційному збудженні, втомі, стресі, максимальна сугестивність спостерігається в стані гіпнозу), низький рівень компетентності, освіченості [72].

Сугестивність за даними деяких авторів відноситься до числа тих внутрішніх обставин, що детермінують злочинну поведінку, вбивства, хуліганство. Сугестивність найбільш очевидна у груповій асоціальній поведінці, і можна стверджувати, що сугестивність є однією з базових її складових. Сугестивність сприяє протиправним діям юнаків, які в більшості випадків формується в групі. Сугестивність також спостерігається і при окремих злочинах під впливом будь-яких ідей, уявлень, що мають для індивіда цінність. Сугестивність може виступати як бар'єр, що перешкоджає реалізації виховних зусиль, в тому числі, у процесі перевиховання і виправлення засуджених [106; 111; 140].

На думку Г.С.Лозанова сугестивність особистості, залежить від здатності суб'єкта до сугестивності, пов'язаної з такими його якостями як: інтелект, воля і впевненість у собі, світогляд і компетентність, доброзичливе ставлення до об'єкту. За даними дослідження автора, сугестивність – це властивість психіки, яка проявляється у піддатливості до психічного впливу та, яка пов'язана з віковими особливостями (діти більш схильні до сугестивності ніж дорослі), статевими (жінки більш сугестивні ніж чоловіки), індивідуальними психічними особливостями людей, з їх силою волі, життєвим

досвідом, компетентністю. З накопиченням життєвого досвіду, наукових і професійних знань схильність людини до сугестивності зменшується, однак і в зрілому віці люди в тій чи іншій мірі підпадають впливу сугестії. Вчений стверджував, що загальна сугестивність зумовлена особливостями психічного розвитку конкретної особистості, вона в різній мірі властива всім людям. Ситуативна сугестивність виникає внаслідок аномальних станів психіки, дефіциту інформації. Також сугестивність поділяється на індивідуальну та групову. Групова сугестивність забезпечується взаємною сугестивністю (зараженням) між членами групи. Під психічним зараженням розуміють процес передачі емоційного стану від одного індивіда до іншого на психофізіологічному рівні контакту – окрім смислового впливу чи додаткового до нього. В процесі зараження на кожного члена групи діє не тільки суб'єкт, що здійснює навіювання, але й інші члени групи, що помітно збільшує загальний ефект сугестії. Виділяють наступні види сугестивності: гетеросугестивність і аутосугестивність (за напрямом сугестивного впливу), у бадьорому стані, у гіпнозі, уві сні, вербальну, невербальну, пряму, непряму, індивідуальну, колективну тощо [106].

За даними досліджень В.Д.Менделевича, сугестивність підсилюють наступні особливості психічного розвитку конкретної особистості: звичка підкорюватись, безвідповідальність, сором'язливість, довірливість, підвищена емоційна слабкість логічного мислення, схильність до наслідування, схильність до фантазування, релігійність. Сугестивність посилюють наступні ситуативні фактори: тілесне розслаблення, сонливість, втома, біль, сильне емоційне збудження, відчуття безвихіддя, нудьга, симпатія до суб'єкта, слабка воля, низька критичність мислення, відсутність досвіду дій у важкій ситуації чи при незнайомих обставинах, брак часу для прийняття рішення, не очікування сугестії. Сугестивність підсилюють деякі захворювання: розумова відсталість, фізичне виснаження, наркоманія, алкоголізм. На думку вченого, у залежній особистості найвищою мірою властива сугестивність як особистісна риса, властивість. Під сугестивністю розуміється легкість

засвоєння людиною зовнішніх стосовно неї спонукань, прагнень, бажань, установок, оцінок, форм і стилів поведінки, підвищена сприйнятливість до психічного впливу з боку іншої особи (осіб) без критичного осмислення реальності й прагнення протистояти даному впливу. Вважається, що при цьому багато чого приймається на віру, глибоко не аналізується й не піддається упередженому осмисленню. Серед дослідників існують різні точки зору стосовно співвідношення сугестивності та сили нервової системи. Вчені або заперечують даний зв'язок, або підтверджують наявність негативного зв'язку, тобто низьку навіюваність у осіб з урівноваженою, сильною, відносно збудження, нервовою системою. Нейротизм, як одна із характеристик стану нервової системи, вважається чинником підвищення рівня навіюваності [116].

На думку психофізіолога Л.П.Гримака, сугестивність, як і протилежна їй контрсугестивність, є обов'язковою складовою процесу становлення та розвитку образу «Я» особистості. Сугестивність і контрсугестивність сприяють цілісності та внутрішній активності «Я». В процесі спілкування кожна людина відчуває на собі певний інформаційний вплив, який має певну частину сугестії, що залежить від багатьох умов. Вчені виділяють основні з них: емоційність, авторитетність, зрозумілість (відсутність проблеми доведення), готовність об'єкта сприйняти сугестію [55].

В.А.Янчук в своїх дослідженнях робить висновок про складну структуру феномену сугестивності, компонентами якої є позитивна та негативна навіюваність. При цьому під позитивною навіюваністю вчений розуміє схильність особистості до дії позитивного навіювання, а під негативною навіюваністю – до дії негативного навіювання. Позитивна та негативна навіюваність в даному випадку представляють діалектичну єдність і відображають протилежні сторони навіюваності особистості [228].

О.І.Захаров зазначає, що виокремити навіювання «у чистому вигляді» можна лише умовно. Для вербального виду навіювання визначальним є сукупність таких характеристик: – направленість навіювання – конкретний, адресований до сугеренда характер навіювання; – директивність навіювання –

беззастережність навіювання, – його категоричність і обов’язковість, які виражені у формі наказового способу мовлення; – швидкість навіювання – його індивідуально підібраний темп проведення з відсутністю довготривалих пауз; - новизна навіювання – елемент несподіваності смислової і експресивної сторони навіювання та незвичайність самої процедури його проведення для сугеренда; – стислість навіювання – передача оптимальної кількості інформації за мінімальний проміжок часу; – інтенсивність навіювання – енергетичний параметр навіювання, його інформативна насиченість; специфіка мовлення відрізняє навіювання від інших видів вербального впливу експресивністю, деяким форсуванням звуку та особливим, емоційним забарвленням голосу. Вчений стверджував, що сугестивності сприяють певні властивості особистості, зокрема, невпевненість в собі, тривожність, ригідність, недостатня стійкість уваги, переважання образного мислення і сприйняття. Між сугестивністю та рівнем розвитку самооцінки встановлено обернений зв’язок, тобто чим вище рівень самооцінки, тим менш виражена навіюваність, що підтверджується у дослідженнях О.І. Захарова [68].

Як правило, залежність, інфантильність і сугестивність як якості віку, що втягуються однією з форм вживання алкоголю, наркотичних та інших речовин, ідуть на це без усвідомлення реальності, некритично. Вони легко піддаються зовнішньому впливу. Їх не важко «переконати», що шкода від уживання цих речовин - «марна», що легкі наркотики нібито не викликають залежності. Крім цього, згідно з механізмами самонавіювання, вони здатні швидко «умовити себе», що «це - остання цигарка, остання чарка або остання доза». У такі хвилини вони на сто відсотків переконані в правильності власного висновку. Можна стверджувати, що узалежнена особистість схильна обманювати, підпадати під вплив оточуючих, підкорятися, шукати тих, хто здатний їй навіяти що-небудь і керувати нею.

Особливу роль сугестивність виконує у формуванні групових форм девіантної поведінки, наприклад у становленні релігійного, спортивного або музичного фанатизму. Особистість юнацького віку відповідно до вікових

психологічних особливостей схильні до наслідування, що є потенційно небезпечним у плані формування особистісних рис узалежнення [166; 182].

Аналіз досліджень і теоретичні узагальнення щодо вивчення сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки особистості в юнацькому віці дозволив обґрунтувати наступні *критерії* підвищеного рівня сугестивності, а саме:

- піддатливість до навіювання, глибина навіюваності, діапазон навіюваності та інтенсивність реакції на навіювання (М.Л.Лінецький);
- тривожність, страх та депривований настрій (О.І.Захаров);
- невпевненість в собі (Л.О.Ніколаєв);
- не критичне ставлення до себе та до оточення, невпевненість в собі, низька самооцінка, покірність, довірливість, висока тривожність, підвищена емоційність, підвищена вразливість, слабкість логічного мислення (Н.І.Пов'якель);
- невпевненість у собі, низьку самооцінку, довірливість, підвищену вразливість, слабкість логічного мислення, низький рівень компетентності, освіченості (В.В.Іванов, Л.П.Грибак);
- схильність людини піддаватися чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати й виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави (В.О.Бакєєв, П.І.Буль);
- емоційна нестабільність, підвищена вразливість, некритичне мислення (О.Т.Соколова, Т.М.Зелінська, Г.С.Лозанов);
- підкорюватись, безвідповідальність, сором'язливість, довірливість, підвищена емоційна слабкість логічного мислення, схильність до наслідування, схильність до фантазування (В.Д.Менделевича).

Отже, теоретичний аналіз результатів психологічних досліджень вітчизняних та закордонних вчених, дозволив визначити, що особистість, яка має підвищений рівень сугестивності є некритичною, часто легковірною, піддатливою груповому впливу, авторитарному керуванню. Така особистість виробляє стереотип поведінки відповідно до переконань і роз'яснень

оточуючих, не виходячи із власних раціональних суджень і умовисновків. Крім цього, характерними для такої особистості стають піддатливість, націленість на зняття із себе й передачу іншому відповідальності за поведінку, рішення життєвих питань та планування майбутнього.

Психологічні особливості прояву сугестивності в юнацькому віці представлено у наступному підрозділі.

1.3. Особливості прояву сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці

У психологічних дослідженнях юнацький вік вченими визначається як суперечливий і складний. Ця складність обумовлена соціальними чинниками, які вводять у характеристику даного етапу певну особливість: студентство визначається як соціальна група у структурі системи освіти, що характеризується активним самовизначенням особистості при визначенні життєвих перспектив. Перед особистістю постають соціальні правила, вимоги і норми, що детермінуються як мікросередовищем (сім'я, друзі, одногрупники), так і макросередовищем [27; 34; 58; 62; 85; 97; 183; 206].

В юнацькому віці прийнято виділяти дві фази: - рання юність та старший юнацький вік. Для першої фази юності характерна підготовка до самостійного життєвого шляху (накопичення необхідних знань, вмінь, пошуки, пов'язані з вибором професії, набуття тих чи інших якостей особистості). Для другої – участь у виробничій діяльності та використання набутих знань, професійних умінь і навичок, прагнення до подальшого вдосконалення майстерності і важливих якостей своєї особистості [206; 207].

За Л.С.Виготським однією з самих важливих потреб юнацького віку становить потреба у звільненні з під контролю і опіки батьків, вчителів, старших людей взагалі, а також від встановлених ними правил і порядку [50].

С.О.Ставицька, зазначала, що соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці — ситуація вибору життєвого шляху. Починається реалізація

планів — вдала, яка приносить задоволення, чи невдала, що супроводжується розчаруваннями, розгубленістю чи зміною життєвих цілей [183].

Дослідниця Н.І.Пов'якель охарактеризувала юнацький вік як надзвичайно складний, суперечливий та визначальний етап життєвого шляху особистості. Перехід від несамостійного та залежного дитинства до самостійної й відповідальної дорослості торкається усіх аспектів життя, супроводжується внутрішніми та зовнішніми суперечностями [134].

Ми погоджуємось з Т.М.Титаренко, яка називала юнацьку кризу кризою дебюту. У цьому віці спостерігається прагнення звільнитися від батьківської опіки, виникає цікавість до власної особистості, яку дуже важко зрозуміти, хворобливе переживання самотності, інтенсифікації пошуків власного ідеалу, пошук майбутньої професії, збільшується інтерес до власної самореалізації у суспільстві [186].

За Е.Шпрангером, головним новоутворенням цього віку є відкриття «Я», розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності і її властивостей, поява життєвого досвіду, поступове входження в різні сфери життя від зовнішнього до внутрішнього. Відбувається перехід від відкриття «Я» до практичного входження в різні сфери життєдіяльності [215].

Вчений І.Д.Бех вважав, що негативна «Я-концепція» у юнацькому віці окреслюється когнітивною простотою й недостатньою розрізненістю елементів «Образу-Я»; обмеженістю лише формально-функціональними ознаками (успішність, ставлення до навчання тощо); суперечливістю «Образу-Я», критичною неузгодженістю між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», високою його мінливістю й ситуативністю; переважанням зовнішньо атрибутивних суджень, нерідко з негативним емоційним відтінком; заниженою самооцінкою професійних здібностей і результатів навчально-професійної діяльності; «комплексом неповноцінності», низьким рівнем самоповаги; очікуванням на переважно негативне оцінне ставлення до нього оточуючих; емоційною нестабільністю [16].

На основі принципів цілісного аналізу І.С.Кон сформулював порівневу

концепцію образу «Я», основою якої є поняття про установку від неусвідомлених переживань, через усвідомлення і оцінку окремих якостей, до цілісного образу вписаного в систему ціннісних орієнтацій особистості [85].

Пізніше І.С.Кон запропонував когнітивне трактування генезису самосвідомості, в якій показав, що вершиною розвитку самосвідомості є «категоріальне Я» - центральний елемент суб'єктивної картини світу. Образ «Я», виступаючи продуктом самосвідомості, одночасно є і її суттєвою умовою, моментом цього процесу. Тому не випадково І.С.Кон стверджував про дедалі більше розуміння відносності відмінностей між діючим і рефлексивним «образ – Я» як про одну з головних тенденцій у сучасних дослідженнях. Автор однією з головних особливостей юнацького віку вважає зміну авторитетних людей і перебудову стосунків з дорослими [85].

У Р.В.Бернса «образ – Я» постає як динамічна система уявлень індивіда про себе, що постійно розвивається, окремі образи «Я» є окремими проявами єдиної «Я» – концепції, в якій узагальнюються і систематизуються знання, отриманні індивідом про себе в результаті самопізнання [15].

За Е.Еріксоном юність – п'ята фаза характеристиками, якої є поява почуття власної неповторності, індивідуальності, не схожості на інших, в негативному варіанті виникає дифузне, не чітке «Я», рольова і особистісна невизначеність [219].

Аналіз наукових досліджень дозволяє узагальнити те, що юнаки і дівчата з позитивним «образом – Я» відрізняються високою (здебільшого адекватною) самооцінкою; високим рівнем самоповаги та аутосимпатії. У юнацькому віці особистість здебільшого очікує на позитивне ставлення до себе з боку авторитетних осіб. Для особистості в цьому віці притаманна висока активізація вчинку самобачення, особистісного самовдосконалення, здатність до вольової дії щодо подолання вад власного «образу – Я»; домінування інтернальних (внутрішніх) тенденцій локусу-контролю, що не притаманне узалежненої особистості, яка має несформований «образ – Я».

Л.І.Божович зазначала, що особистість юнацького віку головну увагу зосереджує на розвитку мотиваційної сфери: визначення свого місця в світі, формування світогляду та його вплив на пізнавальну діяльність, самоусвідомлення і моральну свідомість. Головне значення надає динаміці «внутрішньої позиції» особистості, що формується. «Внутрішня позиція» складається із того, як юнак на основі свого попереднього досвіду, своїх можливостей, своїх потреб, що виникли раніше, ставиться до того об'єктивного положення, яке вона займає в житті в теперішньому часі і яке положення вона хоче займати. Саме ця внутрішня позиція зумовлює визначену структуру її відносин до дійсності, до середовища і до самого себе [27].

Вчені, О.О.Агулова [1], О.І.Белінська [18], Т.В.Дем'яненко [57], Н.Є.Завацька [64], Г. Крайг [96], Ф. Райс [149], Х. Ремшидт [152], аналізували психологічні особливості молоді, а також специфіку виникнення та прояв узалежненої поведінки, а саме: сприйняття молоддю глобального інформаційно-комунікативного середовища [123; 166]; фактори, сприятливі для появи узалежнених форм поведінки серед молоді [45]; вплив перебування в Інтернеті на здоров'я молодої людини [115]; особливостей молодіжної субкультури, що лежать в основі поширення залежності [100] тощо. Дослідники сходяться на думці, що особистісна сфера узалежненої особистості характеризується дисгармонійністю, наявністю внутрішніх конфліктів та порушенням взаємодії із соціумом.

Соціальна ситуація розвитку особистості в юнацькому віці, як зазначає Л.І.Божович, визначається віковими особливостями й зміною соціального статусу. Нова соціальна роль надає певну свободу у визначенні характеру діяльності й дозвілля, так і у виборі сфер та партнерів по спілкуванню. Визначальний вплив на те, як юнаки і дівчата застосовують отриману свободу, справляє нове соціальне оточення, особливо, якщо вони змінюють місце проживання. На цьому етапі можуть виникнути негативні психічні стани [27].

Дослідження А.В.Котлярова доводили, що юнаки і дівчата з узалежненою поведінкою, внаслідок різних несприятливих факторів соціального, психологічного чи фізичного характеру не можуть сформувати позитивний «Я-образ», почуватися у безпеці, відчувати впевненість у своєму майбутньому, вони стають залежними від зовнішніх обставин чи інших людей. Вони передають контроль і відповідальність за власне життя оточуючим, комусь іншому, могутнішому, наприклад, державі, Богу, авторитетам тощо. Щоб відчувати контроль над власним життям, їм необхідно сформувати звички ритуального, ритмічного характеру, щоб не почуватися самотніми, вони готові ідентифікуватися з тією людиною (або групою людей), яка запропонує любов та дружбу. Як правило мають занижену самооцінку. Самооцінка є складовою «Я- образу», виявом суб'єктивної активності особистості. Індивідуальні особливості самооцінки впливають на формування таких рис характеру, як упевненість, критичність та ін. Занижена самооцінка призводить до того, що особистість в юнацькому віці можуть легко отримати залежну поведінку [90].

Дослідниця А.В.Гоголева зазначала, що сутність узалежненої поведінки в юнацькому віці полягає в тому, що, намагаючись втекти від реальності, юнаки штучним шляхом змінюють власний психічний стан, що надає їм ілюзію безпеки, встановлення рівноваги. Узалежнена поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка проявляється в бажанні втекти від реальності шляхом вживання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на визначених предметах чи активної діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій, станом схвильованості та тривожності [53].

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта, де виявляються особистісні компоненти підвищеної сугестивності. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінювання людиною свого

рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання. Для нас важливо дослідити рівень тривоги так як тривожність властива особам з високим рівнем сугестивності. Реактивна тривожність (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі. Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина оцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Психічний стан узалежненої особистості залежить не тільки від особистісної тривожності, а й від характеру проблемної ситуації. На думку Л.В.Макшанцевої початком виникнення тривожності є почуття неспокою, яке проявляється, наприклад, у тому, що людина не знаходить потрібних слів для відповіді на запитання, голос при цьому тремтить або зовсім пропадає. Людина в процесі переживання тривоги може робити багато зайвих рухів або, навпаки, стає нерухомою, скутою, не рішучою.

Х.Ремшмидт зазначав, тривожність проявляється у стурбованості і хвилюванні. На фізіологічному рівні тривожність проявляється у прискоренні серцебиття, дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, збільшенні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На психологічному рівні вона відчувається як напруження, нервовість, почуття невизначеності, неможливість прийняти рішення [151].

Надмірно високий рівень тривожності, як і дуже низький викликає дезадаптивну реакцію, яка проявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

А.В.Гоголева виокремлювала, що більшість відхилень в поведінці юнаків мають в своїй основі одне джерело – соціальну дезадаптацію, коріння якої лежить в сім'ї. Соціально дезадаптований юнак знаходиться у важкій життєвій ситуації, є жертвою, чиїсь права на повноцінний розвиток порушувались. Соціальна дезадаптація – порушення взаємодії індивіда з середовищем, що характеризується не можливістю здійснювати ним в конкретних мікросоціальних умовах власної позитивної соціальної ролі, що відповідає його можливостям [53].

Ц.П.Короленко зауважував, що узалежнена реалізація в юнацькому віці замінює дружбу, кохання та інші види активності. Вона захоплює час, силу, енергію та емоції. Узалежнена особистість не може підтримувати рівновагу в житті, отримувати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватись, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатію, співпереживати, надавати емоційну підтримку навіть найближчим людям. На думку вченого соціальна дезадаптація в юнацькому віці, що викликана сукупністю факторів соціального, економічного, психологічного і психосоматичного характеру призводить до ізоляції, втрати юнаком базової потреби в повноцінному розвитку і самореалізації. Виділяють основні причини соціальної дезадаптації в юнацькому віці, що лежать в основі узалежненої поведінки: дисфункційній сім'ї, особистісних особливостях (вікові, характерологічні, психічні), вплив асоціального неформального середовища, причини соціально-економічного і демографічного характеру [88].

Розглядаючи взаємодію батьків і дітей, відомий психотерапевт Е.Берн означив вплив батьківського виховання і, взагалі, відносин в сім'ї на дітей як «батьківський сценарій». Автор виділяє дві умови успішної передачі сценарію: дитина здатна, готова і схильна до сприйняття сценарію - з одного боку, з іншого - бажання батьків передати його. Особистість схильна сприймати сценарій, бо її нервова система влаштована як така, що «програмується»: вона сприймає чуттєві та соціальні стимули і створює із них «стійкі моделі», які керують її поведінкою. В процесі зростання та дорослішання відчувається

готовність до складніших форм «програмування». Тут надзвичайно чітко прослідковується механізм дії сугестії. На думку Е.Берна, батьки ж зі свого боку також готові передавати сценарії своїм дітям. Ця готовність є не стільки свідомою установкою, скільки несвідомим спрямуванням. Адже зростаючи у певному суспільстві, вони увібрали в себе його багатовіковий досвід, який передавався і відфільтровувався через досвід тих сімей, в яких вони народилися. Отже, сценарій не є прищепленим умисно, він – та основа, яка утворює особистість. Він передається завдяки механізмам сугестії від народження до періоду юності, що знаменує певну самостійність особистості юнацького віку, і спрацьовує завдяки механізмам аутосугестії протягом всього життя особистості [13].

Дослідник Н.В.Вострокнутов ввів поняття, близьке до «бернівського сімейного сценарію», – «патологізуюче сімейне наслідування». Воно передбачає «формування, фіксацію та передачу паттернів емоційно поведінкового реагування від представників одних поколінь в сім'ях з дисфункціями до представників інших (від прабатьків до батьків, від них до дітей, внуків), внаслідок чого особистість, на якій фокусується патологізуючий вплив, стає нездатною до адаптації.

Дослідники вважають, що до спотворення сімейного виховання призводить емоційне нехтування та його різновиди (домінуюча гіперпротекція, жорстоке ставлення, підвищена моральна відповідальність тощо), а також особистісні неусвідомлювані проблеми батьків. Виділяються такі основні особистісні проблеми: нерозвиненість батьківських почуттів, проекції на дитину своїх власних небажаних якостей, бажання бачити у дитини такі особливості, які не відповідають її статі (наприклад, у дівчаток – чоловічі, маскулинні якості). Вищеназвані проблеми, притаманні прабатькам (дідусям, бабусям) формують у батьків інфантилізм, егоцентричну спрямованість, неусвідомлювані особистісні проблеми (установки), які в майбутньому задовольняються за рахунок власних дітей, виховальну невпевненість, тривожну клопітливість, схильність до звинувачень, емоційну

безвідповідальність, уникнення проблем, високий рівень домагань, потребу в схваленні, страх перед змінами, залежність від інших [49].

А.І.Захаров доводив, що завдяки механізмам патологізуючого наслідування всі ці характеристики передаються дітям і навіть ще більше загострюються у своїх проявах. Самооцінка у таких особистостей нестабільна та занижена. В образі «Я» – схильність до самоаналізу, висока вимогливість до себе. Соціальне «Я» характеризується орієнтацією на зовнішню точне виконання навіюваних соціальних ролей (гіперсоціальність) у поєднанні із консерватизмом. Когнітивна сфера відрізняється екстернальним локусом контролю. Всі вищеназвані якості підвищують рівень чутливості до сугестії, яка є основним елементом сімейного стилю виховання, починаючи від народження дитини і продовжується до юнацького віку. Виховання у сім'ї має суттєвий вплив на формування підвищеної сугестивності, яка може призвести до узалежнення будь якої форми поведінки в юнацькому віці [69].

Отже, аналіз досліджень і теоретичні узагальнення щодо вивчення психологічних особливостей в юнацькому віці дозволяє встановити, що юнацький вік є надзвичайно складний, суперечливий та визначальний етап життєвого шляху особистості. Перехід від несамотійного та залежного дитинства до самотійної й відповідальної дорослості торкається усіх аспектів життя, супроводжується внутрішніми та зовнішніми суперечностями. Перед особистістю постають соціальні правила, вимоги і норми, що детермінуються як мікросередовищем (сім'я, друзі, одногрупники), так і макросередовищем.

Дослідники наголошують на тому, що узалежнена поведінка – одна з форм деструктивної поведінки в юнацькому віці, яка проявляється в бажанні втекти від реальності шляхом зміни власного психічного стану шляхом вживання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на визначених предметах або активної діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій, станом схвильованості та тривоги тощо.

На основі теоретичного аналізу результатів дослідження наукових робіт представників психології (Л.С.Виготський, Л.П.Гримак, О.І.Захаров,

Т.М.Зелінська, М.Л.Лінецький, В.Д.Москаленко, Л.О.Ніколаєв, Н.І.Пов'якель) виявлено особливості прояву сугестивності в юнацькому віці, які є досить стійкими і проявляються у високій тривожності, низькій самооцінці, невпевненості в собі, неструктурованості «Я – образу», порушенні самоконтролю, неспіливості, замкнутості; підпорядкованості.

За результатами дослідження праць науковців (Г. П. Антонова, В.О.Бакєєв, П.І.Буль, А.А.Бєсєдін, Н.Є.Завацька, А. М. Ковальов, О. Є. Личко, В.Д. Менделевич, Г.В.Старшенбаум, О. П. Слободяник) були виявлені інші особливості підвищеної сугестивності, які проявлялися у соціальній дезадаптації, середовищі однолітків, наслідуванні і взаємодії у колі однолітків, в авторитарному стилі виховання в сім'ї, у демонстрації членами сім'ї сугестивної поведінки.

Аналіз результатів досліджень та теоретичних узагальнень наукових робіт цілого ряду вчених, з питання сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, дозволив виділити особистісні та соціальні чинники сугестивності.

До індивідуально-психологічних (особистісних) чинників сугестивності ми віднесли – високу тривожність, низьку самооцінку, невпевненість в собі, неструктурованість «Я – образу», порушення самоконтролю, неспіливість, замкнутість, підпорядкованість, чутливість, підозрілість, конформність.

До соціальних чинників сугестивності – середовище однолітків, соціальну дезадаптацію, наслідування і взаємодію у колі однолітків, авторитарний стиль виховання в сім'ї, гіперопіку, гіпоопіку, закритість членів сім'ї для контактів, демонстрацію членами сім'ї сугестивної поведінки. Зазначені особистісні та соціальні особливості визначають появу підвищення сугестивності, що призводить до узалежнення особистості до будь якої форми узалежнення. Узагальнений аналіз досліджень до проблеми сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки представлено в схемі (рис.1.1.)

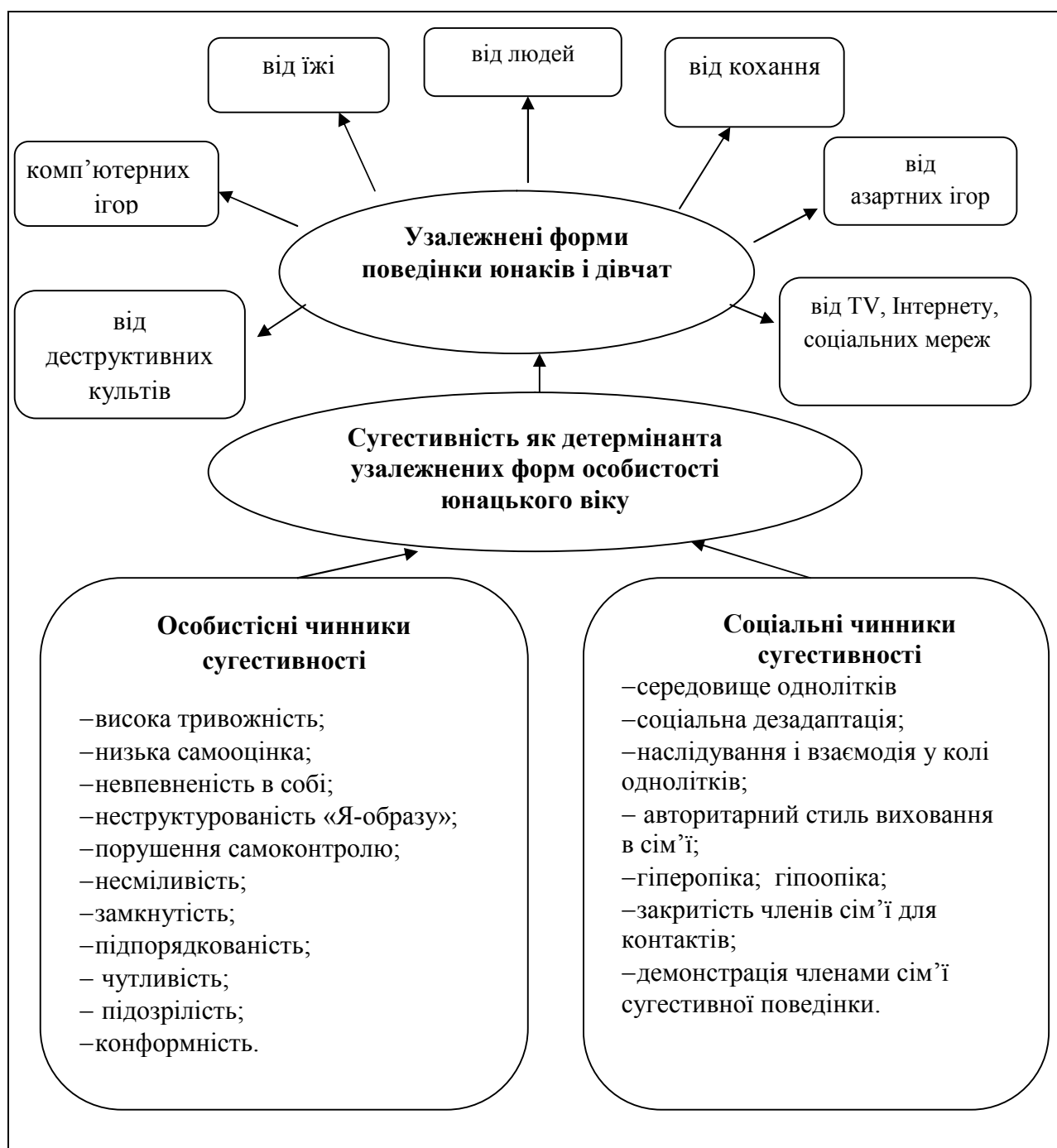


Рис.1.1. Схема «Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку»

Теоретичний аналіз засвідчив, що на сьогодні в педагогічній та віковій психології відсутні ґрунтовні емпіричні дослідження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, що й стало предметом нашого емпіричного дослідження.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми дослідження дає можливість констатувати, що узалежнена особистість включає вкрай різноманітні форми поведінки. Питання про природу узалежнення та формування деструктивної прихильності до узалежнених форм поведінки залишається відкритим. Багато дослідників загострюють увагу на різноманітній феноменології узалежнених форм поведінки, що не зводиться воєдино, інші ж схильні пояснювати таке різноманіття якою-небудь однією (унітарною) схемою, яка апелює до механізмів різного рівня, - як фізіологічних, так і психологічних. Дослідження багатьох вчених встановили, що узалежнена особистість має загальні характеристики такі як: прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе добре успішним; схильність перекладати відповідальність на інших людей; підвищена тривожність, неспокій або провина, як основні регулятори міжособистісних стосунків; нездатність відрізнити свої думки і відчуття від думок і відчуттів інших людей; страх бути знехтуваним іншими; наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності; обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки.

Джерела розвитку узалежненої особистості представники різних психологічних шкіл схильні виявляти в області дитячо-батьківських взаємин. Чинниками формування узалежненої особистості можуть виступати сім'я і неправильні стилі сімейного виховання: гіперопіка, гіпоопіка, суперечливе виховання, завищені вимоги батьків, жорстоке ставлення батьків. Ряд авторів доводять, що особистісна сфера узалежненої особистості характеризується дисгармонійністю, наявністю внутрішніх конфліктів та порушенням взаємодії із соціумом. Соціальна дезадаптація – порушення взаємодії індивіда з середовищем, що характеризується не можливістю здійснювати ним в конкретних мікросоціальних умовах власної позитивної соціальної ролі, що відповідає його можливостям.

Аналіз досліджень і теоретичні узагальнення щодо вивчення проблеми узалежнених форм поведінки особистості в психологічній науці, дозволив виділити наступні особистісні та соціальні детермінанти узалежненої особистості. *До особистісних чинників* науковці відносять: неадекватне самосприйняття, незадоволеність собою та своїм образом «Я», схильність до азартних захоплень, низький рівень комунікативної толерантності, низький рівень емпатії, високий рівень ригідності, безпорадність, безвідповідальність. *До соціальних чинників*: почуття самотності, нестача взаєморозуміння, труднощі в міжособистісному спілкуванні, низький рівень соціальної адаптації, деструктивний вплив однолітків, дитячо-батьківські взаємини, виховання у неблагополучних сім'ях.

За результатами проведеного теоретичного аналізу виділено основні напрями дослідження проблеми сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки. Аналіз психологічних досліджень вітчизняних та закордонних вчених, дозволив визначити, що особистість, яка має підвищений рівень сугестивності є некритичною, часто легковірною, піддатливою груповому впливу, авторитарному керуванню. Така особистість виробляє стереотип поведінки відповідно до переконань і роз'яснень оточуючих, не виходячи із власних раціональних суджень і умовисновків. Крім цього, характерними для такої особистості стають піддатливість, націленість на зняття із себе й передачу іншому відповідальності за поведінку, рішення життєвих питань та планування майбутнього.

Результати дослідження і теоретичні узагальнення дозволили обґрунтувати *критерії* підвищеного рівня сугестивності: - піддатливість до навіювання, тривожність, страх та депривований настрій, невпевненість в собі, не критичне ставлення до себе та до оточення, невпевненість в собі, низька самооцінка, покірність, довірливість, висока тривожність, підвищена емоційність, підвищена вразливість, слабкість логічного мислення, довірливість, схильність людини піддаватися чужим впливам, пропозиціям

або порадам, приймати й виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави, схильність до наслідування, схильність до фантазування.

Вивчення психологічних особливостей хлопців і дівчат дозволив встановити, що юнацький вік є надзвичайно складний, суперечливий та визначальний етап життєвого шляху особистості. Перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної дорослості торкається усіх аспектів життя, супроводжується внутрішніми та зовнішніми суперечностями. Перед особистістю постають соціальні правила, вимоги і норми, що детермінуються як мікросередовищем (сім'я, друзі, одногрупники), так і макросередовищем. На підставі узагальнення результатів досліджень цілого ряду вчених було виділено *індивідуально-психологічні (особистісні) та соціальні чинники* підвищеної сугестивності особистості юнацького віку. До *індивідуально-психологічних (особистісних) чинників* сугестивності нами було віднесено – високу тривожність, низьку самооцінку, невпевненість в собі, неструктурованість «Я – образу», порушення самоконтролю, неспівмірність, замкнутість, підпорядкованість, чутливість, підозрілість, конформність. До *соціальних чинників* сугестивності – середовище однолітків, соціальну дезадаптацію, наслідування і взаємодію у колі однолітків, авторитарний стиль виховання в сім'ї, гіперопіку, гіпоопіку, закритість членів сім'ї для контактів, демонстрацію членами сім'ї сугестивної поведінки.

Основні позиції та результати теоретичного дослідження, представлені в розділі, викладено автором дисертації в публікаціях наведених нижче.

Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:

1. Кучеренко О.Ю. «Психологічні аспекти наркотичної залежності»// Збірник наукових праць «Профілактика негативних явищ серед підлітків та молоді» // Центр у справах сім'ї та жінок Деснянського району/ Київ: 2004. – С.5 – 8.
2. Кучеренко О.Ю. «Світ у випарах клею»// Журнал для батьків, 2001. № 3-

- 4 – С.12 – 15.
3. Сідун О.Ю. Психологічні характеристики сугестії та сугестивності /О.Ю.Сідун// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – Вип. 15 (39). – С. 28 – 31.
 4. Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки/О. Ю. Сідун// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – К.: Міленіум, 2007. – Т.8, Вип. 3. – С. 183 – 188.
 5. Сідун О.Ю. Узалеженні форми поведінки у студентському віці: сутність, види, детермінація виникнення /О. Ю. Сідун // Практична психологія в системі вищої освіти: монографія / За редакцією проф. Н.І. Пов'якель//. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. С. 217 – 226.
 6. Сідун О.Ю. Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці /О. Ю. Сідун //Тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи». – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2007. – С. 162 – 164.
 7. Сідун О.Ю. Психологічні особливості залежних форм поведінки в юнацькому віці/О.Ю.Сідун// Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К. :НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. – Вип. 17 (41). – С. 277 – 281.
 8. Сідун О.Ю. Психологія залежної поведінки // О. Ю.Сідун// Практична психологія: комплекс типових навчальних програм/За редакцією проф. Н.І.Пов'якель/ Авторський колектив випускової кафедри практичної психології /Інститут педагогіки і психології НПУ імені М.П.Драгоманова. - Вип. 3. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – С. 333 – 340.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У цьому розділі відображено організаційно-методичні засади проведення констатувального експерименту; обґрунтовано доцільність використання психодіагностичного інструментарію, визначено показники рівнів сугестивності в юнацькому віці, наводяться результати кількісного та якісного аналізу отриманих даних і основні висновки емпіричного дослідження психологічних компонентів сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки особистості в юнацькому віці.

2.1. Методичні підходи до вивчення сугестивності та узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку

У процесі вивчення сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки нами охоплено широке коло проблем: проаналізовано прояви, детермінанти, механізми, наслідки для особистості юнацького віку. Аналіз психолого-педагогічних джерел дозволив визначити, що однією з причин, які певною мірою стримують розвиток досліджень феномену сугестивності є відсутність в психологічній літературі загальноприйнятого методичного апарату.

На наш погляд, недостатньо методичного апарату діагностики сугестивності знаходить своє відображення у загальному трактуванні різних підходів до визначення самого явища, в ігноруванні дослідниками при діагностиці сугестивності специфіки конкретних видів сугестивного впливу, а також тлумачення вікових особливостей сугестивності та психічних особливостей особистості, що супроводжують її.

Для розв'язання завдань дисертаційної роботи і перевірки гіпотези нами була визначена процедура емпіричного дослідження, яка умовно була поділена нами на декілька етапів. 1.Розробка процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. 2.Проведення дослідження за допомогою обраних та розроблених методик і математично-статистична обробка результатів.

При проведенні емпіричного дослідження нами були сформульовані такі завдання:

1. Виявити особливості самоусвідомлення узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.
2. Дослідити особливості прояву сугестивності в юнацькому.
3. Визначити зв'язок сугестивності з індивідуально-психологічними характеристиками особистості юнацького віку.
4. Простежити вплив батьківських стратегій виховання на прояви сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Загальні підходи до дослідження та критерії підвищеної сугестивності для аналізу визначались відповідно завдань дисертаційного дослідження та вимог до організації психолого-педагогічного дослідження. Методи психодіагностичного дослідження добиралися з урахуванням завдань дослідження та необхідності в отриманні якомога повнішої достовірної інформації про включених до вибірки старшокласників та студентів 1 і 3 курсів НПУ імені М. П. Драгоманова.

Збір емпіричного матеріалу здійснювався протягом 2007 - 2011рр. на базі: загальноосвітніх середніх шкіл м. Києва, та Інституту педагогіки та психології, Інституту соціології психології та управління НПУ імені М.П.Драгоманова.

Дослідження проводили з трьома експериментальними групами. До *1 Експериментальної групи* ввійшли старшокласники віком від 16 до 17 років у кількості 241 особи, з них 129 дівчат та 112 хлопців.

Дослідження студентів відбувалося на базі Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова спеціалізації «Психологія», «Соціологія», та «Менеджмент організації». До загальної групи студентів увійшло 366 осіб. Студентів 1 курсу у кількості 171 особа, серед них 89 дівчат та 82 хлопця віком 17-19 років (*Експериментальна група 2*); студентів 3 курсу у кількості 195 осіб, з них 101 дівчина та 94 хлопця віком 19-20 років (*Експериментальна група 3*).

Крім того в дослідженні брали участь 167 батьків старшокласників і студентів 1 курсу експериментальних груп: матерів – 114, батьків – 53 (віком 37 - 54 років). За сімейним станом – 140 батьків та матерів одружені, 27 батьків та матерів мають неповні сім'ї. Загальна кількість 774 осіб (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

Вибірка основного етапу емпіричного дослідження (n= 774)

Стать	Старшокласники	Студенти		Батьки	Всього
	11 клас	1-й курс	3-й курс		
жін.	129	89	101	114	433
чол.	112	82	94	53	341
Всього	241	171	195	167	774

За відсотковим розподілом дівчата-старшокласники склали 52,3% від загальної кількості, а студентки – 71,3% в той час хлопці-старшокласники мають 48,2%, а хлопці-студенти всього 29,1%. Батьки старшокласників мали наступний відсотковий розподіл: матері – 67,5 %, а батьки – 33,4%; матері студентів – 78,3%, батьки студентів всього – 22,7%. Визначаючи вибірку основного етапу емпіричного дослідження, ми брали до уваги специфіку розвитку особистості в ранньому юнацькому та юнацькому віці.

Групу старшокласників ми віднесли до раннього юнацького віку – це період безпосередньої підготовки особистості до самостійного життя, до вибору професії, до виконання соціальних функцій особистості. У юнаків і

дівчат на вищий щабель піднімається розвиток пізнавальних процесів, вольова регуляція поведінки. Проходить процес формування моральних понять, переконань, ідеалів тощо. Під впливом всіх цих факторів перебудовується вся система відносин юнацтва з оточуючими людьми, змінюється їх ставлення до самих себе. Все це вимагає від дорослих прояву тактовності, коректності, розуміння і поваги в роботі з молодими людьми.

В юнацькому віці прийнято виділяти дві фази: одна знаходиться на межі з підлітковим віком (рання юність), друга – на межі із зрілістю (старший юнацький вік). Для першої фази юності характерна підготовка до самостійного життєвого шляху (накопичення необхідних знань, вмінь, пошуки, пов'язані з вибором професії, набуття тих чи інших якостей особистості). Для другої – участь у виробничій діяльності і використання набутих знань, професійних умінь й навичок, прагнення до подальшого вдосконалення майстерності та важливих якостей своєї особистості.

Існує дві категорії випускників школи: перші сподіваються на допомогу батьків і не втрачають душевної рівноваги; інші розраховують лише на власні сили і тому перебувають у стресогенній ситуації. Тим, хто переживає кризу 17 років, притаманні різні страхи. Одна лише відповідальність за власний вибір подальшого життєвого шляху (робота, навчання, армія, міжособистісні стосунки), передусім професійного, є тяжким психологічним переживанням. Висока тривожність і виражений страх можуть призвести до виникнення невротичних реакцій та психофізіологічних порушень (хронічних захворювань) [80].

Спеціальні дослідження показують, що в 15-17 років юнаки та дівчата вже володіють досить визначеними і стійкими особливостями характеру. Але, в той же час, ці особливості недостатньо оцінюються старшокласниками. У зв'язку з цим важливо підкреслити, що для розв'язання даної проблеми потрібний індивідуальний підхід дорослого до особистості юнацького віку. З огляду на ці об'єктивні умови та характерні особливості особистості

старшокласника ми включили дану вікову категорію у вибірку нашого дослідження [80; 166].

Студенти першого курсу на початковому етапі професійного навчання пристосовуються та адаптуються до умов і змісту професійно-освітнього простору, засвоюють новий для себе вид діяльності – навчально-пізнавальну, нову соціальну роль. Відбувається процес адаптації студентів до навчально-пізнавального середовища, їх особистісне самовизначення, виробляється новий стиль життєдіяльності, будуються взаємини із однокурсниками та викладачами, підвищується рівень самостійності тощо. Тому, для сучасного студента-першокурсника характерним є недостатній рівень особистісного розвитку, «особистісна невизначеність», емоційна нестійкість, невпевненість у собі, низький рівень самоорганізації і самоконтролю, що значно обмежує можливість бути незалежним. З огляду на ці об'єктивні умови та характерні особливості особистості студента на першому курсі ми включили й дану вікову категорію у вибірку нашого дослідження.

Студенти третього курсу інтенсивно включені в усі форми навчання і виховання. В них формуються професійні запити й потреби. Процес адаптації до навчання у вищій школі завершений. У цей період навчання відбувається активне формування професійної спрямованості, ускладнення структури мотиваційної сфери, професіоналізуються особистісні якості тощо. Для цього періоду характерним є повний розвиток та інтеграція всіх компонентів становлення особистості, відбувається перехід до цілісної особистісної структури. З огляду на це ми також включили дану вікову категорію у вибірку нашого дослідження [80; 166].

Тобто, нами була визначена категорія респондентів, які складають вибірку нашого дослідження та забезпечують достатньо високу її репрезентативність.

Пілотажний етап емпіричного дослідження проводився з метою визначення надійних психодіагностичних методів для використання останніх на основному етапі дослідження. Протягом нього було проведене опитування,

результати якого дозволили визначити наявний рівень усвідомлення досліджуваними змісту поняття «сугестивність», та «узележені форми поведінки», а також уявлень стосовно узележеної особистості.

Комплексне емпіричне дослідження здійснювалось протягом декількох років, починаючи з 2007 по 2011 роки. Констатувальний етап дослідження було проведено з метою визначення особливостей сугестивності як детермінанти узележених форм поведінки в юнацькому віці.

На пілотажному етапі емпіричного дослідження ми використовували стандартизовані психодіагностичні методики, а також методи (анкетування, опитування, бесіду, спостереження), на основі яких було відібрано остаточний варіант інструментів вимірювання, який використовувався на основному етапі емпіричного дослідження.

Під час бесід та анкетування старшокласників і студентів, щодо особливостей життєвих цінностей ми отримали наступну інформацію, а саме: більшість старшокласників – 61,3 %, та 59,5 % студентів – проживають з обома батьками у повній родині; 8,6 % старшокласників та 10,2 % студентів живе у родині, де один з батьків не є рідним (вітчим або мачуха); 19,3 % старшокласників та 14,9 % студентів живуть з однією матір'ю без батька.

За результатами анкетування старшокласників було виявлено, що вільний час 85,1% дівчат і 89,5% хлопців проводять в Інтернеті, у соціальних мережах перебувають постійно – 78,7 дівчат і 69,4% хлопців; грають в комп'ютерні ігри – 18,5% хлопців і 11,2% дівчат; 15,5% хлопців та 31,1% дівчат читають книжки; спілкуються з друзями 82,7% дівчат та 79,8% хлопців; спілкуються, або радяться з батьками 21,3% хлопців та 35,2% дівчат. Лише 2,7% хлопців та 5,5% дівчат відвідують театри.

При подальшому аналізі анкетування щодо студентів 1 і 3 курсів дало можливість стверджувати, що вільний час 58,6 % дівчат і 63,5 % хлопців проводять в Інтернеті та за комп'ютером; 26,2 % хлопців та 39,2 % дівчат читають книжки; спілкуються з друзями 73,4 % дівчат та 77,5 % хлопців;

радяться з батьками 17,5% хлопців та 28,7% дівчат. 10,1% хлопців та 13,8% дівчат відвідують театри, музеї, виставки.

Для проведення емпіричного дослідження нами було підібрано психологічний інструментарій, який дав змогу всебічно вивчити психологічні особливості сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Добираючи методики діагностичної частини дисертаційної роботи, ми брали до уваги наявність чи відсутність у літературі таких важливих характеристик психологічних тестів, як: відомості про їх валідність, надійність, інформацію про особливості тих вибірок, на яких відбувалася їх стандартизація. Для досягнення цілей дослідження психологічних особливостей сугестивності та узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку було застосовано комплекс психодіагностичних методик: тест-методика дослідження сугестивності (авт. О.П.Єлісєєв, К.Муздибаєв); «Тест-опитувальник навіюваності» (авт. О.П. Саннікова і Ю.П.Фоля), тест вивчення установок особистості відносно себе «Хто Я?» (авт. М.Кун, Т.Макпартленд, адапт. В.І.Юрченко); опитувальник Т.Лірі (адапт. Л.М.Собчик) призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та свого ідеального «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах; методика Ч.Д.Спілбергера, (адапт. Ю.Л.Ханіним) для дослідження рівня тривожності; методика діагностики самооцінки Т.В. Дембо, С.Я. Рубінштейн (адапт. А.М.Прихожан); методика «Самооцінка особистих узалежнень» (авт. В.Леві) для дослідження самооцінки особистих узалежнених форм поведінки; особистісний опитувальник Р.Кеттела (адапт. В.І.Похілько, А.С.Соловейчиком, О.Г.Шмельовим); тест-опитувальник батьківського ставлення А.Варги і В.Століна для дослідження стилів виховання у сім'ї.

Обґрунтовуючи доцільність використання підібраних методик, розкриємо їх зміст та діагностичну цінність. Для оцінки рівня сугестивності, здатності знаходити шляхи прийняття рішень в стресових ситуаціях; схильності піддаватись впливу інших людей нами було використана анкета

«Шкала диспозиційної надії» розроблена К.Муздибаєвим. Показником підвищеної сугестивності за методикою К.Муздибаєвим, є несформованість «образу - Я». Вона включає в себе підвищений рівень тривожності, не сформованість (розмитість) «образу - Я», невпевненість у собі, неадекватну (найчастіше занижену) самооцінку.

Методика дослідження сугестивності за О.П.Єлісєєвим використовувалась з метою визначити підвищений рівень сугестивності. Складається методика з 5 тестових завдань, виконання яких оцінюється в рівнях, а саме: високий, середній та низький. За методикою високий рівень сугестивності характеризується залежністю від оточення, підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у собі, відсутністю чітких життєвих орієнтирів, нестійкістю образу «Я». Середній рівень сугестивності включає залежність від оточення, підвищеним рівень тривожності, невпевненість у собі. Низький рівень сугестивності відрізняється проявом однієї або відсутність всіх вищеназваних характеристик.

«Тест-опитувальник навіюваності» (О.П. Саннікова, Ю.П.Фоль), застосовувалася з метою діагностувати навіюваність (сугестивність). Методика має 4 шкали за якими діагностуються компоненти залежності: I шкала (ЕЧ) емоційний (емоційна чуйність), II шкала (З) – захисно-регулятивний (залежність), III шкала (НВН) – когнітивний (некритична відкритість новому), IV шкала (ЗПН)– поведінковий (готовність додержуватись впливу). Методика є валідна і надійна.

З метою дослідження самооцінки особистості юнацького віку нами було використано методику Т.В. Дембо, С.Я. Рубінштейн (адапт. А.М.Прихожан).

Вищі значення є свідченням завищеної самооцінки та вказують на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості — «закритість для

нового досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок заснована на безпосередньому оцінюванні респондентами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер.

З метою виявлення особистих узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку, ми використовували методику В. Леві «Самооцінка особистих узалежнень». Опитувальник являє собою самооціночну карту різних форм узалежнення, які проявляються у високому, середньому й низькому рівнях узалежнення. Високий рівень особистих узалежнень виявляється у формі стійкої пристрасті. Середній рівень особистих узалежнень виявляється або в епізодичних, або ж помітних, сформованих узалежнених форм поведінки і низький рівень особистих узалежнень оцінюється там, де взагалі узалежнень немає. Карта особистих узалежнень має аналітичний ключ щодо самооцінки, по якому рахуються бали.

Показники індивідуальних особистісних характеристик неповнолітніх визначались за допомогою особистісного опитувальника Р.Кеттела «Шістнадцять Особистісних Факторів» (Sixteen Personality Questionnaire, 16PF). Опитувальник Р. Б. Кеттела був використаний для визначення домінуючих характерологічних рис особистості та підбору, з урахуванням системи корекційних заходів. Даний опитувальник спрямований на вимірювання ступеня вираженості 16 рис особистості, функціонально незалежна природа яких, відповідно встановлена в ряді факторно-аналітичних досліджень. Отже, оцінка проводилася для наступного переліку факторів: замкнутість – товариськість (А), інтелект (В), емоційна нестійкість – емоційна стійкість (С), підлеглість – домінантність (Е), стриманість – експресивність (F), підвладність почуттям – висока нормативність поведінки (G), боязкість – сміливість (H), жорстокість – чутливість (I), довірливість – підозрілість (L), практичність – розвинена уява (M), прямолінійність – дипломатичність (N), впевненість – тривожність (O), консерватизм – радикалізм (Q₁), конформізм – нонконформізм (Q₂), низький самоконтроль – високий самоконтроль (Q₃), розслабленість – напруга (Q₄).

Практичність та можливість отримання всебічної інформації про індивідуальність та психологічні особливості особистості обумовили вибір даної психодіагностичної методики.

З метою дослідження рівня тривожності ми використовували методику Ч.Д.Спілбергера. Шкала адаптована Ю.Л.Ханіним. Методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як психічний стан. Методика є надійним та інформативним засобом визначення рівня тривожності саме в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як усталена характеристика особистості). Під *особистісною тривожністю* (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривожності й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина оцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі. *Реактивна тривожність* (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі. Бланк шкал Ч.Д.Спілбергера містить у собі інструкції та 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 – для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ).

Для вивчення уявлень суб'єкта про себе, своє «Я», нами застосовувався опитувальник Т.Лірі (створена Т.Лірі, Г.Лефоржем, Р.Сазек в 1954г.). Метою даної методики є виявлення переважаючого типу відносин до людей в самооцінюванні та взаємооцінюванні. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і доброзичливість-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Схема Т.Лірі

заснована на припущенні про те, що чим ближче виявляються результати випробовуваного до центру кола, тим більше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (доброзичливість-агресивність) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки. Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у вільному порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу. Отримані бали переносяться на діскограму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів по даній Октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль. Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння діскограмм, що демонструють відмінність між уявленнями різних людей.

Одним із завдань нашого дослідження було визначення місця яке займає образ «Я» у свідомості особистості, не сформованість образу «Я», та її нестійкість що веде до підвищеної сугестивності. Для визначення нами був використаний тест М.Куна і Т.Макпартленда «Хто Я?» [87]. Респондентам пропонувалося дати двадцять відповідей на запитання «Хто Я?», при цьому найважливіші для них характеристики. Отримана в результаті опитування сукупність вільних самохарактеристик була проаналізована за допомогою контент-аналізу з метою виявлення характеристик, пов'язаних з сім'єю, школою, ВНЗ, тобто з групами людей, до яких належить особистість, перебуваючи в суспільстві, та особистісними позитивними чи негативними самооцінками.

З метою отримання додаткової інформації батьківського ставлення до старшокласників та студентів нами було застосовано тест-опитувальник батьківського ставлення А.Варги і В.Століна. Батьківське ставлення розуміється як система різноманітних почуттів стосовно сина чи доньки, поведінкових стереотипів, що практикуються у спілкуванні з ними,

особливостей сприйняття й розуміння характеру, й особистості сина чи доньки, їх вчинків.

Статистична обробка даних включала розрахунки середніх величин та їх стандартних похибок; виявлення зв'язку між досліджуваними характеристиками за допомогою коефіцієнтів кореляції Критерій U-Манна Уїтні; виявлення достовірності досліджуваних параметрів за допомогою t - критерію Ст'юдента.

Критерій ϕ^* - кутове перетворення Фішера. Цей критерій призначений для співвідношення двох вибірок за частотністю того ефекту, який цікавить дослідника. За допомогою певних процедур ми оцінювали достовірність відмінностей між відсотковими частками тих вибірок, у яких був зареєстрований ефект. Коефіцієнт рангової кореляції r_s - Спірмена визначає кореляційний зв'язок між двома ієрархіями ознак.

Отже, описані вище методики формують блок психологічного дослідження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. Поєднання різних методів і методик дало нам можливість отримати більш достовірні і об'єктивні результати про предмет дослідження, а на основі цього виявити психологічні компоненти сугестивності та дослідити їх зв'язок з узалежненими формами поведінки в юнацькому віці.

Таким чином, можна вважати, що вибір методик для констатувальної частини дослідження було орієнтовано на максимально вичерпну характеристику всіх параметрів дослідження сугестивності як детермінанти узалежнених форми поведінки в юнацькому віці.

2.2.Дослідження специфіки прояву узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку

З метою виявлення узалежнених форм поведінки нами використовувалась методика В.Леві «Самооцінка особистих узалежнень». За особливостями усвідомлення юнаками узалежнених форм поведінки виявлено

певні вікові та гендерні відмінності. За результатами методики нами було отримано наступні данні, а саме середні показники самоусвідомлення узалежнених форм поведінки у старшокласників, що знаходяться у старшокласників на високому та середньому рівнях. Високий рівень залежності виявляється у формі стійкої пристрасності. Узалежненість вище середнього рівня виявляється або в епізодичних, або ж помітних, сформованих поведінкових пристрасностях. У старшокласників, в більшості досліджуваних юнаків і дівчат спостерігається виражена узалежненість від сім'ї: у дівчат – 7,26 балів, у хлопців — 7,04 бали, що виявляється в першу чергу в узалежненості від батьків, або інших близьких дорослих. Також виявлена висока узалежненість юнаків і дівчат від соціальних відносин, хлопці – 6,68 бали, дівчата – 6,52 балів, що виявляється в узалежненості від спілкування з друзями, зустрічей, тусовок тощо.

Була виявлена висока узалежненість юнаків і дівчат від соціальних відносин, хлопці – 6,68 бали, дівчата – 6,52 балів, як показали дослідження, для старшокласників дуже важливо спілкування з друзями, організація зустрічей, тусовок тощо. На високому рівні знаходиться у юнаків і дівчат сфера узалежненості від інтимних відносин, а саме: у дівчат – 6,27 балів у хлопців – 6,98 балів. Це показує, що велика залежність від друга (подруги). У юнаків цей показник дещо вищий, ніж у дівчат. На достатньо високому рівні знаходиться у юнаків і дівчат старшокласників сфера залежності від природних потреб (їжа, пиття, солодощі, вода з газами тощо). Дівчата мають – 6,15 балів, хлопці – 5,97 балів. Не менш цікавим виявився показник узалежненості від споживання в першу чергу речей та грошей, у дівчат – 6,08 балів у хлопців – 5,66. Як хлопці так і дівчата відмічали таку залежність як «шопоголізм», придбання «чогось новенького» тощо. При цьому вказана залежність виявляється більше у дівчат. За отриманими даними, можна виокремити сфери узалежнень, які мають юнаки і дівчата на середньому та початковому рівнях, котрі виявляються у формах залежностей та

прихильностей, які можуть бути подолані самою особистістю. Отримані результати подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кількісні показники самоусвідомлення старшокласниками узалежнених форм поведінки (високий та середній рівні)(n=241)

	Узалежені форми поведінки	Рівні		Критерій U-Манна-Уїтні	
		Дівчата	Юнак	U	p ≤
1.	Природні залежності (їжа,пиття...)	5,97	6,15	117,00	0,68
2.	Фізичні впливи (тепло,холод...)	6,25	5,43	112,50	0,56
3.	Сім'я (батьки, родич...)	7,26	7,04	146,0	0,40
4.	Соціальні відносини (спілкування, успіх, влада,вплив, тусовки...)	6,52	6,98	118,5	0,66
5.	Вертикаль спілкування (педагог, тренер..)	3,75	3,96	154,0	0,43
6.	Інтимні відносини (друг, коханий..)	6,27	6,98	106,00	0,41
7.	Еротика	3,12	3,72	150,0	0,40
8.	Споживання (речі,гроші...)	6,08	5,66	124,00	0,88
9.	Активність, рух	4,39	4,78	42,00	0,00
10.	Природний азарт	1,44	1,82	42,00	0,00
11.	Азартні ігри (комп.ігри, казино...)	4,57	5,06	124,0	0,86
12.	Особливі переживання	2,64	2,04	46,00	0,00
13.	Хімія (тютюн, алкоголь, наркотики...)	2,9	4,32	180,0	0,98
14.	Розумове заповнення	3,71	3,48	42,00	0,00
15.	Інформація (Інтернет, книги..)	5,38	6,12	154,0	0,43
16.	Мистецтво	5,04	5,46	147,5	0,33
17.	Праця, робота, навчання	4,31	4,25	154,0	0,43
18.	Особиста творчість	2,54	1,93	42,00	0,00
19.	Духовна практика	1,32	1,23	42,00	0,00
20.	Задоволення (хобі,кафе, нічні клуби..)	4,95	4,16	154,0	0,43

Примітка: позначка ** – $p \leq 0.01$, позначка * – $p \leq 0.05$;

За результатами дослідження студентів 1 курсу юнаків і дівчат також спостерігається виражена залежність від сім'ї, але в меншій залежності, у дівчат – 7,05 балів, у хлопців – 6,89 балів. Результати кількісних показників узалежнених форм поведінки студентів 1 курсу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Кількісні показники самоусвідомлення студентами 1 курсу узалежнених форм поведінки (високий та середній рівні) (n=171)

	Узалежені форми поведінки	Рівні		Критерій U-Манна-Уїтні	
		Дівчата	Юнаки	U	p ≤
1	Природні залежності (їжа,пиття...)	5,24	5,03	180,0	0,98
2	Фізичні впливи (тепло,холод...)	6,01	5,12	180,0**	0,98
3	Сім'я (батьки, родичи...)	7,05	6,89	99,5	0,01
4	Соціальні відносини (спілкув., успіх, влада,вплив, тусовки...)	6,11	6,33	131,0*	0,49
5	Вертикаль спілкування (педагог, тренер..)	4,15	4,01	146,5	0,32
6	Інтимні відносини (друг, коханий..)	5,17	5,46	180,0	0,98
7	Еротика	3,13	3,68	131,0	0,14
8	Споживання (речі,гроші...)	6,32	5,94	189,0**	0,97
9	Активність, рух	4,03	4,46	146,5	0,32
10	Природний азарт	2,21	1,76	180,0	0,98
11.	Азартні ігри (комп.ігри, казино...)	2,14	3,01	131,0	0,14
12.	Особливі переживання	2,03	1,87	180,0**	0,98
13.	Хімія (тютюн, алкоголь, наркотики...)	1,98	2,38	131,0	0,14
14.	Розумове заповнення	4,11	3,98	146,5	0,32
15.	Інформація (Інтернет, книги..)	5,23	5,99	180,0**	0,98
16.	Мистецтво	4,16	3,45	99,5	0,01
17.	Праця, робота, навчання	5,31	4,96	180,0**	0,98
18.	Особиста творчість	2,23	1,78	131,0	0,14
19.	Духовна практика	2,16	1,53	131,0	0,14
20.	Задоволення (хобі,кафе, нічні клуби..)	5,08	4,77	180,0**	0,98

Примітка: позначка ** – $p \leq 0.01$, позначка * – $p \leq 0.05$;

Результаті дослідження виявили висока залежність юнаків і дівчат 1 курсу від соціальних відносин, хлопці – 6,23 бали, дівчата – 6,11 балів ($p \leq 0,05$), що виражається в залежності від спілкування, зустрічей, тусовок. На високому рівні у юнаків і дівчат визначилась сфера залежності від фізичних впливів (люблять бувати на природі, грітися на сонці, тепло..., холод..., запахи) у дівчат – 6,01 б. у хлопців – 5,12 балів ($p \leq 0,05$). У дівчат цей показник дещо вищий, ніж у хлопців. Наступним показником у студентів 1 курсу виступає залежність від споживання в першу чергу речей та грошей, у дівчат – 6,32 балів у хлопців – 5,94 балів ($p \leq 0,05$).

Також у студентів 1 курсу виявлений середній рівень залежності від задовольств (відвідування кафе, нічних клубів, мода, центри краси тощо). У дівчат показник складає – 5,08, у хлопців – 4,77 балів ($p \leq 0,05$).

При цьому така залежність виявлена у більшій мірі у дівчат. За даними, можна виокремити сфери узалежнень, які мають юнаки і дівчата 1 курсу на високому та середньому рівнях, котрі виявляються у формах узалежнень та прихильностей.

За результатами дослідження студентів 3 курсу юнаків і дівчат виявлена висока залежність юнаків і дівчат від соціальних відносин, хлопці – 6,57 балів, дівчата – 6,89 балів, ($p \leq 0,05$), що виражається в залежності від спілкування, зустрічей тощо.

Сім'я виступає у студентів 3 курсу на другий план, можна говорити про те, що на третьому курсі у хлопців і дівчат більш пріоритетними стають соціальні відносини, ніж сім'я, дівчата мають – 6,35 балів, хлопці – 5,45 балів ($p \leq 0,05$), Також виявлена висока залежність по вертикалі спілкування (залежність від вчителя, тренера, керівника), у хлопців це – 4,89 балів, у дівчат – 5,67 балів.

Показники узалежнених форм поведінки та їх самооцінка у студентів 3 курсу наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кількісні показники самоусвідомлення студентами 3 курсу узалежнених форм поведінки (високий та середній рівні) (n=195)

	Узалежнені форми поведінки	Рівні		Критерій U-Манна-Уїтні	
		Дівчата	Юнаки	U	p ≤
1	Природні залежності (їжа,пиття...)	5,03	4,01	171,0*	0,78
2	Фізичні впливи (тепло,холод...)	4,97	4,67	154,0	0,43
3	Сім'я (батьки, родичи...)	6,35	5,45	199,0**	0,97
4	Соціальні відносини (спілкув., успіх,	6,89	6,57	199,0**	0,97
5	Вертикаль спілкування (педагог, тренер..)	5,67	4,89	171,0	0,78
6	Інтимні відносини (друг, коханий..)	5,69	5,65	154,0*	0,43
7	Еротика	3,52	3,82	171,0	0,78
8	Споживання (речі,гроші...)	6,55	6,68	184,0**	0,70
9	Активність, рух	4,21	4,76	171,0	0,78
10	Природний азарт	2,0	1,23	154,0	0,43
11.	Азартні ігри (комп.ігри, казино...)	2,34	3,27	171,0	0,78
12.	Особливі переживання	2,41	2,02	154,0	0,43
13.	Хімія (тютюн, алкоголь, наркотики...)	2,12	2,69	157,0	0,49
14.	Розумове заповнення	3,15	3,03	170,0	0,41
15.	Інформація (Інтернет, книги..	5,55	5,67	187,5*	0,73
16.	Мистецтво	4,31	3,32	199,0**	0,97
17.	Праця, робота, навчання	4,98	4,49	140,5	0,10
18.	Особиста творчість	2,13	1,81	157,0	0,49
19.	Духовна практика	1,06	1,0	140,5	0,10
20.	Задоволення (хобі,кафе, нічні клуби..)	5,67	4,89	199,0**	0,97

Примітка: позначка ** – $p \leq 0.01$, позначка * – $p \leq 0.05$;

Юнаки і дівчата високий рівень відмічали у сфері залежності від інтимних відносин, що проявлялося в залежності від друга (подруги). При цьому у юнаків цей показник дещо вищий, ніж у дівчат. Результати середніх

показників самооцінки узалежнених форм поведінки, що знаходяться у студентів 3 курсу на високому та середньому рівнях.

На достатньо високому рівні знаходиться у юнаків і дівчат 3 курсу сфера залежності від природних (органічних) потреб (їжа, пиття, солодощі, вода з газами тощо), також на високому рівні знаходиться у юнаків і дівчат сфера залежності від інтимних відносин, що виражається в залежності від друга (подруги). При чому у юнаків цей показник дещо вищий, ніж у дівчат.

Результати дослідження виявили у студентів 3 курсу узалежнення від задоволень (відвідування кафе, нічних клубів, мода, центри краси). У дівчат показник узалежнення складає – 5,67, у хлопців – 4,89 балів, ($p \leq 0,05$). Наступним узалежненням було виокремлено інформацію, а саме: – 5,55 у дівчат і 5,67 у хлопців, та праця – 4,98 балів у дівчат і 4,49 балів у хлопців ($p \leq 0,05$). Вертикальне спілкування має велике узалежнення для студентів 3 курсу, а саме: для дівчат показники – 5,67 балів, для хлопців – 4,89 балів. За даними результатами дослідження, можна виокремити сфери узалежнень, які мають юнаки і дівчата 3 курсу на середньому та початковому рівнях, котрі виявляються у формах залежностей та прихильностей. Результати дослідження доводять, що виражені форми узалежненої поведінки виявлені як у старшокласників, так і студентів 1 і 3 курсів.

Як свідчать дані таблиці 2.5 найбільш вираженими формами узалежненої поведінки для всіх груп досліджуваних є узалежнення від сім'ї (яке поступово знижується, особливо у юнаків), від інтимних відносин (найбільш виражене у хлопців-старшокласників, що пояснюється статеві-віковими особливостями), від соціальних відносин, від задоволення від розваг. Поступово набирають ваги узалежнення від інформації та вертикаль спілкування, пов'язані з дорослішанням і професійним самовизначенням, а також залежність від споживання, оскільки студенти навчаються самостійно заробляти та витратити кошти. Втрачається з віком узалежненість від первинних (природних) потреб, фізичних впливів, азартних ігор. Кількісні

показники самоусвідомлення юнаків узалежнених форм поведінки представлені у зведеній таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кількісні показники самоусвідомлення старшокласниками і студентами узалежнених форм поведінки

Узалежнені форми поведінки	Досліджувані					
	Старшокласники		Студенти 1 курсу		Студенти 3 курсу	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнак
Природні залежності (їжа,пиття...)	5,97	6,15*	5,24	5,03	5,03*	4,01
Фізичні впливи (тепло,холод...)	6,25*	5,43	6,01**	5,12	4,97	4,67
Сім'я (батьки, родичі...)	7,26	7,04**	7,05	6,89	6,35	5,45
Соціальні відносини (спілкування, навчання, трудові)	6,52	6,98**	6,11	6,33	6,89	6,57
Вертикаль спілкування (батьки, родичі, вчителі, друзі, товариші)	3,75	3,96	4,15	4,01	5,67	4,89
Інтимні відносини (друг, коханий...)	6,27	6,98**	5,17	5,46	5,69	5,65
Еротика	3,12	3,72	3,13	3,68	3,52	3,82
Споживання (речі ,гроші...)	6,08	5,66*	6,32*	5,94	6,55*	6,68
Активність, рух	4,39	4,78	4,03	4,46	4,21	4,76
Природний азарт	1,44	1,82	2,21	1,76	2,0	1,23
Азартні ігри (комп'ютерні ігри, азартні ігри)	4,57	5,06	2,14	3,01	2,34	3,27
Особливі переживання	2,64	2,04	2,03	1,87	2,41	2,02
Хімія (тютюн, алкоголь, наркотики)	2,9	4,32*	1,98	2,38	2,12	2,69
Розумове заповнення	3,71	3,48	4,11	3,98	3,15	3,03
Інформація (Інтернет, книги...)	5,38	6,12*	5,23	5,99*	5,55	5,67*
Мистецтво	5,04	5,46*	4,16	3,45	4,31*	3,32
Праця, робота, навчання	4,31	4,25	5,31*	4,96	4,98	4,49
Особиста творчість	2,54	1,93	2,23	1,78	2,13	1,81
Духовна практика	1,32	1,23	2,16	1,53	1,06	1,0
Задоволення (хобі,кафе, нічні клуби)	4,95*	4,16	5,08*	4,77	5,67*	4,89

Примітка: позначка ** – $p \leq 0,01$, позначка * – $p \leq 0,05$;

Отримані дані дозволяють простежити динаміку самоусвідомлення юнаками узалежнених форм поведінки, а відтак враховувати виявлені особливості у виховній роботі з особистостями юнацького віку.

Отже, можемо стверджувати, що в основі виникнення узалежненої поведінки лежить прагнення до самореалізації, наближення до «Я–

ідеального», що знаходиться в значному розриві з актуальним образом «Я». Під час дослідження спостерігалися прояви таких характеристик юнаків і дівчат як: прагнення привертати увагу і мати схвалення інших; схильність перекладати відповідальність на інших; підвищена тривожність, неспокій або провина, як основні регулятори міжособистісних стосунків; нездатність відрізняти свої думки і відчуття від думок і відчуттів своїх ровесників, пасивність, замкнутість тощо.

Дослідження психологічних особливостей сугестивності в юнацькому віці представлено в наступному параграфі.

2.3. Дослідження рівнів сформованості сугестивності в юнацькому віці та зв'язок з узалежненими формами їх поведінки

З метою дослідження звільнення від дитячих відносин залежності та опіки батьків, вчителів, старших людей старшокласникам і студентам було запропоновано авторську міні – анкету «Моя сугестивна поведінка». (Додаток Г). Аналіз результатів анкетування дозволив виявити залежність опитуваних від думок старших людей (вчителів, батьків, родичів тощо), а також показав наступне, що старшокласники «Приймають рішення самостійно и не залежно від інших поглядів» – 22,3% дівчат – та 24,8% хлопців; студентів 1 курсу – 25,3 % дівчат та 23,2% хлопців; студенти 3 курсу – дівчата – 35,4% і хлопців 32,8%. У своїх відповідях «Інколи залежні від думок старших людей» старшокласники погоджуються що вони залежні, а саме: 26,3 % дівчат і 21,7% хлопців; студентів 1 курсу – 25,2% дівчат і 23,8 хлопців; студентів 3 курсу – 22,6% дівчат і 19,9% хлопців.

Результати відповідей на питання *«Інколи залежний від поглядів батьків»* були найбільше у старшокласників – дівчата відповіли у кількості 52,3%, а хлопці – 55,1%; студентів 1 курсу мали наступні відповіді, дівчата – 48,2%, хлопці – 51,5%; студенти 3 курсу – 43,3% дівчат і 49,1% хлопців.

Аналіз отриманих даних дає змогу говорити про те, що дівчата старшокласниці більш залежні від інших людей ,батьків і дорослих ніж дівчата 1 курсу і 3 курсу. На питання «*Чи впливає на ваші вчинки поведінка оточуючих?*»старшокласники – 42,3% дівчат – та 34,8% хлопців відповіли «так»; студенти 1 курсу – 35,3 % дівчат та 33,2% хлопців також відповіли, що впливає; студенти 3 курсу погоджуються,що впливає, тільки у – 32,4% дівчат і 30,8% хлопців. Графічно зміст відповідей дівчат за анкетною «Моя сугестивна поведінка» представлено на рис 2.1.

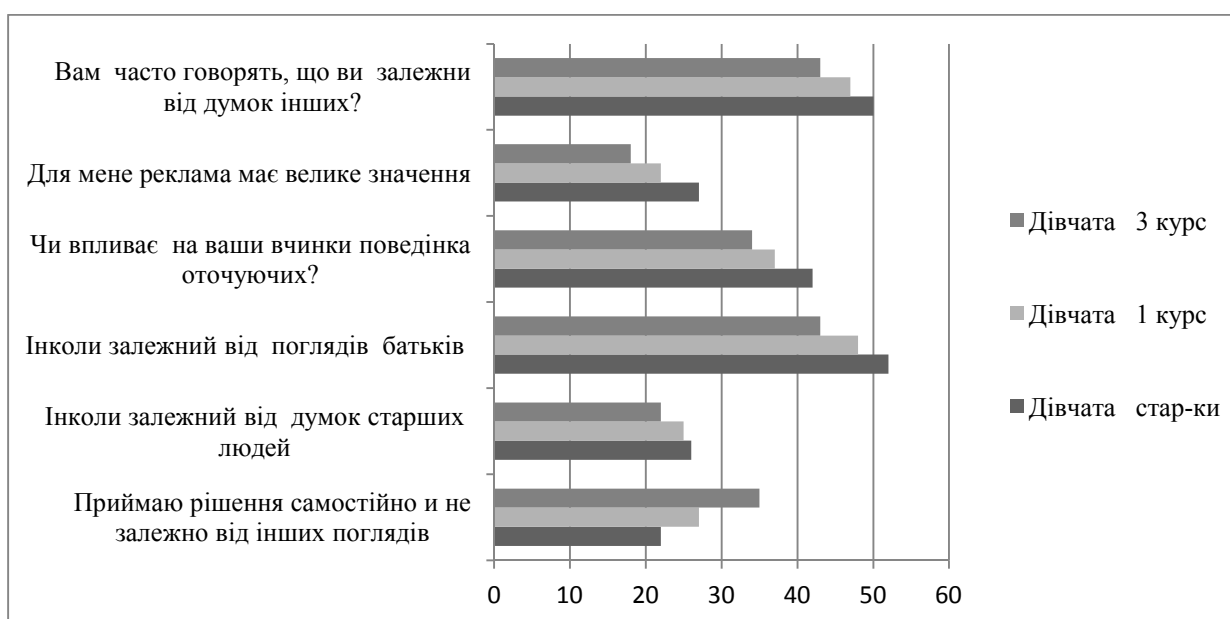


Рис.2.1.Показники відповідей дівчат за анкетною «Моя сугестивна поведінка»

На інше питання «*Для мене реклама має велике значення*» відповіли так має – старшокласників 27,2% дівчат і 21,4% хлопців; 1 курс мав наступні показники, а саме: 22,3% дівчат і 17,9% хлопців. Графічно зміст відповідей хлопців за анкетною «Моя сугестивна поведінка» представлено на рис .2.2.

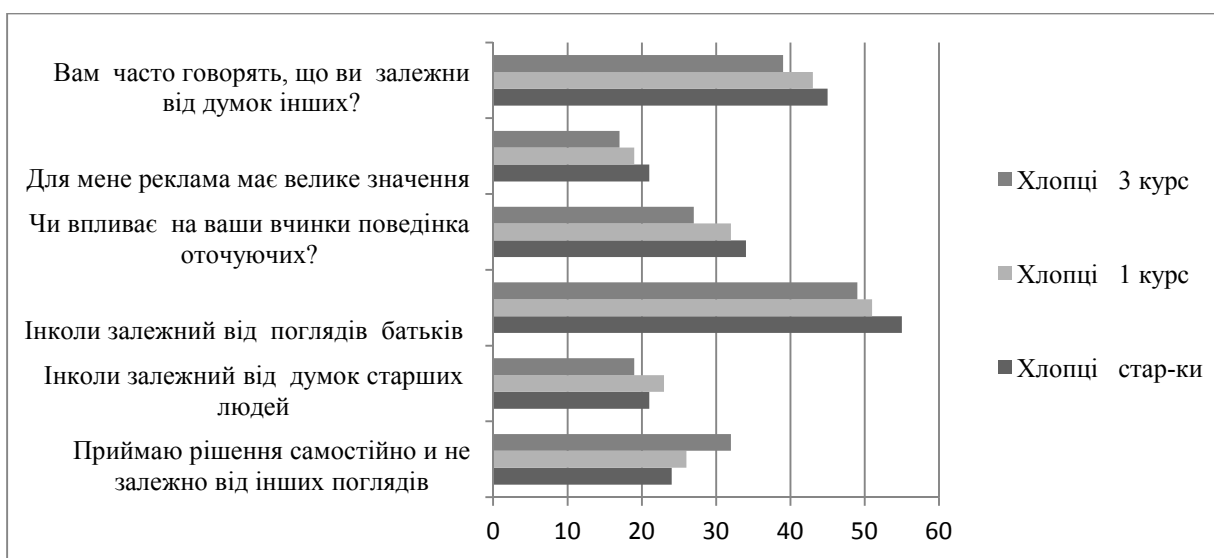


Рис.2.2.Показники відповідей хлопців за анкетю «Моя сугестивна поведінка»

Аналіз відповідей на питання «Вам часто говорять, що ви залежні від думок інших?» – 47,5 % дівчат та 46,8% хлопців старшокласників погоджуються с цим. Студенти 1 курсу – 45,1% дівчат і 43,3% хлопців також відповіли «так». 41,3 % дівчат і 40,3 % хлопців студентів 3 курсу погоджуються з цим питанням. Також було виявлено під час бесіди, що старшокласники піддаються будь якому зовнішньому впливу, залежать від думки авторитетних однолітків і дорослих, а в проблемних ситуаціях губляться, не можуть прийняти адекватне рішення, спостерігається відсутність чітких життєвих орієнтирів.

Порівняння показників проведеного анкетування показало, що старшокласники і студенти 1 курсу більш узалеженні від дорослих (батьків, вчителів, родичів) ніж студенти 3 курсу. В старшокласників і студентів під час дослідження спостерігалися такі особистісні властивості, а саме: тривожність (36,7% дівчат і 32,8% хлопців), невпевненість в собі (39,5% дівчат і 36,4% хлопців) підвищена вразливість (28,6% дівчат і 23,2% хлопців), довірливість (38,6% дівчат і 34,1% хлопців), низька самооцінка (39,8% дівчат і 34,7% хлопців).

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що старшокласники та студенти мають високий показник узалежнення від

дорослих й авторитетних людей. Це може бути пов'язано з тим, що після закінчення навчання в школі особистість відчуває значний стрес та напругу через необхідність вибору майбутньої професії, а отже і шляху подальшого навчання. Особистість може відчувати страх через можливість невірному вибору, оцінюючи свої можливості та перспективи. Особа юнацького віку також може перебувати в стані стресу, страждати від зниження самооцінки через визнання розбіжностей власних успіхів у навчанні в школі, де він отримував високі оцінки, та в новому навчальному закладі, де він не встигає засвоювати навчальний матеріал на рівні з іншими.

На нашу думку, соціальна дезадаптація та нездатність пристосуватися до нових умов життя може викликати в особистості значний дискомфорт та тривогу, створювати психотравмуючу ситуацію та призводити до фрустрації важливих потреб і ще більше підвищувати сугестивність.

З метою дослідження рівня сугестивності нами була застосована методика за О.П.Єлисеєвим для виявлення трьох рівнів сугестивності, а саме: високий, середній та низький. Результати дослідження сугестивності за методикою О.П.Єлисеєвим дозволили визначити високий, середній і низький рівні її прояву, характеристики яких представлено у 1 розділі дисертації. Отримані кількісні дані визначили наступні показники, а саме: високий рівень сугестивності мають – 44,8% дівчат і 37,6% хлопців старшокласників; середній рівень мають 35,5% дівчат і 29,6% хлопців старшокласників і низький рівень – 21,3% дівчат і 33,1% хлопців. Студенти 1 курсу високий рівень сугестивності визначили 40,2% дівчат і 37,1% хлопців, середній рівень показали 33,7% дівчат і 28,8% хлопців і низький рівень виявився у – 27,5% дівчат і 35,3% хлопців. Студенти 3 курсу високий рівень сугестивності визначили 35,4 % дівчат і 34,2% хлопців, середній рівень мали – 32,8% дівчат і 29,6% хлопців і низький рівень виявився у – 33,1% дівчат і 37,2% хлопців.

Також, за результатами нашого емпіричного дослідження встановлено, що існують відмінності у підвищеної сугестивності між даними старшокласників і студентів 1 і 3 курсів. Так, високий рівень сугестивності

притаманний 41,8% дівчатам і 37,6% хлопцям старшокласникам. Студенти 1 курсу мають низький рівень сугестивності (27,5 % дівчат і 35,3% хлопців) ніж старшокласники, але більший ніж його мають хлопці і дівчата 3 курсу (35,4 % дівчат і 34,2% хлопців). В них проявлялась відсутність власної думки, невпевненість у правильності власних рішень, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, відсутність чітких життєвих орієнтирів,

Щодо результатів дослідження особливостей сугестивності студентів 3 курсу, то показники сугестивності у порівнянні зі старшокласниками і студентами 1 курсу були нижче, а саме: високий рівень сугестивності мали – 35,4% дівчат 3 курсу і 34,2% хлопців 3 курсу. Середній рівень сугестивності – 32,0% дівчат і 29,0% хлопців 3 курсу, та відповідно низький рівень сугестивності мали 37,2% хлопців і 33,1% дівчат 3 курсу. Графічно результати представлені на рис. 2.3

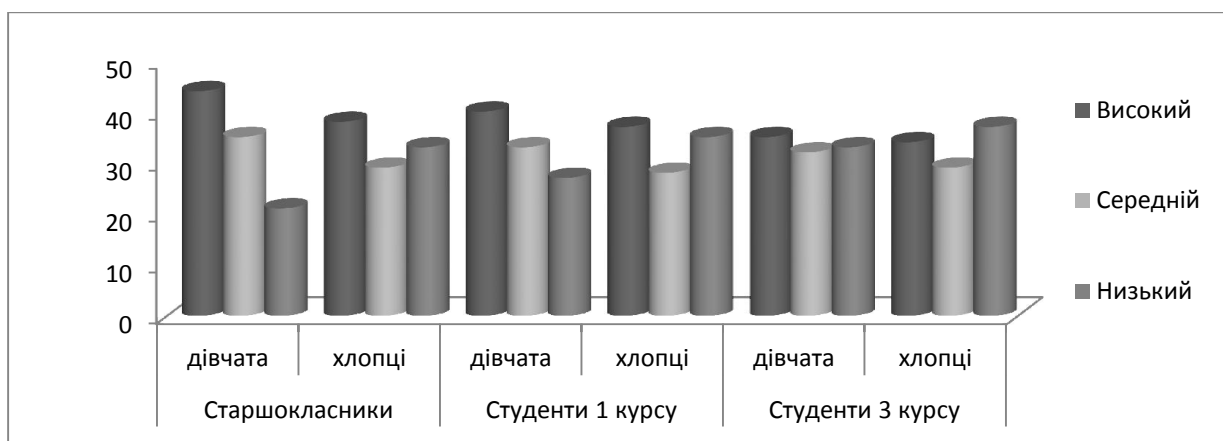


Рис.2.3.Показники сугестивності у хлопців і дівчат юнацького віку за методикою О.П. Єлисеєва.

Підвищений рівень сугестивності був виявлений як у дівчат так і у хлопців юнацького віку, дівчата мають вищий рівень сугестивності ніж хлопці.

Таким чином, результати дослідження та їх інтерпретація у контексті дослідження рівнів сугестивності у старшокласників та студентів 1 і 3 курсів дозволили виділити високий, середній, низький рівні, які відображають особливості прояву психологічних ознак досліджуваних.

Високий рівень сугестивності характеризується залежністю від оточення, підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у собі, відсутністю чітких життєвих орієнтирів, нестійкістю образу «Я», низькою самооцінкою. Середній рівень сугестивності включає залежність від оточення, підвищеним рівень тривожності, слабкість образу «Я», невпевненість у собі. Низький рівень сугестивності відрізняється проявом однієї або відсутність всіх вищезазначених характеристик.

Для виявлення здатності знаходити шляхи прийняття рішень в стресових ситуаціях, схильності піддаватись впливу інших людей та навіюваності, нами була запропонована анкета «Шкала диспозиційної надії» розроблена К.Р.Муздибаєвим. Отримані результати за анкетною дали можливість стверджувати, що високий рівень сугестивності спостерігається у –61,2% старшокласників, середній рівень визначили 24,6 % опитуваних і низький у 14,2% дівчат і хлопців. Дослідження сугестивності у студентів *1 курсу* були наступні: високий рівень сугестивності спостерігається у – 57,1% опитуваних, середній рівень мали 23,2 % хлопців і дівчат і низький – показали 19,7% опитуваних студентів 1 курсу.

Отримані результати у студентів *3 курсу* були наступні: високий рівень сугестивності спостерігається у – 48,2% опитуваних, середній рівень мали 21,7 % хлопців і дівчат і низький – показали 30,1% опитуваних.

Аналіз результатів свідчать, що у всіх досліджуваних (старшокласників, студентів 1 і 3 курсів), які характеризуються підвищеною сугестивністю, спостерігалась занижена самооцінка, невпевненість, опитувані відрізнялись несформованим образом «Я», підвищеним рівнем тривожності. Для осіб юнацького віку негативний образ «Я» характеризується браком вираженого інтересу до свого «Я», пасивністю самопізнання, невмотивованістю самоствердження й самореалізації. Графічно результати діагностики особливостей сугестивності представлено на рис. 2.4.

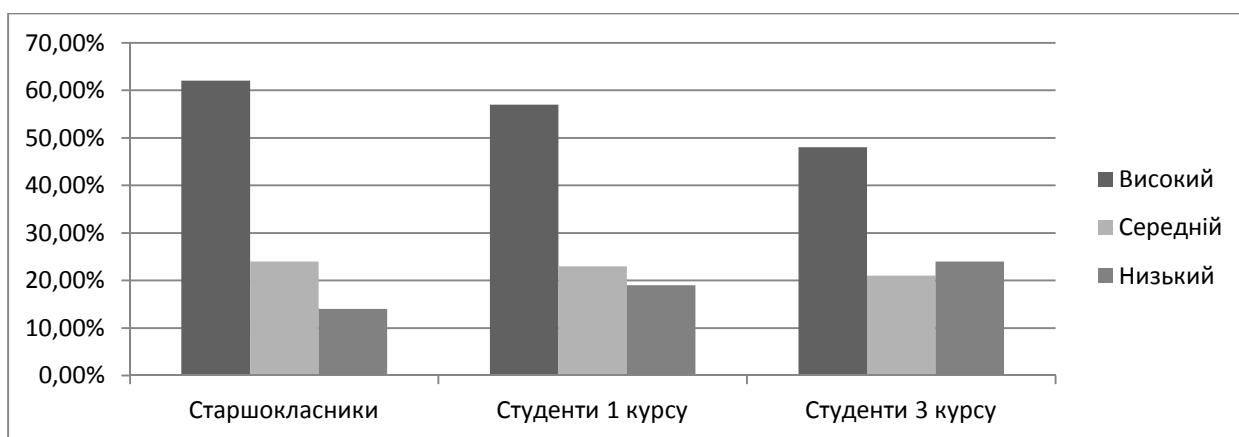


Рис.2.4. Показники сугестивності у хлопців і дівчат юнацького віку за методикою К.Р.Муздибаєва.

Також було визначено, що деяким старшокласникам з підвищеною сугестивністю, складно знайти якісь орієнтири, життєві цілі, вони взагалі не знають, ким хочуть буди або зовсім нічого не прагнуть. Обираючи професію вони часто орієнтуються не на власне бажання і уподобання, а на поради вчителів або вибір здійснюється під впливом авторитетних батьків.

В процесі дослідження нами було виявлено, що 27,3% старшокласників, 24,5% студентів 1 курсу, та 19,2% 3 курсу характеризується ригідністю, їм складно знаходити шляхи виходу в умовах стресової ситуацій, що супроводжується негативним емоційним фоном. Якщо у юнацькому віці переважає негативний емоційний фон життєдіяльності, то знижується ефективність будь - якої діяльності та мотиваційно-вольова активність.

3-поміж опитуваних старшокласників (18,2%), дівчат і хлопців 1 курсу (16,3%), студентів 3 курсу (21,7%) відмічають, що для них авторитетним джерелом впливу є референтна група (а саме група ровесників). Значну увагу у становленні сенсу життя має також є батьківський приказ для старшокласників(19,3%), для студентів 1 курсу (17,8%) і для студентів 3 курсу (14,5%). Спілкування з педагогами вважають важливим 26,8% старшокласників, 27,5%— студентів 1 курсу і 31,7% юнаків та дівчат 3 курсу. Кількісні показники динаміки рівнів сугестивності в юнацькому віці представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кількісні показники динаміки рівнів сугестивності в юнацькому віці (%)

Рівні сугестивності	Досліджувані					
	Старшокласники		Студенти 1 курсу		Студенти 3 курсу	
	Дівчата	Хлопці	дівчата	хлопці	Дівчата	хлопці
Високий	44,2	37,6	40,2	35,1	35,4	34,2
Середній	34,5	29,3	33,3	31,5	31,5	28,6
Низький	21,3	33,1	27,4	33,4	33,1	37,2

Отримані кількісні дані засвідчують зниження з віком високого і середнього рівнів та збільшення кількості респондентів з низьким рівнем (у хлопців ця тенденція є більш вираженою), однак сумарна кількість досліджуваних з високим і середнім рівнями сугестивності є значною (у старшокласників 70-80%, у студентів 3-го курсу – більше 60%), що вимагає додаткового, більш поглибленого вивчення даного феномена.

З метою виявлення особливостей прояву підвищеної сугестивності у особистості юнацького віку нами була застосована методика О. П. Саннікової та Ю. П. Фоль «Тест-опитувальник навіюваності (сугестивності)», яка дозволяє проаналізувати її особливості за окремими шкалами: 1) навіюваність (сугестивність), 2) готовність діяти згідно зовнішніх впливів, 3) емоційна чутливість та 4) некритична відкритість новому.

Результати дослідження свідчать про те, що: у старшокласників показники підвищеної сугестивності (навіюваності) спостерігалися за двома шкалам. а саме: по шкалі «залежність» високі бали набрали 47,6% дівчат і 41,2% хлопців. У студентів 1 курсу по цій шкалі високі бали у 39,1% дівчат і 38,3% хлопців. Дівчата (35,5 %) і хлопці (36,4%) – 3 курсу мали також високі показники сугестивності. Цей параметр характеризує якість особистості, та її потребу відчувати себе частиною соціуму. По шкалі ГДВ (готовність додержуватись впливу) високі бали набрали 25, 2% дівчат і 23,6% хлопців старшокласників. Студенти 1 курсу – дівчата (28,4%) і хлопці (27,2%).

Студенти 3 курсу – дівчата (34,4%) і хлопці (33,8 %). Цей параметр характеризує готовність особи юнацького віку до реалізації поведінкового акта під впливом будь якого стимулу. По інших шкалах показники були не значні. По шкалі емоційна чуйність у старшокласників хлопців – 3,9%, у дівчат – 5,6%; студентів 1 курсу у дівчат – 7,5%, у хлопців – 7,3%. Ці показники показують про здібності хлопців і дівчат відчувати емоційний стан співрозмовника. Під час дослідження у респондентів спостерігались неспроможність прийняття самостійного рішення, відкритість будь якому зовнішньому впливу, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків. За шкалою НВН (некритична відкритість новому) високий рівень притаманний 11,3% дівчата і 9,7% хлопців старшокласникам; також високий рівень мають по цій шкалі студенти 1 курсу – дівчата 13,4% і хлопці – 12,1%. Студенти 3 курсу – дівчата 14,2% і хлопці 13,8%. Отримані результати дослідження сугестивності представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Показники сугестивності за методикою О.П.Саннікової та Ю.П. Фоля
«Тест-опитувальник навіюваності» (%) (n=607).**

		Показники сугестивності (навіюваності)				
		ЕЧ	З	НВН	ГДВ	ЗПН
Старшокласники	Дівчата	5,6	47,6	11,3	25,2	88,1
	Хлопці	3,9	41,2	9,7	23,6	76,2
1 курс	Дівчата	7,5	39,1	13,4	28,4	87,5
	Хлопці	7,3	38,3	12,1	27,2	84,1
3 курс	Дівчата	11,3	35,5	14,2	34,4	94,2
	Хлопці	9,7	36,4	13,8	33,8	91,1

Умовні позначення: ЕЧ – емоційна чутливість, З – залежність, НВН – некритична відкритість новому, ГДВ – готовність додержуватися впливу, ЗПН – загальний показник навіюваності

Ці показники характеризують толерантність до нового або закритість. Особистості за цією шкалою потрібно більше часу, щоб задовольнити свої потреби, отримати емоції, на які вона очікує. Домінує мотивація уникнення, високий рівень тривожності та відсутність чітких життєвих орієнтирів.

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що респонденти мають високі показники сугестивності за наступними шкалами: залежність (47,6% у дівчат і 41,2% у хлопців старшокласників); перший курс – залежність (39,1% у дівчат і 38,3% у хлопців); третій курс – залежність (35,5% у дівчат і 36,4% у хлопців). Аналіз результатів дослідження виявили підвищений рівень сугестивності як у дівчат так і у хлопців: невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, неспроможність прийняття самостійного рішення, відсутність власної думки, невпевненість у правильності власних рішень, відкритість будь якому зовнішньому впливу, нестійкість образу «Я». Це свідчить про наступне, що особистість з високим рівнем сугестивності поводить себе в групі невпевнено, її дії та поведінка залежать від оточення, вона орієнтується на соціальні норми, є пасивною в більшості випадків, де необхідно приймати рішення.

Аналіз результатів по шкалі ГДВ був наступний – (25,2% дівчат і 23,6% хлопців старшокласників). Перший курс – дівчата (28,4%) і хлопці (27,2%). Третій курс – дівчата (34,4%) і хлопці (33,8%). Спостерігалась також відкритість будь якому зовнішньому впливу, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях, невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, відсутність власної думки.

Результати дослідження засвідчили високі показники у всіх досліджуваних, перш за все, невпевненості у собі, навіюваності (з віком вони дещо знижуються у межах 7-8%) та другої шкали щодо піддатливості до зовнішніх впливів, яка з віком зростає від 25% у старшокласників до 34% у студентів третього курсу, що, за нашим припущенням, є результатом авторитаризму соціуму (батьки, вчителі, викладачі).

Викликають занепокоєння параметри двох інших шкал: низький прояв емоційної чуйності як здатності відгукуватися на емоційний стан іншого (вікові прояви – від 5% до 7%) та неспроможність до прийняття самостійних рішень, яка до третього курсу навіть зростає.

Таким чином, отримані дані щодо особливостей підвищеної сугестивності підтверджують результати, виявлені за методикою О. П. Єлісєєва, про значну вираженість даної якості у юнацькому віці та необхідність пошуку шляхів її зниження.

Отже, проведений аналіз результатів дослідження за методиками вказує на підвищений рівень сугестивності хлопців і дівчат юнацького віку. На підставі проведених досліджень нами було виявлено *високий, середній та низький рівні сугестивності*. Респонденти с *високим рівнем* сугестивності проявляли низьку асертивність, невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, неспроможність прийняття самостійного рішення, відсутність власної думки, невпевненість у правильності власних рішень, нестійкість образу «Я», низьку самооцінку. Це свідчить про наступне, що особистість з високим рівнем сугестивності поводить себе в групі невпевнено, її дії та поведінка залежність від оточення, вона орієнтується на соціальні норми, є пасивною тощо.

Результати дослідження з *середнім рівнем сугестивності* були наступні: низька асертивність та невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, інколи відбувалися прийняття самостійного рішення особистості юнацького віку, виявлялась незначна латентність емоційних станів, незначна невпевненість у правильності власних рішень, помірна відкритість будь якому зовнішньому впливу, інколи спостерігається залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, невисокий рівень тривоги, середній рівень самооцінки.

Досліджувані з *низьким рівнем сугестивності* відрізнялися високою асертивністю, впевненістю у собі в більшості соціальних ситуацій, самостійним прийняттям рішення, емоційною стабільністю, особистість з

низьким рівнем сугестивності не піддається зовнішньому впливу, не залежить від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях бере відповідальність на себе, приймає самостійно рішення, має низький рівень тривоги, сформований образ «Я», позитивну адекватну самооцінку, критичне ставлення до себе та до оточення.

Таким чином, підвищена сугестивність супроводжується негативними переживаннями, які виникають у відповідь на перешкоди, бар'єри, та інші негативні психічні стани, які заважають ефективному виконанню різних форм життєдіяльності та можуть призвести до узалежнених форм поведінки. Показники рівнів сугестивності в юнацькому віці представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Показники рівнів сугестивності в юнацькому віці

Рівні сугестивності	Показники сугестивності
Високий рівень	Низька асертивність, невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, неспроможність прийняття самостійного рішення, латентність емоційних станів, швидка переключуваність, відсутність власної думки, невпевненість у правильності власних рішень, відкритість будь якому зовнішньому впливу, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях, домінує мотивація уникнення, високий рівень тривоги, емоційна чуйність, некритичність новому, імпульсивність, відсутність чітких життєвих орієнтирів, нестійкість образу «Я», низька самооцінка, пасивність в більшості випадків, де необхідно приймати рішення.
Середній рівень	Помірна асертивність та невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, інколи відбувається прийняття самостійного рішення, незначна латентність емоційних станів, незначна відсутність власної думки, незначна невпевненість у

	правильності власних рішень, помірна відкритість будь якому зовнішньому впливу, інколи спостерігається залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях, невисокий рівень тривоги, емоційна чуйність, нестійкість образу «Я», середній рівень самооцінки.
Низький рівень	Висока асертивність, впевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, прийняття самостійного рішення, емоційний стан стабільний, не піддається зовнішньому впливу, не залежить від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях бере відповідальність на себе, приймає самостійно рішення, має низький рівень тривоги, присутність чітких життєвих орієнтирів, сформований образ «Я», позитивна та адекватна самооцінка критичне ставлення до себе та до інших.

Високі показники підвищеної сугестивності в юнацькому віці дають можливість виявити зв'язок сугестивності з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, якими, за результатами теоретичного аналізу та нашим припущенням, є самооцінка, «Я-образ» та тривожність юнаків.

У досліджуваних, які мали підвищений рівень сугестивності, під час бесіди, спостерігалась занижена самооцінка, невпевненість у собі. Для перевірки попередніх результатів цього була застосована методика діагностики самооцінки за Т. В. Дембо – С. Я. Рубінштейн (адапт. А.М.Прихожан). Нами були обрані наступні шкали: Здоров'я; Розумові здібності; Авторитет в однолітків; Авторитет в дорослих; Узалежненість від інших; Зовнішність; Впевненість у собі. Ці шкали допоможуть нам дослідити самооцінку досліджуваних юнацького віку які мають підвищену сугестивність. Середня і висока самооцінка вважається найбільш реалістичною, адекватною й оптимальною для розвитку і формування «Я-

образу» особистості. Але як бачимо з результатів дослідження, і старшокласники, і студенти 1 і 3 курсів мають високі показники середнього рівня по всіх шкалах. Результати дослідження рівнів самооцінки в юнацькому віці представлено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

**Кількісні показники рівнів самооцінки в юнацькому віці
(за методикою Т.В.Дембо – С.Я.Рубинштейн (у %))**

Шкали							
Рівні самооцінки	Розумові здібності;	Здоров'я	Авторитет в однолітків	Авторитет у дорослих	Впевненість в собі	Зовнішність	Узалежненість від інших
Старшокласники(n=241)							
Низький	41,1	32,3	44,1	39,2	45,5	39,3	13,5
Середній	47,3	33,3	42,3	51,2	43,2	47,1	41,1
Високий	12,6	35,4	14,6	10,6	12,3	14,6	46,4
Студенти 1 курсу(n=171)							
Низький	42,3	40,5	48,2	38,3	41,3	39,4	12,2
Середній	47,3	33,3	40,6	50,4	43,4	46,3	45,4
Високий	11,4	27,2	15,2	12,3	16,3	15,3	43,4
Студенти 3 курсу(n=195)							
Низький	38,5	39,1	40,4	35,2	37,2	35,2	9,8
Середній	52,2	35,7	39,2	46,4	40,2	44,2	53,1
Високий	10,3	26,2	21,4	19,4	23,7	21,6	38,1

Результати дослідження показали, що по всіх шкалах старшокласники і студенти мають низький рівень самооцінки, а саме: за шкалою «Авторитет у однолітків» – 44,1% старшокласників, 48,2% першокурсників і 40,4% у студентів 3 курсу. За шкалою «Узалежненість від інших» старшокласники і студенти показали високі показники узалежнення, а саме: 46,4% старшокласників, 43,5% першокурсників і 38,4% у студентів 3 курсу. За шкалою «Впевненість у собі» у 45,5% старшокласників, 41,3% студентів 1 курсу і 37,2% хлопців і дівчат 3 курсу спостерігається низький рівень. Вони можуть страждати від комплексу неповноцінності, постійно невпевнений у правильності своїх вчинків та рішень, значною мірою орієнтуються на оцінку оточуючих та мають внутрішні конфлікти. Це робить їх чутливими до впливу адиктивних агентів загалом до виникнення узалежнених форм поведінки.

Дослідження самооцінки виявило низький рівень її прояву як у старшокласників, так і у студентів 1 та 3 курсів (44,1% у старшокласників, 48,2% у першокурсників і 40,4% у студентів 3 курсу), що свідчить про нестачу стимулів до розвитку, недооцінку себе. Старшокласники і студенти, які мали високий і середній рівень самооцінки проявляли впевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, приймали самостійні рішення, виявляли відповідальність, авторитетність серед однолітків та дорослих. Низький рівень самооцінки у досліджуваних проявлявся в невпевненості, у схильності до переживання дискомфорту та тривожності при побудові міжособистісних контактів. Особистість юнацького віку очікує негативної оцінки з боку оточуючих, оскільки не здатна виділити в собі риси, варті поваги. Також було виявлено намагання маскувати свої почуття та емоції, невпевненість у власних можливостях, тривожність, загальмованість, сором'язливість. З одного боку – справжня невпевненість у собі, з іншого боку – «захисна» занижена самооцінка, коли особистість декларує самій собі й оточуючим власне невміння, свою нездатність з метою уникнення реальної діяльності, невміння адекватно оцінювати результати своєї діяльності, нездатність оцінювати себе в

цілому та свої можливості. Це призводить до потреби в оцінці та підтримки оточення і, врешті решт, залежність від нього.

Наступний етап нашого дослідження був спрямований на більш ґрунтовне вивчення «Я-образу», як особливості яка підвищує сугестивність в юнацькому віці. За А.Адлером «Я-образ» — це система уявлень про те, «Хто я є?» (Ansbacher, 48). Крім того, А.Адлер включив до наукового обігу поняття «Я-ідеальне» (сформульоване 1912 року) та «образ світу» (welf-bill).

Для того, щоб дослідити особливості «Я-образу» нами було застосовано методику «Хто Я? Двадцять речень» М.Куна і Т.Макпартленда (адапт. В.І.Юрченко). Респондентам було запропоновано протягом 15 хвилин відповісти на запитання «Хто Я?», використовуючи для цієї мети 20 слів чи речень, не намагаючись відбирати вірні чи невірні, важливі чи неважливі відповіді, тому що вірних чи невірних, або важливих чи неважливих варіантів бути не може. Обробка результатів відбувалася за рівнем самопрезентації (за кількістю речень) та рольовими характеристиками, які були презентовані досліджуваними.

Високий рівень самопрезентації та рольові характеристики були виявлені у 15,1% дівчат і 22,5% хлопців старшокласників. В студентів 1 курсу, були виявлені наступні показники високого рівня самопрезентації, а саме: — 19,3% дівчат і 27,1% хлопців, в студентів 3 курсу дівчата мали — 26,3%, хлопці — 32,0%. У осіб юнацького віку серед основних тем, що найчастіше повторюються у відповідях опитуваних с високим рівнем самовизначення, визначеність соціального положення, місця і ролі у житті, достатній рівень уявлень про себе і про свої бажання, дівчата і хлопці об'єктивно оцінюють себе і свої можливості, що призводить до самоповаги.

Високий показник прояву «Я-образу» у досліджуваних вказує на те, що особистість вірить у власні сили та налаштована на успішний результат своєї діяльності. Така людина комфортно почуває себе при взаємодії з оточуючими, в неї не виникає комунікативних бар'єрів, притаманним є оптимістичний погляд на життя.

Рівні прояву самовизначення у осіб юнацького віку за методикою «Хто Я? Двадцять речень» М.Куна і Т.Макпартленда представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівні самовизначення осіб юнацького віку за методикою «Хто Я?

Двадцять речень» М.Куна і Т.Макпартленда (%) (n=607).

Характеристика Досліджувані		Рівні самовизначення					
		Високий		Середній		Низький	
		Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці
«Я - образ»	Старшокласники	15,1	22,5	30,3	31,2	54,6	47,3
	1 курс	19,3	27,1	32,1	28,3	49,1	45,3
	3 курс	26,3	32,2	29,3	29,5	45,4	39,3

Середній рівень самопрезентації та рольових характеристик було визначено у 30,3% опитаних дівчат і 31,2 % хлопців старшокласників, 32,1% дівчат і 28,3 % хлопців 1 курсу, а також по 29,3% дівчат і 29,5% хлопців 3 курсу. Таки показники говорять про те, що особистість має здатність до всебічного самоаналізу, самоприйняття і самоповаги. Середній рівень свідчить про те, що індивід почувається впевнено в окремих ситуаціях, тоді як інші обставити взаємодії з оточуючими людьми викликають дискомфорт та тривогу, що може служити мотивом для узалежненої форми поведінки, в якій зникають психологічні бар'єри, з'являється здатність до прояву себе. Середній рівень притаманний особам, в яких уявлення про себе є суперечливими, а їх «Я-образ» – амбівалентним. Вони не схильні до рефлексії та самоаналізу, що часто призводить до формування неадекватної самооцінки.

Низький рівень за параметром самопрезентації продемонстрували 54,6% старшокласників дівчат і 47,3% хлопців, 49,1% дівчат і 45,3% хлопців 1 курсу, суттєво не відрізняються показники само презентації у студентів 3 курсу, а саме: – 45,4% дівчат і 39,0% хлопців. Це свідчить про складність чи

небажання пред'явлення себе (навіть самому собі) чи про низький рівень знання й розуміння себе. Низький рівень характеризує особистість як невпевнену в собі, схильну до переживання дискомфорту та тривоги при побудові міжособистісних контактів, вказує на розмитість та нечіткість «Я-образу» особистості, що може виступати як передумовою так і наслідком узалежнення. У першому випадку нездатність сформулювати цілісне уявлення про себе викликає дискомфорт та призводить до зниження самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку залежності. В другому випадку відбувається розмивання кордонів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», і тоді особистість створює власний «узалежнений» світ, де почувається впевненою та значущою, що мотивує до проведення там значної кількості часу, тоді як реальне життя втрачає свою цінність.

Таким чином, результати дослідження «Я-образу» за методикою «Хто Я? Двадцять речень» М.Куна і Т.Макпартленда довели, що респонденти, які мають підвищений рівень сугестивності виявили низький рівень самопрезентації, та не сформований «Я образ», що свідчить про складність чи небажання пред'явлення себе. Низький рівень знання й розуміння себе, може говорити про узалежнення від інших людей, групи ровесників, і як, захист, виникає потреба в оцінці та підтримці оточення, і залежність від цього оточення.

На нашу думку, низькі показники пояснюється тим, що особистості юнацького віку ще знаходяться на стадії особистісного становлення, а їх здатність до рефлексії та самопізнання є недостатньо розвиненою. Такі респонденти ще не розібралися в собі, не досягнули своїх індивідуальних якостей, здібностей та можливостей.

На процес формування їх самоставлення впливають оцінки оточуючих, зокрема членів референтної групи, що призводить до підвищення чи зниження їх самооцінки залежно від того критичними були зауваження, чи ж вони отримали похвалу. Це робить самоставлення особистості нестійким, що підвищує її тривожність та чутливість до дії адиктивних агентів.

При проведенні емпіричного дослідження використовувався опитувальник Т. Лірі для визначення показників шкали «*поступливість та уязливість*» як характерних ознак уязливлення та їх зв'язок з «образом-Я». При аналізі узагальнених показників, отриманих показників за шкалою «*поступливість та уязливість*» у поглядах старшокласників доводять, що оцінювання за шкалою «*поступливість*» між дівчатами і хлопцями старшокласниками в кожному визначенні спостерігається статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,01$). Результати дослідження представлені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Результати дослідження у старшокласників образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та уязливість» за тестом Т. Лірі (n=241)

Шкали		дівчата	хлопці	Критерій U-Манна-Уїтні	
		m	m	U	p ≤
I	<i>лідерство</i>	3,05	3,13	42,00	0,00
II	<i>впевненість</i>	3,38	4,06	80,50	0,07
III	<i>вимогливість</i>	4,19	3,06	43,50	0,00
IV	<i>недовірливість</i>	3,75	4,44	50,00	0,00
V	<i>поступливість</i>	6,25	6,12	121,00	0,79
VI	<i>уязливість</i>	7,38	6,4	116,50	0,66
VII	<i>доброзичливість</i>	5,44	4,25	92,00	0,17
VIII	<i>альтруїстичність</i>	4,56	3,94	104,50	0,37

Примітки: m – середнє значення.

Показники «поступливості» реального «Я» у дівчат визначаються як 6,25 балів, а у хлопців 6,12 балів. За шкалою «*залежність*» між дівчатами і хлопцями старшокласниками в кожному визначенні спостерігається статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,01$). Показники уязливлення у дівчат 7,38 балів, хлопці мають 6,4 балів. Дівчата мають показник 6,65 балів ($p \leq 0,05$).

Великий розкид свідчить про значну варіативність (від аномально низьких до аномально високих) показників сугестивності в даній групі досліджуваних.

В оцінюванні себе у студентів 1 курсу спостерігається статистично достовірна відмінність ($p \leq 0,05$) між хлопцями та дівчатами образу «Я реальне» за шкалою «залежність». Відповідно юнаки (6, 86 балів) оцінюють себе менш залежними, ніж дівчата (7,14 балів). І в своєму майбутньому бачать себе більш впевненими, незалежними від думки оточуючих, схильними до суперництва, ніж їх однокурсниці. Дівчата сприймають себе більш залежними та поступливими, ніж хлопці. Результати дослідження представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Результати дослідження у студентів 1 курсу образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та залежність» за тестом Т. Лірі (n=171)

Шкали		дівчата	хлопці	Критерій U-Манна-Уїтні	
		m	m	U	$p \leq$
I	<i>лідерство</i>	3,15	3,15	42,00	0,00
II	<i>впевненість</i>	3,28	3,16	50,00	0,00
III	<i>вимогливість</i>	3,43	4,05	43,50	0,00
IV	<i>недовірливість</i>	3,55	4,03	50,00	0,00
V	<i>поступливість</i>	6,65	5,92	117,00	0,56
VI	<i>узалежненість</i>	7,14	6,86	118,0	0,63
VII	<i>доброзичливість</i>	4,14	3,19	92,00	0,17
VIII	<i>альтруїстичність</i>	5,56	4,94	104,50	0,37

Примітки: m – середнє значення;

Результати дослідження у студентів 3 курсу образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та залежність» довели, що у поглядах юнаків та дівчат 3-го курсу спостерігаються статистично значущі відмінності за шкалами, «поступливість» ($p \leq 0,05$), «залежність» ($p \leq 0,01$).

Образ «Я» у дівчат є дещо суперечливим, оскільки вони бачать себе в майбутньому більш скептичними, недовірливими, але в той самий час більш поступливими та довірливими ніж хлопці. Отримані дані можуть бути свідченням існування внутрішніх суперечностей у становленні особистості дівчат. Результати дослідження у студентів 3 курсу образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та залежність» за тестом Т. Лірі у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Результати дослідження у студентів 3 курсу образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та залежність» за тестом Т. Лірі (n=195)

Шкали		дівчата	хлопці	Критерій U-Манна-Уїтні	
		m	m	U	p ≤
I	лідерство	4,64	3,49	42,00	0,00
II	впевненість	4,23	4,3	46,50	0,00
III	вимогливість	3,38	3,44	45,50	0,00
IV	недовірливість	2,69	4,94	46,00	0,00
V	поступливість	6,70	5,45	118,5	0,26
VI	узалежненість	6,35	5,25	146,0	0,40
VII	доброзичливість (	5,50	4,63	106,00	0,41
VIII	альтруїстичність	4,4	3,38	124,00	0,88

Примітки: m – середнє значення;

Аналіз результатів дослідження у старшокласників і студентів 1 і 3 курсів образу «Я – реальне» в показниках «поступливість та залежність» за тестом Т.Лірі характеризують високі показники за шкалами «поступливість та залежність», показники відображають високий рівень залежності в особистісних стосунках, сором'язливість, емоційну стриманість, схильність до чесного виконання своїх обов'язків, невпевненість у собі, наявність нав'язливих страхів, тривожності та підтверджують несформованість образу

Я» у досліджуваних особистостей юнацького віку, які мають високий і середній рівень сугестивності.

Вимірювання тривожності як властивості особистості вкрай важливе, оскільки ця особливість зумовлює поведінку суб'єкта. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання. Особистості, які належать до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Відповідно, якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати, що в різноманітних ситуаціях (особливо, якщо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу) в особистості може простежуватися і стан тривожності.

Дослідження тривожності як властивості узалежненої особистості вкрай важливе, оскільки ця особливість зумовлює поведінку суб'єкта. За результатами методики Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, було виявлено, що старшокласники-дівчата мають високий показник тривожності, а саме: реактивної – 51,3%; особистісної – 63,2%. Середній рівень реактивної тривожності виявлено у 24,3% дівчат, у 34,6% хлопців; низький рівень реактивної тривожності мають –14,4% дівчат-старшокласниць і 15,2% хлопців.

Низький рівень особистісної тривожності притаманний 13,6% дівчат і 14,5% хлопців-старшокласників. Дівчата 1 курсу мають високий рівень реактивної тривожності (48,2%) та особистісної тривожності (59,8%). Хлопці 1 курсу мають високий рівень реактивної тривожності (47,6%) та особистісної тривожності (55,1%). Середній рівень реактивної тривожності відмічають у себе 38,0% хлопців і 27,0% дівчат 1 курсу. Особистісну тривожність відмічають у себе 25,0% дівчат і 32,0% хлопців. Низький рівень реактивної тривожності мають – 15,0% дівчат та – 14,0% хлопців. Студентки 3 курсу, у порівнянні зі старшокласниками та 1 курсом, мають високий рівень реактивної

тривожності – 46,2% та 56,6% особистісної. Хлопці 3 курсу мають високий рівень реактивної тривожності – 43,3% та 54,3% особистісної. Середній рівень реактивної тривожності був виявлений у 28,6% дівчат, особистісної - у 22,2%. У хлопців - 37,4% реактивної та 16,2% особистісної тривожності. Показники рівнів тривожності представлені у таблиці 2.14

Таблиця № 2.14.

**Показники рівнів тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера,
Ю. Л. Ханіна (%)**

		Реактивна тривожність (РТ)			Особистісна тривожність (ОТ)		
		Рівні			Рівні		
		В	С	Н	В	С	Н
Старшокласники	Дівчата	51,9	24,3	14,4	63,2	24,2	13,6
	Хлопці	50,2	34,6	15,2	59,3	26,2	14,5
1 курс	Дівчата	48,2	27,3	15,5	59,8	25,1	15,1
	Хлопці	47,6	38,1	14,3	55,1	32,6	12,3
3 курс	Дівчата	46,2	28,6	17,2	56,6	22,2	21,2
	Хлопці	43,3	37,4	19,3	54,3	16,2	29,5

На нашу думку, особистість, яка характеризується підвищеною тривожністю має схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації підвищеним станом тривожності. Рівень особистісної тривожності визначає емоційну реакцію особистості на екстремальну (проблемну, стресову, критичну, фрустраційну) ситуацію, яка може бути різною за інтенсивністю і змінною за спрямованістю. Висока особистісна тривожність прямо пов'язана з наявністю невротичного конфлікту з емоційними і нервовими зривами та з психосоматичними захворюваннями.

Отже, за результатами визначення підвищеного рівня тривожності, як психологічної особливості особистості юнацького віку, свідчили про те, що, і старшокласники, і студенти характеризувалися напругою, занепокоєнням, нервозністю та показниками високої тривожності. Досліджуваним

старшокласникам та студентам 1 і 3 курсів з високим рівнем тривожності властива нерішучість, відчуття страху у невизначених ситуаціях, невпевненість у собі, сором'язливість, здатність співчувати та прислуховуватись до інших, швидка втомлюваність; у них спостерігаються емоційні зриви, які призводять до спалахів конфліктності у міжособистісних стосунках та навчально-професійній діяльності; спостерігається нерішучість у власних діях, виникають постійні сумніви та тривалі розмірковування.

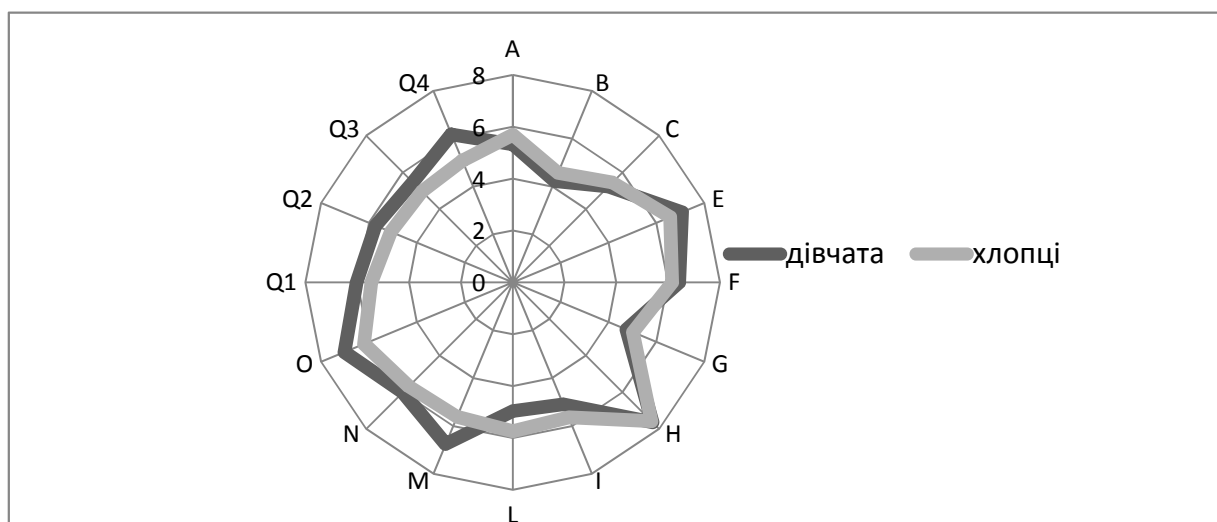
Також можна спостерігати у досліджуваних невпевненість у собі, яка закріпившись, стає достатньо стійким станом. Респонденти, які мають підвищений рівень сугестивності, мають високій рівень тривожності. Досліджувані з середнім рівнем сугестивності та середнім рівнем тривожності намагаються об'єктивно оцінювати ситуації, невпевнені у своїх силах, з'являється відчуття напруги, але після адаптації до ситуації відчувають емоційну комфортність, напруга спадає.

Отже, отримані дані емпіричного дослідження підтверджують виникнення та прояв узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, які тісно пов'язані з підвищеною сугестивністю, яка характеризується несформованим образом «Я», високою тривожністю, невпевненістю у собі, заниженою самооцінкою та високою схильністю піддаватись впливу інших людей, неспроможність прийняття самостійного рішення, відсутність власної думки, невпевненість у правильності власних рішень, відкритість будь-якому зовнішньому впливу, нестійкість образу «Я». Особистість з високим рівнем сугестивності поводить себе в групі невпевнено, її дії та поведінка залежність від оточення, вона орієнтується на соціальні норми, є пасивною в більшості випадків, де необхідно приймати рішення.

2.4. Визначення зв'язку узалежнених форм поведінки з індивідуально-психологічними характеристиками особистості юнацького віку

Вивчення показників індивідуальних особистісних характеристик юнаків та дівчат здійснювалось за допомогою особистісного опитувальника Р.Кеттела «Шістнадцять Особистісних Факторів» (Sixteen Personality Questionnaire, 16PF).

Згідно отриманих даних за опитувальником Р.Кеттела, в групі старшокласників виявлена емоційна лабільність («Фактор-С»), тривожність («Фактор-О»), напруженість («Фактор-Q₄»), роздратованість, втомлюваність, вразливість щодо критики. Зазначені емоційні стани, зазвичай, зумовлюють відчуття розгубленості, невпевненості. Графічно груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик старшокласників представлено на рис.2.5.



2.5. Груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик старшокласників за опитувальником Р. Кеттела

У старшокласників виявлена довільна регуляція власної поведінки, достатній рівень самоконтролю, здатність концентрувати увагу на тому або іншому виді діяльності («Фактор-Q₃»), напруженість («Фактор-Q₄») та

(«Фактор Н»). З профілю видно, що на перше місце виходять такі характеристики, як тривожність, замкнутість, підпорядкованість та напруженість, які зумовлені фрустрованістю провідних потреб, нездатністю реалізувати їх в реальному житті, така особливість, як тривожність, створює бар'єри на шляху до самореалізації в реальному житті, а емоційна нестабільність, несміливість та замкнутість є передумовою розвитку узаалежнення особистості.

Графічно груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик 1 курсу представлений на рис.2.6.

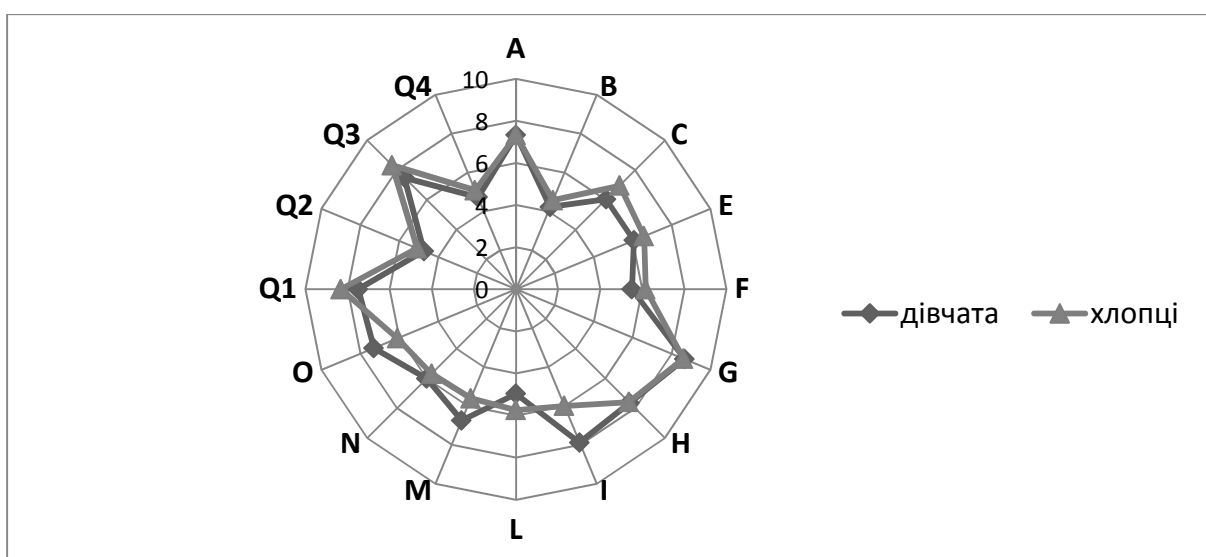


Рис.2.6. Груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик студентів 1 курсу за опитувальником Р. Кеттела

Аналіз профілю індивідуальних особистісних характеристик студентів 1 курсу за опитувальником Р. Кеттела дозволив визначити, що залежній особистості найбільшою мірою притаманні такі характеристики, як напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність та тривожність.

Також важливу роль відіграють такі риси, як несміливість, замкнутість, підозрілість, чутливість. Меншої ваги набули такі характеристики, як конформність, експресивність. Для більшості юнаків і дівчат характерний середній рівень емоційної стійкості (чинник C), підвищений рівень тривожності (чинник O), чутливості (чинник I), напруженості (чинник Q4) з незначною тенденцією до виявлення емоційної нестійкості, тривожності,

вразливості, напруженості, чутливості. Також досліджувані юнаки знаходяться на межі між середнім та низьким рівнями нормативності поведінки (чинник G), самоконтролю (чинник Q3) з тенденцією до пониження нормативності та самоконтролю поведінки. Дівчата знаходяться в межах середнього рівня та переважають юнаків у показниках нормативності та самоконтролю поведінки. Також у дівчат виявлені більш високі показники чутливості ніж у юнаків.

Графічно груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик студентів 3 курсу представлено на рис.2.7.

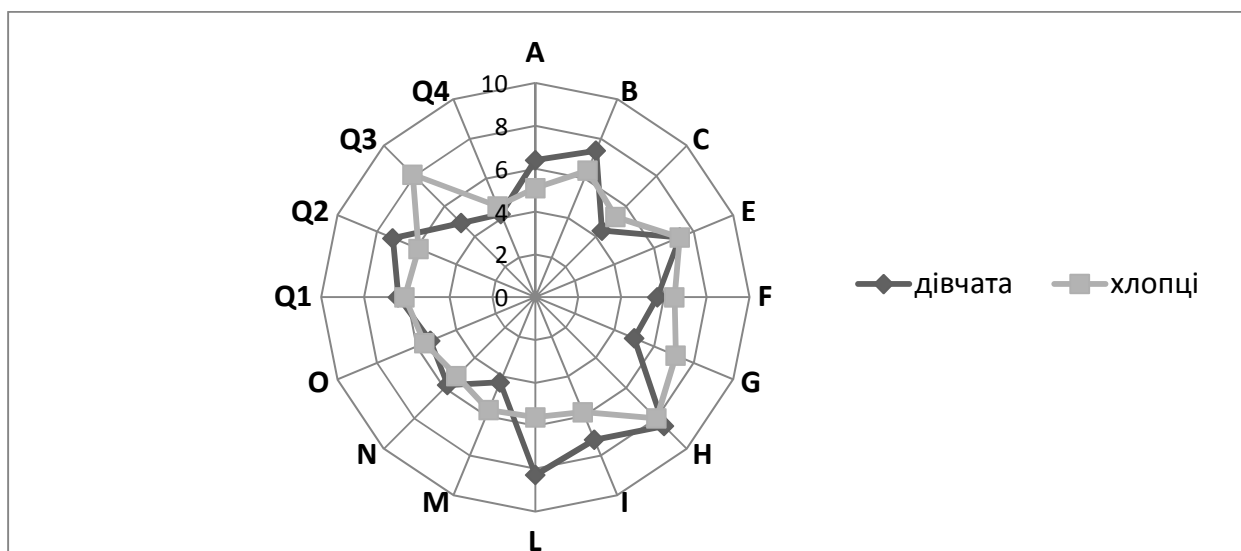


Рис.2.7. Груповий профіль індивідуальних особистісних характеристик студентів 3курсу за опитувальником Р. Кеттела

Для виявлення взаємозв'язку між показниками залежної поведінки та індивідуально-психологічних особливостей особистості юнаків і дівчат був використаний кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона. В результаті проведеного кореляційного аналізу між показниками залежної поведінки та індивідуально-психологічними особливостями особистості юнаків і дівчат були виявлені наступні статистично значимі кореляційні зв'язки.

Отже, проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку узалежнених форм поведінки з індивідуально-психологічними особливостями у юнаків і дівчат за методикою Р. Кеттела, свідчить про наступні статистично значимі кореляційні зв'язки: негативний взаємозв'язок між показниками за чинником Е

(підпорядкованість-домінантність) $r = -0,36$ ($p \leq 0,01$), Q1 (консерватизм-радикалізм) Q1, $r = -0,28$ ($p \leq 0,05$) сферою природних залежностей, тобто чим більше виражені підпорядкованість та консерватизм, тим вище рівень природного узалежнення (їжа, питво тощо.) респондентів; негативний взаємозв'язок між показниками за чинниками С (емоційна нестійкість – емоційна стійкість) $r = -0,29$ ($p \leq 0,05$), Q1 (консерватизм-радикалізм) $r = -0,42$ ($p \leq 0,01$). MD (низька адекватність самооцінки – висока адекватність самооцінки) $r = -0,31$ ($p \leq 0,05$) та сферою залежності від сім'ї, тобто чим більше виражені емоційна нестійкість, консерватизм та чим нижче адекватність самооцінки, тим вище рівень залежності від сім'ї; позитивний взаємозв'язок між показниками за чинниками А (замкнутість - товариськість) $r = 0,39$ ($p \leq 0,01$), чинником Е (підпорядкованість - домінантність) $r = 0,54$ ($p \leq 0,001$) та сферою залежності від соціальних відносин, тобто чим вище виражені товариськість та домінантність, тим вище рівень залежності від соціальних відносин; негативний взаємозв'язок між показниками за чинником G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки) $r = -0,41$ ($p \leq 0,01$) та сферою залежності «Вертикаль спілкування». Чим нижче нормативність поведінки, тим вище буде виражена залежність від вчителя, тренера, наставника, керівника; позитивний зв'язок сфери залежності «Еротика» з показниками за чинником F (стриманість – експресивність) $r = -0,41$ ($p \leq 0,01$) та негативна – за чинником Q2 (конформізм – нонконформізм), тобто чим більше виражені конформізм, відомість та експресивність, тим вище залежність від сексуальних відносин.

Негативний взаємозв'язок між показниками за чинниками С (емоційна нестійкість – емоційна стійкість) $r = -0,46$ ($p \leq 0,001$), G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки) $r = -0,41$ ($p \leq 0,01$), L (довірливість – підозрілість), MD (низька адекватність самооцінки – висока адекватність самооцінки) $r = -0,31$ ($p \leq 0,05$) та сферою залежності «Споживання, володіння».(табл..2.15).

Таблиця 2.15.

Взаємозв'язок узалежнених форм поведінки з індивідуально-психологічними особливостями у юнаків і дівчат за методикою Р.Кеттела

Узалеженні форми поведінки	Індивідуально-психологічні особливості за опитувальником Р. Кеттела
Природні залежності (їжа,пиття...)	фактор E, $r = -0,36$ ($p \leq 0,01$); фактор Q1, $r = -0,28$ ($p \leq 0,05$)
Фізичні впливи (тепло,холод...)	фактор F, $r = -0,37$ ($p \leq 0,01$); фактор C, $r = -0,32$ ($p \leq 0,05$)
Сім'я (батьки, родичи...)	– фактор C ($r = -0,29$ ($p \leq 0,05$); фактор MD, $r = -0,31$ ($p \leq 0,05$); – фактор Q1, $r = -0,42$ ($p \leq 0,01$)
Соціальні відносини (спілкув., успіх...)	фактор A, $r = 0,39$ ($p \leq 0,01$); фактор E, $r = 0,54$ ($p \leq 0,001$)
Вертикаль спілкув.	– фактор G, $r = -0,41$ ($p \leq 0,01$)
Інтимні відносини (друг,	Не виявлено
Еротика	– фактор F $r = 0,33$ ($p \leq 0,05$); Q2, $r = -0,32$ ($p \leq 0,05$)
Споживання (речі,гроші...)	– фактор C, $r = -0,46$ ($p \leq 0,001$); фактор G, $r = -0,34$ ($p \leq 0,01$); фактор L $r = -0,3$ ($p \leq 0,05$)
Активність, рух	Не виявлено
Природний азарт	Не виявлено
Азартні ігри (комп.ігри, казино...)	– фактор G , $r = -0,36$ ($p \leq 0,01$); фактор Q3, $r = -0,33$ ($p \leq 0,05$)
Особливі переживання	– фактор, $r = 0,29$ ($p \leq 0,05$)
Хімія (тютюн, алкоголь,	фактор C, $r = -0,37$ ($p \leq 0,01$)
Розумове заповнення	Не виявлено
Інформація (Інтернет, книги..	фактор C, $r = -0,29$ ($p \leq 0,05$) , фактор L, $r = -0,35$ ($p \leq 0,01$)
Мистецтво	Не виявлено
Праця, робота, навчання	Не виявлено
Особиста творчість	Не виявлено
Духовна практика	Не виявлено
Задоволення (хобі,кафе, нічні клуби..)	– фактор C, $r = -0,32$ ($p \leq 0,05$) фактор G, $r = -0,35$ ($p \leq 0,01$); фактор L, $r = -0,27$ ($p \leq 0,05$)

Отже, чим більше виражені емоційна нестійкість, довірливість та

нижче адекватність самооцінки, тим вище рівень споживацької залежності від речей, грошей, гумки, солодощів. Негативний взаємозв'язок між показниками за чинниками G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки) $r = -0,36$ ($p \leq 0,01$), Q3 (низький самоконтроль – високий самоконтроль) $0,33$ ($p \leq 0,05$), та сферою залежності від азартних ігор, тобто чим нижче нормативність поведінки та самоконтроль, тим вище рівень залежності від комп'ютерних ігор, карт, спортивного вболівання.

Негативний зв'язок сфери залежності від інформації з показниками за чинниками C (емоційна нестійкість – емоційна стійкість), L (довірливість – підозрілість), тобто чим більше виражені емоційна нестійкість та довірливість, тим вище залежність від інформації (читання книжок, газет, журналів, перегляд телевізора, кіно-відео, Інтернету).

Негативний взаємозв'язок між показниками за чинниками C (емоційна нестійкість – емоційна стійкість), G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки), L (довірливість – підозрілість) та сферою залежностей від задоволень, тобто чим вище виражені емоційна нестійкість, довірливість, не нормативність поведінки, тим вище рівень залежності від отримання задоволень (відвідування ресторанів, кафе, нічних клубів, мода, сауна, центри здоров'я, краси).

За результатами проведеного кореляційного аналізу між показниками респондентів за сферами залежностей «Інтимні відносини», «Активність, рух», «Природній азарт», «Розумове заповнення», «Мистецтво», «Праця, робота, навчання». «Особиста творчість», «духовна практика» та показниками за чинниками опитувальника Р.Кеттела статистично значимого взаємозв'язку не виявлено.

Таким чином, аналіз взаємозв'язку між показниками осіб юнацького віку за опитувальником Р.Кеттела та показниками вираженості схильностей до узалежнених форм поведінки має наступні взаємозв'язки, а саме: у сферах залежностей від фізичних впливів, хімії, задоволень, споживання та володіння, сім'ї, інформації; G (низька нормативність поведінки) у сферах залежностей

від задоволень, споживання та володіння, азартних ігор, розташованих вище в ієрархії спілкування; Q3 (низький самоконтроль) у сфері залежності від азартних ігор; Q1 (консерватизм) у сфері залежності від сім'ї та природної залежності; L (довірливість) у сферах залежності від задоволень, споживання та володіння; інформації; MD (низька адекватність самооцінки) у сферах залежності від сім'ї, споживання та володіння.

Можемо стверджувати про те, що сугестивність є одним з найбільш суттєвих показників індивідуальних особливостей особистості. Все це і визначає значимість вивчення сугестивності з метою профілактичного та корекційного впливу на особистість.

2.5. Порівняльний аналіз психологічних особливостей сугестивності особистості юнацького віку та типом сімейного виховання

Аналіз результатів констатувального експерименту вказує на те, що особливої значущості в проявах сугестивності набувають такі психологічні особливості як висока тривожність, низька самооцінка, негативне самоставлення та несформований «Я – образ». Загальний показник шкали навіюваності (ЗПН), за методикою О. П. Саннікової та Ю. П. Фоль, виявляє зв'язок із показниками самооцінки ($p \leq 0,05$), «Я – образу» ($p \leq 0,05$) та тривожності ($p \leq 0,01$).

Отримані зв'язки підтвердили припущення про те, що сугестивність корелює з високою тривожністю (за всіма шкалами сугестивності відмічається підвищений рівень тривожності), яка проявляється в емоційному реагуванні на різноманітні впливи, а також з низькою активністю, спрямованою на обробку й перетворення сигналів зовнішнього середовища. Переконливими є зв'язки загального показника і більшості первинних показників сугестивності з «Я образом» ($p \leq 0,01$) та низькою самооцінкою ($p \leq 0,05$). Шкала залежності корелює зі слабкістю «Я образу» ($p \leq 0,01$) та тривожністю ($p \leq 0,01$). Шкала

готовності піддаватися впливам (ГДВ) також корелює з показниками «Я – образу» ($p \leq 0,01$) (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Кореляційні зв'язки між показниками сугестивності та особливостями Я-концепції, тривожності та самооцінки (n=607).

	Показники сугестивності				
	ЕЧ	З	НВН	ГДВ	ЗПН
Самооцінка	-280* 0,28			-172* 0,172	292*
«Я-образ»	- 242** 0,242	- 245** 0,245		- 146* 0,146	- 258* 0,258
Тривожність	292**	256**	-279** 0,276	228**	280**

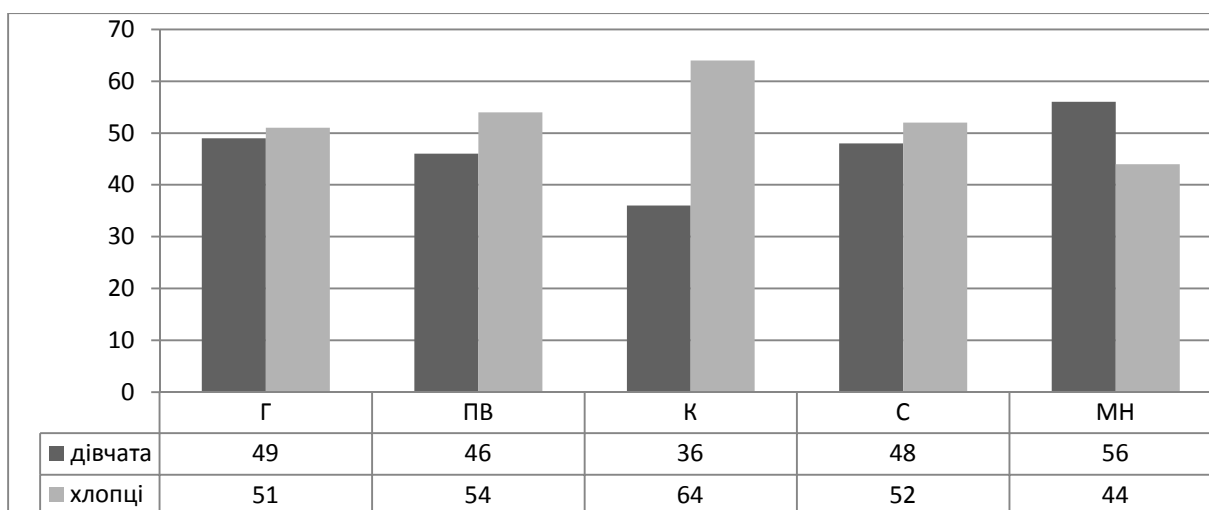
Примітка: *- рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$. Умовні позначення: ЕЧ – емоційна чутливість, З – залежність, НВН – некритична відкритість новому, ГДВ – готовність дотримуватися впливу, ЗПН – загальний показник навіюваності

Отже, можемо стверджувати, що показники кожної шкали вказують на те, що особистості з проявами сугестивності притаманна невпевненість у собі, неструктурованість «Я – образу», низький самоконтроль та негативне самоставлення, що змушує шукати сфери самореалізації. У випадку узалежнених форм поведінки такі психологічні особливості, як підвищена тривожність, невпевненість в собі та занижена самооцінка, неструктурованість «Я– образу», негативне самоставлення, порушення самоконтролю є важливими детермінантами. За підсумками кореляційного аналізу встановлена також наявність зв'язку сугестивності зі способами прийняття рішення, особистісної відповідальності за свій вибір.

Наступним етапом констатувального експерименту було дослідження сімейних відносин як соціального чинника підвищення сугестивності в юнацькому віці за допомогою опитувальника Батьківського Ставлення (А. Варга, В. Столін). На цьому етапі дослідження взяли участь 167 батьків старшокласників і студентів 1 курсу: матерів – 114, батьків – 53, віком 37 – 54

років. За сімейним станом – 140 батьків та матерів одружені, 27 батьків та матерів мають неповні сім'ї.

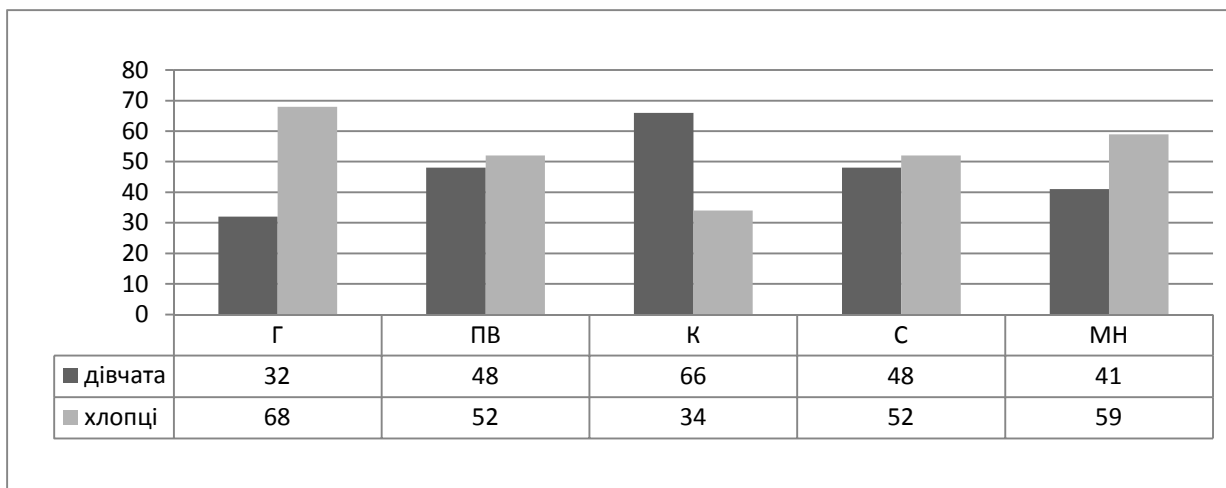
За Опитувальником Батьківського Ставлення (А.Варга, В.Столін), було виявлено, що виховання хлопців і дівчат в умовах сім'ї має наступні результати, а саме: 51,1 % батьків та 68,3 % матерів досліджуваних більше схильні до авторитарного стилю виховання синів аніж дочок 32,0% ($\phi^* = 1,75$; $p \leq 0,05$). 40,5 % батьків від загальної кількості, чекають від своїх дорослих дітей слухняності та дисциплінованості, контролюють їх соціальні досягнення. На жаль, не всі батьки розуміють своїх старшокласників і студентів, та поділяють з ними їх стан. 21,2 % батьків складає групу «прийняття - відторгнення», з одного полюса шкали: батькам подобається старшокласник таким, якій він є, вони поважають індивідуальність старшокласника, прагнуть підтримати, схвалюють його інтереси. На іншому полюсі, за високими показниками, батьки сприймають юнаків непристосованою, їм здається, що їх син, або донька не досягне успіху в житті через погані здібності і тому відчують до юнака досаду та роздратування. Графічно особливості виховання батьків старшокласників представлено на рис. 2.8.



Примітка: позначка шкал: Г – гіперсоціалізація; ПВ – прийняття - відторгнення; К – кооперація; С – симбіоз; МН – маленький невдаха.

Рис.2.8. Особливості виховання батьків старшокласників щодо дівчат і хлопців

Слід також зауважити, що особливості сприймання батьками синів за цією шкалою складає 54,2%, доньок – 46,1%; у матерів сприймання синів складає 52,1%, доньок – 48,3%. Графічно особливості виховання батьків представлено на рисунку 2.9.



Примітка: позначка шкал: Г – гіперсоціалізація; ПВ – прийняття - відторгнення; К – кооперація; С – симбіоз; МН – маленький невдаха.

Рис.2.9. Особливості виховання матерів старшокласників щодо дівчат і хлопців

За критерієм кутового перетворення Фішера, для доньок $\phi^* = 2,33$; $p \leq 0,01$; для синів $\phi^* = 3,03$; $p \leq 0,01$. У родин, де сина або доньку люблять і приймають такою, якою вона є, батьки виявляють зацікавленість у її справах, прагнуть допомогти та заохочують самостійність, підтримувати плани та інтереси. Узагальнені результати подано у таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Показники стилів виховання батьків, які мають вплив на сугестивність старшокласників в умовах сім'ї

Стилі виховання		Гіперсоціалізація-	Прийняття відторгнення	Кооперація	Симбіоз	Маленький невдаха
Батьк	Хлопці	51,1 %**	54,2 %	61,4 %*	52,1%	44,2 %
	Дівчата	49,3 %**	46,1 %	36,2 %*	48,4%	56,9 %
Матері	Хлопці	68,1%**	52,1%	34,3%**	52,3%	59,1 %**
	Дівчата	32,2 %**	48,3 %	66,1%**	47,9 %	41,3%**

*Примітка: * $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$ за критерієм кутового перетворення Фішера.*

Такі стосунки є найбільш вдалим варіантом між батьками та старшокласниками, за шкалою «кооперація» загальна кількість таких батьків становить 12,5%: із них співпраця батьків із доньками складає 36,2%, із синами – 64,1%, у матерів із синами – 34,3 % та з доньками – 66,1%. За критерієм кутового перетворення Фішера, для доньок $\phi^*=3,3$; $p \leq 0,01$; для синів $\phi^*=0,273$; $p \geq 0,1$. Ця шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з донькою або сином. При високих балах за цією шкалою можна вважати, що батьки прагнуть до симбіотичних стосунків з дитиною, намагаються задовольнити всі її потреби, захистити від труднощів і неприємностей життя. Тривогу викликають спроби дорослого сина або доньки досягти самостійності, що викликає непорозуміння. За результатами цієї шкали батьки готові задовольнити потреби та захистити від життєвих випробувань синів – 52,1% та доньок – 48,4%; у порівнянні з батьками, матері мають такий стиль виховання щодо синів – 52,3 %, до доньок – 47,9 %

Можемо стверджувати, що батьки старшокласників і студентів дають менше можливостей їм діяти самостійно. За критерієм кутового перетворення Фішера, для доньок $\phi^*=4,92$; $p \leq 0,01$; для синів $\phi^*=6,78$; $p \leq 0,01$.

Узагальнені показники стилів виховання, які мають вплив на сугестивність студентів 1 курсу в умовах сім'ї представлені у табл. 2.18.

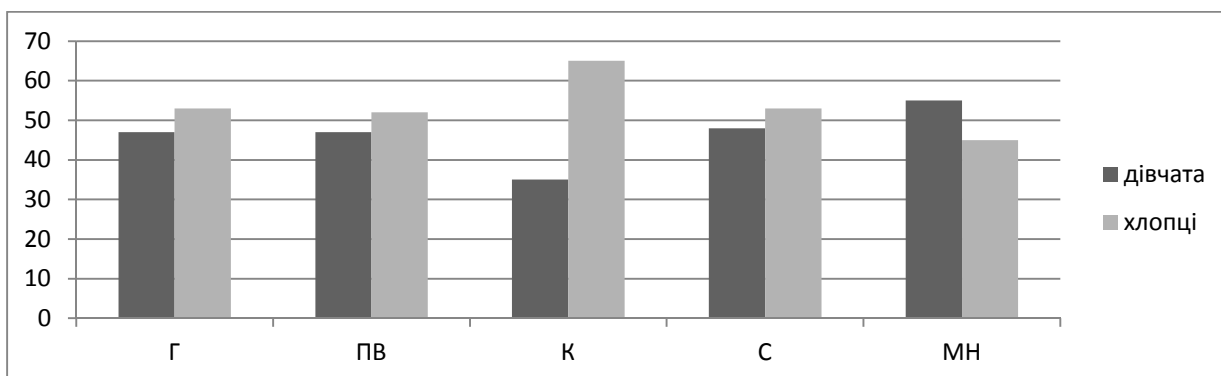
Таблиця 2.18

Показники стилів виховання батьків студентів 1 курсу

Стилі виховання		Гіперсоціалізація	Прийняття відторгнення	Кооперація	Симбіоз	Маленький невдаха
Батьки	Хлопці	53,3 %**	52,1 %	65,3 %*	53,3%	45,1 %
	Дівчата	47,1 %**	47,2 %	35,7 %*	47,1%	55,3 %
Матері	Хлопці	66,4%**	51,3%	36,1%**	51,2%	59,1 %**
	Дівчата	34,2 %**	49,1 %	64,3%**	49,1 %	41,2%**

Примітка: * $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$ за критерієм кутового перетворення Фішера.

Аналіз даних за шкалою «маленький невдаха» загальна кількість батьків склала 26,8%. Ця шкала відображає позицію батьків як сприйняття й розуміння старшокласника та студента.

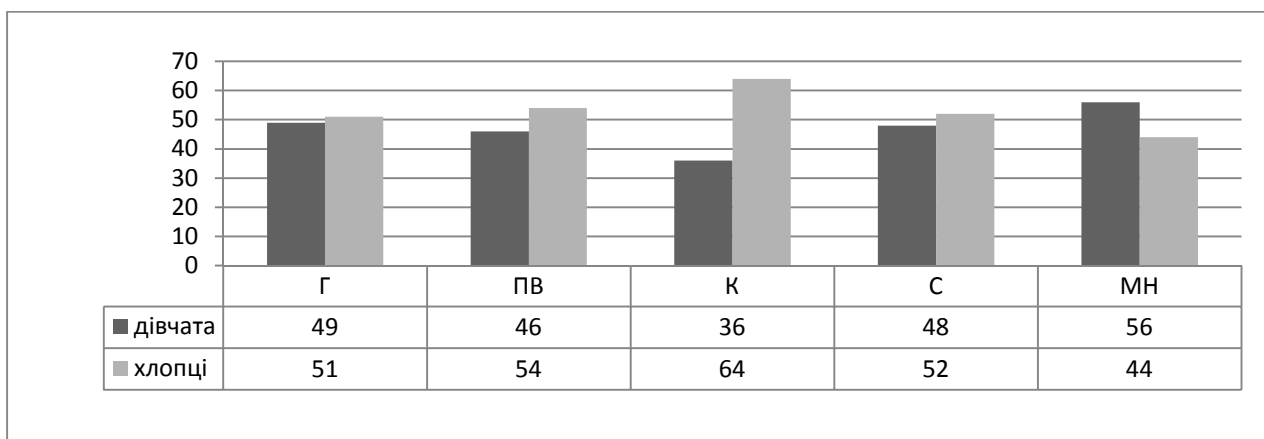


Примітка: позначка шкал: Г – гіперсоціалізація; ПВ – прийняття - відторгнення; К – кооперація; С – симбіоз; МН – маленький невдаха.

Рис.2.10. Особливості виховання матерів студентів 1 курсу щодо дівчат і хлопців

Матері частіше мають неадекватне уявлення про синів, як «маленьких невдах» – 59,1 %, ніж про доньок 41,2%. За критерієм кутового перетворення Фішера, для доньок $\phi^* = 0,22$; $p \geq 0,1$; для синів $\phi^* = 6,86$; $p \leq 0,01$.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що батьки бачать дівчат і хлопців молодшими, порівняно з реальним їх віком. Інтереси, захоплення, думки й почуття молоді здаються батькам дитячими, несерйозними, а їх самих непристосованими, відкритими для негативних впливів.



Примітка: позначка шкал: Г – гіперсоціалізація; ПВ – прийняття - відторгнення; К – кооперація; С – симбіоз; МН – маленький невдаха.

Рис.2.11. Особливості виховання батьків студентів 1 курсу щодо дівчат і хлопців.

У батьків немає розуміння того, що, витрачаючи багато зусиль на оберігання своїх дорослих дітей від небажаних впливів, вони насправді провокують і закріплюють узалежненість від дорослих, занижену самооцінку, тривожність, «несформованість «Я-образу» тощо.

Таким чином, за результатами дослідження було виявлено, що виховання в сім'ї помітно диференціюється, материнський стиль виховання відрізняється від батьківського, характеризується більш тісним емоційним міжособистісним зв'язком з дітьми. Матері більш схильні до інфантилізації синів, аніж дочок. Батьки є більш дистанційованими у вихованні юнаків обох статей, це свідчить про порушення гендерного паритету в реалізації виховної функції сім'ї. Батьки обох статей, як мати, так і батько, більш авторитарні у вихованні синів, ніж доньок.

На нашу думку, авторитарне ставлення у сім'ї є руйнівним для психіки особистості юнацького віку, оскільки емоційна депривація спричиняє розвиток не сформованості і малоцінності образу «Я», породжує невпевненість у собі, пасивність, тривожність, занижену самооцінку та залежність від дорослих. При гіперопіці формується не зріла особистість (психічний інфантилізм), без мотивації до праці з установкою на отримання задоволення, безвідповідальна за свої вчинки. Особистість, що виховується в таких умовах, страждає від надмірного контролю з боку батьків, відчуває себе залежною та безпорадною, втрачає віру у власні сили та здібності. В якості втечі від проблем особи юнацького віку швидко починають використовувати засоби втечі від реальності (узалежнену форму поведінку).

Отриманні дані дають підстави стверджувати, що батьківська сім'я є важливим чинником впливу на формування підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. Неадекватне ставлення батьків до своєї дитини зумовлює відсутність контролю та підтримки з їх боку, відсутність емоційного контакту з дитиною, байдужість до неї, її інтересів та проблем, порушення батьківської функції, тісні симбіотичні стосунки між батьками та дітьми, виховання за типом гіпоопіки,

дисгармонійну систему стосунків в сім'ї, деструктивні характеристики виховання (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість, конфліктність, нестійкість стилю виховання). Авторитарне ставлення батьків до дітей є руйнівним для психіки особистості юнацького віку, оскільки емоційна депривація спричиняє розвиток малоцінності образу «Я», породжує невпевненість у собі, пасивність, тривожність, занижену самооцінку та залежність від дорослих.

Виявлені високі показники та особливості прояву сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці зумовили пошук шляхів, методів та засобів її попередження і подолання, що й стало предметом нашого наукового пошуку на етапі формувального експерименту.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці базувалося на засадових принципах проведення психолого-педагогічного експерименту. Добираючи діагностичні методики до емпіричної частини констатувального етапу дослідження, ми брали до уваги наявність таких важливих даних як: відомості про їх валідність, ретестову надійність та інформацію про особливості тих вибірок, на яких відбувалася їх стандартизація.

За результатами дослідження встановлено, що ознаки сугестивності мають наступні показники, а саме: високий рівень сугестивності мають 44,8% дівчат і 37,6% хлопців старшокласників; середній рівень 35,5% дівчат і 28,8% хлопців, та низький 21,4% дівчат і 33,6% хлопців старшокласників. Студенти 1 курсу мають наступні показники у дівчат: високий 40,0%, середній – 33,0% і низький – 27,0% . Студенти 3 курсу визначили наступні рівні: у дівчат – високий мають – 35,4%, середній – 32,3% і низький – 33,4%; у хлопців високий показник – 34,2%, середній – 29,5% і низький – 37,3%. Аналіз результатів виявив, що респонденти с високим рівнем сугестивності мають

низьку асертивність, невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, неспроможність прийняття самостійного рішення, невпевненість у правильності власних рішень, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих тощо. Респонденти с середнім рівнем характеризувалися помірною асертивністю та незначною латентністю емоційних станів, помірною відкритістю будь якому зовнішньому впливу, інколи спостерігалась залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, відрізнялись невисоким рівнем тривоги.

Досліджувані з низьким рівнем сугестивності виявили високу асертивність, впевненість у собі в соціальних ситуаціях, приймали самостійне рішення, емоційний стан в них був стабільний, в проблемних ситуаціях брали відповідальність на себе, мали низький рівень тривожності, чіткі життєві орієнтири, сформований образ «Я», позитивну і адекватну самооцінку, критичне ставлення до себе та до оточення.

Аналіз результатів дослідження за методикою Ч.Д.Спілберга – Ю.Л.Ханіна дав підстави говорити про те, що хлопці і дівчата юнацького віку мають високий показник тривожності як реактивної – 51,3% дівчат, і 39,1% у хлопців, так і особистісної – 63,2% у дівчат і 59,3 у хлопців старшокласників. Тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Якщо вона велика, то у молодій людини порушується увага, а іноді й тонка координація рухів. Підвищений рівень тривожності може спричиняти підвищений рівень сугестивності та бути детермінантою узалежнених форм поведінки.

Аналіз результатів дослідження старшокласників та студентів 1 і 3 курсів дає підстави говорити про виражені форми узалежнень у хлопців і дівчат юнацького віку. У більшості досліджуваних спостерігається наступні форми узалежненості, а саме: від сім'ї, від інтимних відносин; від соціальних відносин; від природних; від інформації; від задоволень, узалежнення від психоактивних речовин, узалежненість від азартних ігор тощо. У старшокласників і студентів 1 і 3 курсів виявлено узалежнення від задоволень

(відвідування кафе, нічних клубів, мода, центри краси). У дівчат показник узалежнення складає – 5,67, у хлопців – 4,89 балів, ($p \leq 0,05$); інформація – 5,55 у дівчат і 5,67 у хлопців, та праця – 4,98 балів у дівчат і 4,49 балів у хлопців ($p \leq 0,05$). Вертикальне спілкування також має велике узалежнення і для старшокласників і для студентів.

Також були дослідженні стилі виховання у сім'ї, узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновки, що батьківська сім'я є важливим чинником впливу на формування підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. Неадекватне ставлення батьків до своєї дитини зумовлює відсутність контролю та підтримки з їх боку, відсутність емоційного контакту з дитиною, байдужість до неї, її інтересів та проблем, порушення батьківської функції, тісні симбіотичні стосунки між батьками та дітьми, виховання за типом гіпоопіки, дисгармонійну систему стосунків в сім'ї, деструктивні характеристики виховання (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість, конфліктність, нестійкість стилю виховання). Авторитарне ставлення батьків до дітей є руйнівним для психіки особистості юнацького віку, оскільки емоційна депривація спричиняє розвиток малоцінності образу «Я», породжує невпевненість у собі, пасивність, тривожність, занижену самооцінку та залежність від дорослих.

Отже, можна стверджувати, що більшість досліджуваних старшокласників і студентів мають підвищений рівень сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки. Виникнення та прояв узалежнених форм поведінки в юнацькому віці тісно пов'язані з сугестивністю, яка підвищується за рахунок особистих і соціальних компонентів особистості, а саме: негативною «Я» образ, високою тривожністю, заниженою самооцінкою та високою схильністю піддаватись впливу однолітків і батьків, невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, неспроможність прийняття самостійного рішення. Також на

підвищений рівень сугестивності впливає авторитарний деструктивний стиль виховання.

Саме тому, необхідна цілеспрямована корекційно-профілактична робота з подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. Програма такої роботи буде представлена нами у третьому розділі.

Матеріали II розділу відображено у таких публікаціях автора:

1. *Сідун О. Ю.* Психологічні особливості залежних форм поведінки в юнацькому віці/*О. Ю. Сідун*// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. 17 (41). – С. 277 – 281.
2. *Сідун О. Ю.* Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці /*О. Ю. Сідун* // Тези доповідей науково-практичної конференції «Нові технології навчання: психологічні проблеми»/ За ред. С. Д. Максименка, М.Л.Смольсон. – Житомир ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 59 – 61.
3. *Сідун О. Ю.* Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки/*О. Ю. Сідун*// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. – К.: Міленіум, 2007. – Т.8. – вип. 3 - С. 183 – 188.
4. *Сідун О. Ю.* Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці /*О. Ю. Сідун* // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія/ За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. – Том 10, вип.1. – С. 109 – 111.
5. *Сідун О. Ю.* Практична психологія: комплекс типових навчальних програм/За редакцією проф. Н. І. Пов'якель/ Авторський колектив

кафедри практичної психології та психотерапії ІСПУ/ Вид. 2, уточн. та доп. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – С. 211 – 225.

6. *Сідун О. Ю.* Психологічні характеристики uzалежнених форм поведінки в юнацькому віці /О. Ю. Сідун// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – Вип. 22 (46). – С. 116 – 123.
7. Сідун О. Ю. Практична психологія: комплекс типових навчальних програм/За редакцією проф. Н. І. Пов'якель/ Авторський колектив кафедри практичної психології та психотерапії ІСПУ/ Вид. 2, уточн. та доп. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – С. 336 – 343.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У третьому розділі дисертаційного дослідження представлені засади побудови формульованого експерименту, визначені його мета, завдання, принципи, етапи та форми проведення. З метою дослідження ефективності подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці запропоновано комплексну корекційно-профілактичну та тренінгову програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці сугестивності в юнацькому віці, наведено аналіз результатів її перевірки у формульованому експерименті, яку перевірено та уточнено для подальшого впровадження в навчально-виховний процес в загальноосвітніх школах та ВНЗ.

3.1. Теоретичне обґрунтування профілактично-корекційної програми зниження сугестивності в юнацькому віці

Психопрофілактика та корекція стає результативною при розгляданні всієї сукупності причин, що викликають порушення поведінки юнаків. Іноді необхідно підвищити толерантність до фрустрації, знизити тривожність або запальність тощо. Саме тому необхідно робити акцент і доводити до свідомості юнака ті негативні наслідки його характеру, які призводили до неприємностей у минулому, й можуть мати вплив на майбутнє. Залучення батьків до участі в спільних обговореннях також часто вносить позитивний результат у психокорекційну роботу [10; 25; 32; 40; 47; 54; 58; 60; 66; 69; 74; 82; 103; 128; 137].

Шляхи профілактики узалежнення активно досліджувались у контексті гуманістичного підходу, в межах якого особистість розглядається як неповторна індивідуальність, здатна до саморозвитку та саморегуляції.

Психологічна профілактика являє собою систему заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку особистості, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Із наведеного визначення зрозуміло, що така профілактика починається тоді, коли ще немає особливих складнощів у поведінці дитини, житті людини чи групи. Разом із тим науковці та дослідники на основі проведення моніторингу особливостей та умов індивідуального розвитку особистості, соціально-психологічних змін у житті суспільства прогнозують можливість появи тих чи інших ускладнень і проводять пропедевтичну роботу. Отже, психопрофілактична робота є тим аспектом діяльності психолога, який спрямований не стільки на розв'язання сьогоденних проблем, скільки на перспективу [69; 75; 84].

Г.Д. Золотова пропонує при проведенні профілактичної роботи спиратися на такі принципи особистісно-орієнтованого підходу: компетентності, самоактуалізації, випереджаючого виховного впливу, взаємодії, індивідуальності, творчості, довіри, орієнтації на культурні цінності, успіху [71].

Ми погоджуємось з дослідницею Т. П. Жаріковою, яка стверджувала, що найбільш ефективним засобом психолого-педагогічної профілактики залежності є використання ресурсного підходу. Як форма профілактики залежності може застосовуватись дистанційне консультування, що дозволяє надати необхідну психологічну допомогу без необхідності безпосереднього контакту з консультантом, оскільки це часто викликає в особистості супротив та тривогу. При плануванні застосування будь-якого профілактичного заходу слід враховувати наступні моменти: 1) на який цільовий контингент цей захід спрямований; 2) вікові, статеві та соціально-психологічні особливості його застосування; 3) дані про ефективність заходу; 4) наявність детальних психологічно обґрунтованих рекомендацій щодо застосування; 5) можливість модифікації заходу в залежності від особливостей певного цільового контингенту [63].

Так, В. О. Фролов розробив структурно-функціональну модель педагогічної профілактики віртуальної залежності, що включає превентивне виховання, педагогічну роботу зі школярами групи соціального ризику, теоретичну і методичну підготовку педагогів, роботу з батьками і висування альтернатив віртуальній залежності [196].

Дослідниця Н. В. Сергєєва виділяла декілька моделей профілактичної роботи: модель ствердження моральних принципів, формування здорового способу життя, поширення фактичних знань, навчання позитивній поведінці, стримування, залякування [165].

М. І. Дрепа розробила програму профілактики залежності у студентів, що включала три основних компоненти: освітній – в межах якого надавалися знання про механізми впливу на людину; психологічний – включав зміну характеристик особистості залежних студентів, створення сприятливого довірчого клімату в колективі; соціальний – спрямований на допомогу в соціальній адаптації студентів, розвиток у них умінь протистояти негативному впливу, навичок прийняття рішень, міжособистісного спілкування, мотивів здорового способу життя [59].

На думку Р. В. Овчарової однією з важливих форм психопрофілактичної роботи у школі є психологічно-педагогічний консиліум — колективний метод вивчення учнів, основними завданнями якого є виявлення характеру і причин відхилень у поведінці учнів (як негативного, так і позитивного плану); розробка програми виховних заходів, спрямованих на профілактику відхилень чи на подальший розвиток здібностей, талантів; обговорення і прийняття рішень з приводу конфліктних ситуацій. Залежно від мети консиліуму його склад може бути різним, але, як правило, до нього входять педагоги, психолог, шкільний лікар, члени батьківського комітету [127].

Як зазначала І. Дубровіна, завдання психолога у ході консиліуму — допомогти вчителям з різних сторін підійти до оцінки інтелектуального розвитку учня, основних якостей його особистості, показати складність і неоднозначність проявів його поведінки, ставлень, розкрити проблеми

самооцінки, мотивації, особливостей пізнавальних та інших інтересів, емоційного настрою, а головне — забезпечити підхід до дитини з оптимістичною гіпотезою відносно перспектив її подальшого розвитку і намітити реальну програму роботи з нею [60].

У сучасній науці виділено шляхи первинної та вторинної профілактики, в яких можна виділити такі компоненти: психологічний, соціально-психологічний, соціальний, педагогічний, освітній. Отже, процес подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, окрім психопрофілактичних засобів має включати й корекційні методи роботи.

Дослідженням проблеми корекції особистості займалися багато вчених, які пропонували шляхи, методи, засоби, прийоми та форми подолання залежності, що, на їх думку, є найбільш ефективними.

Термін «психокорекція» є адекватним для нашого дослідження, що й зумовлює використання його як основного при побудові формульованого експерименту. При розробці програми формульованого експерименту ми враховували вплив системи освіти на особистісний розвиток особистості юнацького віку. Психологічна корекція визначається як спрямований вплив на ті або інші психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості. Психологічну корекцію слід розглядати не тільки як метод, який застосовується в медицині, але і як напрям діяльності практичного психолога.

Деякі дослідники вважають найбільш ефективним методом психокорекції підвищеної сугестивності особистості - біхевіорально-когнитивний підхід. За його допомогою вони навчають особистість вести соціально продуктивний спосіб життя, відроджують ті потреби, які стали деформованими або втраченими. В психокорекції акцент ставиться на впровадження реальних змін життя особистості: припинення узалежнених форм поведінки, крадіжок, сексуальних девіацій, зміна звичок, зустрічі з новими людьми. Зміна поведінки веде за собою зміну особистісної оцінки.

Погляд на реальний світ призводить до зміни світовідчуття [10; 25; 35; 41; 58; 64; 77; 167; 191; 230].

Як зауважувала Т.Яценко, «Групова психокорекція відрізняється від індивідуальної тим, що в ній присутній груповий ефект, який забезпечується розвитком стосунків у групі в напрямку інтеграції. Одним з головних психокорекційних групових ефектів є можливість навчатися не лише на власному досвіді, а й на досвіді інших через розвиток уміння аналізувати груповий матеріал» [230].

Г.В.Старшенбаум пропонував у подоланні узалежненої поведінки застосовувати раціональну психотерапію. В ході її роз'яснюються причини узалежнення, клієнту вказують на взаємозв'язок між неправильним розумінням її причини і динамікою узалежнення, надається інформація про прогноз стану, засобах і ефектах корекції [182].

Науковці В.Д.Москаленко, Н.І.Пов'якель визначали найбільш ефективні напрями роботи з підвищеною сугестивністю – гіпносугестія, як терапевтичне навіювання в трансовому стані свідомості, направлене на посилення мотивації до психокорекції, мобілізації психологічних ресурсів, укріплення впевненості в змінах, профілактика повернення до узалежненої поведінки; емоційно - стресова психотерапія – активне раціонально-емоційний вплив, направлений на підкорення депресивних і іпохондричних мотивів духовним, соціальним і сімейним; аутогенне тренування – самонавіювання формул, які призводять до зцілення, в бадьорому стані свідомості на фоні м'язової релаксації; ігрова психотерапія і психотерапія творчості – клієнт бере участь в ситуаційних рольових іграх, обговореннях літературних творів та мистецтва, створення власних робіт; колективна психотерапія – клінічна бесіда з лікарем, обговорення біографії і історії хвороби, використання елементів групової динаміки [119; 134].

А.В.Ларіонов створював для узалежнених юнаків моделі поведінки, які можуть надати їм вигоди, які вони раніше отримували від узалежнення. Як

відзначалося, дуже важливим є засвоєння методів саморегуляції та саморозвиток, але не менш значними є групові форми психокорекції [110].

У наш час існує велика кількість групових форм психологічного впливу, наприклад, так звані «групи зустрічей». Уперше термін «зустріч» для назви психокорекційних груп запропонував К. Роджерс. Зустріч – спосіб встановлення стосунків між людьми, який ґрунтується на відкритості й чесності. Звертається увага на навички спілкування осіб юнацького віку, виявляється емпатія у ставленні до нього без нав'язування своїх оцінок. Під час роботи, юнаків заохочують до реалізації свого власного потенціалу розвитку. Відкритість і чесність досягається через реалізацію саморозкриття. При цьому розкриття відбувається не перед професійними радниками, до яких ми звертаємося в стресових ситуаціях, а перед партнерами по групі. Другою ознакою визначення поняття групи зустрічей є усвідомлення самого себе. Одним із засобів, за допомогою якого групи зустрічей заохочують в учасниках ріст усвідомлення себе, є конфронтація. Але у хворобливо вразливих і самолюбивих юнаків конфронтацію слід проводити дуже делікатно [153].

З успіхом застосовується інтервенція для корекції поведінки у осіб юнацького віку. Її успіх залежить не тільки від реакції учасника, але й від того, чи зможе оточення змінити звичайний стиль поведінки та знайти в собі сили брати участь у процесі, який руйнує сімейну систему потурати юнаку (інтервенція). Головною умовою успіху інтервенції є демонстрація причини гніву або агресії, а не самого гніву (або агресії). Досить важливою обставиною, яку необхідно довести до свідомості підопічного є не звинувачення, а факти. Мета інтервенції – створення мотивації для негайного, після групової зустрічі, звертання юнака по допомогу.

У наш час, одному із напрямків сучасної психокорекції, видається гештальт-терапії. Він успішно застосовується і для корекції осіб юнацького віку з узалежненою поведінкою, і для роботи з його оточенням. Головний принцип гештальт-терапії – акцент на теперішнє (принцип «тут і зараз»). Юнаки з особистісними відхиленнями бажають знаходитися в минулому й

майбутньому. Це породжує проблеми в їхньому емоційному житті. Одні – постійно знаходяться в очікуванні невдач і неприємностей, інші - вважають себе незаслужено ображеними, неоціненими – усе це призводить до втечі від реальності і реакціям гіперкомпенсації (алкоголізації, тютюнопаління, вживання інших наркотичних речовин, бійкам, дебошам тощо). Гештальттерапія – метод, що дозволяє звільнити особистість від переживань, які знову повертаються, раніше незавершених, хворобливих, емоційних. Важливою позитивною рисою гештальт-терапії є також допомога в розкритті юнаками їхніх потенціальних можливостей.

Ф.Перлз одним із перших зрозумів важливість феноменології теперішнього. Він критично поставився до інтерпретації несвідомого. Ф.Перлз вважав, що психолог повинен фокусувати увагу на видимих проблемах клієнтів. На відміну від екзистенціалізму, який намагається пояснити переживання людей, гештальт-психологи основний акцент роблять на те, як люди сприймають свою реальність [129].

На наш погляд, для задоволення своїх потреб, особистість слід навчити бути в контакті зі своїм внутрішнім і зовнішнім світом. Внутрішня зона усвідомлення містить ті процеси, які відбуваються в нашому тілі. Зовнішня зона являє собою сукупність зовнішніх подій, які надходять до нашої свідомості як сенсорні сигнали. Інформація, що поступає із внутрішньої та зовнішньої зон, майже не інтерпретується. Крім внутрішньої та зовнішньої зон є ще й середня, яку Ф.Перлз називав зоною фантазії, яку складають думки, фантазії, вірування тощо. Особистість юнацького віку навчають зосередитися на «середній зоні», за допомогою чого вони розуміють хід своїх думок, фантазій, мрій тощо. Знаходячись у «середній» зоні, хлопці і дівчата працюють з минулим і майбутнім, такий метод дозволяє розблокувати свідомість, відмовитися від чужих ідей, усвідомити власну відповідальність за те, що відбувається всередині свого «Я», розкрити глибоко сховане під «лузгою» справжнього «Я». Друге важливе положення – робота із самосвідомістю. Юнаки, до психокорекції, як правило, насолоджуються

відчуттями, які йдуть із зовнішнього світу, і навіть не отримують задоволення від реакцій власного тіла. Завдання психолога – навчити юнаків саме бачити, чути, відчувати, слухати світ сповна, добитися прийняття самого себе, інтеграції всіх частин «Я» в одне ціле [129].

Отже, психопрофілактична робота та психокорекція безперечно пов'язані із психологічним тренінгом як види діяльності практичного психолога, однак всі ці поняття не можна ототожнювати.

За І.В.Вачковим, навчання є лише однією з функцій тренінгу. Серед основних відмінностей соціально-психологічного тренінгу від психотерапії, корекції, а також від навчання (за І.В.Вачковим) є такі: по-перше, тренінг не завжди пов'язаний із лікуванням; по-друге, тренінг спрямований на розвиток особистості в цілому, а не на корекцію окремих психологічних структур, які відхиляються від норми, як при психокорекції; по-третє, тренінг не обмежується тільки навчанням, оскільки поряд із когнітивним компонентом тренінгу часто на перше місце виходить емоційний компонент, і найбільш цінним для учасників тренінгу стає отримання, перш за все, емоційного досвіду. Однак, тренінг тісно пов'язаний із розвивальним навчанням [41].

На нашу думку, між навчанням і тренінгом існує такий зв'язок: навчання може бути елементом тренінгу, або ж тренінг може бути елементом навчання.

Отже, тренінг можна вважати навчальною технологією, оскільки він завжди передбачає навчальний елемент. Визначаючи межі поняття психологічного тренінгу, ми погодились із І.В.Вачковим у тому, що: «Сучасне розуміння тренінгу включає в себе багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції...» [41]. Це пояснюється тим, що в рамках діяльності з корекції особистості, ми працювали з різноманітними методами психологічної роботи, що межують з навчанням, психотерапією та корекцією.

Н.Ю.Хрящева акцентувала увагу на глибшому розумінні тренінгового процесу і пропонувала визначити тренінг як багатofункціональний метод

цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини [203].

А.Ребер, у свою чергу, відзначав, що тренінг - це «будь-яка певна навчальна програма або набір корекційних процедур, розроблених для того, щоб в результаті їх здійснення був отриманий кінцевий продукт у вигляді організму, здібного на деяку певну реакцію (реакції) або участь у певній складній діяльності, яка вимагає вмінь»[149].

Отже, основними методами психокорекції підвищеної сугестивності як узалежнених форм поведінки у юнацькому віці є психотренінг, просвіта, профілактична робота – усе це допоможе змінити узалежнену поведінку та знизити підвищений рівень сугестивності в юнацькому віці. Важливу роль у корекції відіграє моделювання й ідентифікація з іншими людьми. Тому низка авторів надають перевагу груповим методам психокорекції порівняно з індивідуальними [10; 25; 35; 41; 58; 64; 77; 167; 191; 230].

Таким чином, теоретичним підґрунтям для побудови програми психологічного супроводу у контексті досліджуваної проблематики є комплексний підхід, якій базується на психоаналітичному (вплив на процес розвитку особистості – З. Фрейд, Е. Фром), біхевіоріальному (формування навичок поведінки - Ф. Оллпорт, А. Бандура, Д. Роттер), гуманістичному (здатність використовувати різноманітний спектр комунікативних засобів спілкування – А. Маслоу, К. Роджерс), особистісно-орієнтованому(розвиток і саморозвиток особистісних якостей, процес соціальної адаптації, входження особистості юнацького віку вдоросле життя –І. Д. Бех, Е. В. Бондаревська, І. С. Булах,Н. Г. Савіна).

Спираючись на результати теоретичного та експериментального дослідження, застосовуючи особистісно-орієнтований підхід до організації процесу зниження сугестивності в юнацькому віці, нами була структурована та обґрунтована модель профілактики та корекції зниження сугестивності (Рис. 3.1.).

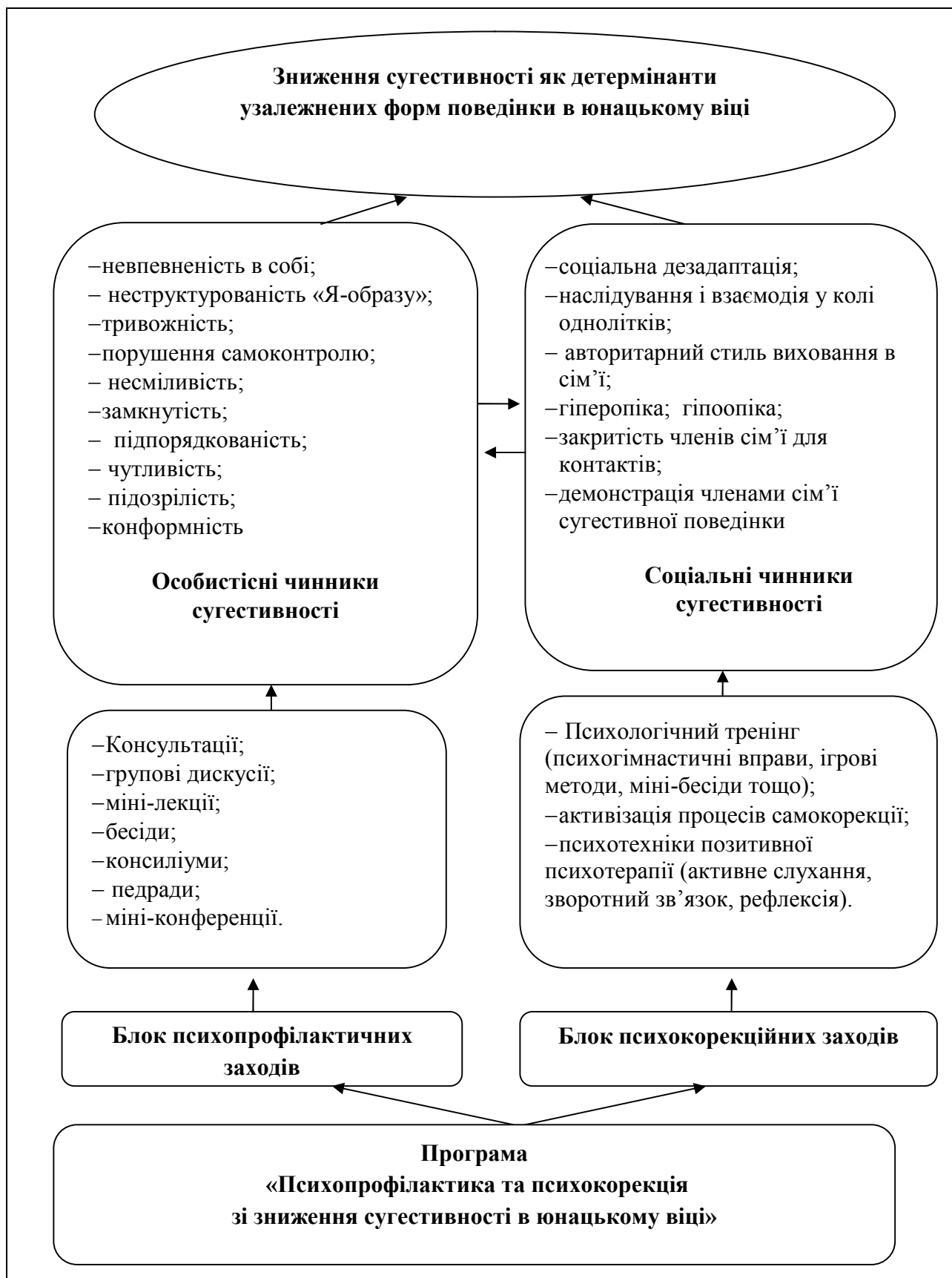


Рис. 3.1. Модель психологічної профілактики та корекції сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки.

Створена нами психологічна модель базується на основних принципах проектування психологічних програм (єдності діагностики, профілактики і корекції, послідовності зниження підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки особистості юнацького віку, активізації потенціалів самоконтролю, самодисципліни, довільності нормативної поведінки, узгодженості психотехнологій впливу) та включає в себе два блоки. Перший блок (психопрофілактичний) – був спрямований на більш повне розуміння старшокласниками і студентами узалежнених форм поведінки та підвищеного рівня сугестивності, причин виникнення тривоги, невпевненості в собі, та спостереження за змінами, що відбувалися за допомогою психотехнологій, консультацій, «круглих столів» для старшокласників, студентів, батьків і педагогів. Другий блок (психокорекційний) – включав індивідуальні та групові форми роботи; використовувались психотехніки щодо зниження підвищеної сугестивності особистості юнацького віку засобами психологічного тренінгу.

Змістовні та процесуальні аспекти програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці представлені у наступному підрозділі.

3.2. Змістовні та процесуальні аспекти програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці

Психолого-педагогічне обґрунтування змісту програми профілактики та психокорекції сугестивності в юнацькому віці потребує, насамперед, визначення чітких методологічних позицій вирішення цього завдання.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел, визначення особливостей навчально-виховного процесу освітніх закладів, а також педагогічного досвіду ми дійшли висновку, що профілактично-корекційним етапом виступає створення ефективного виховного мікросередовища, у якому б здійснювалися:

- позитивний вплив навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи та ВНЗ на подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці;
- використання виховного потенціалу навчальних дисциплін, що синтезують знання уявлення про природу людини, суспільство, відносини, узалежнених форми поведінки тощо;
- вплив найближчого соціального середовища, особливостей поглядів однолітків на становлення світогляду осіб юнацького віку;
- сприятлива взаємодія колективу однодумців: педагогів, батьків, працівників соціально-психологічних служб;
- впровадження та апробація у навчально-виховний процес програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці».

Формувальний етап дисертаційного дослідження проводився з урахуванням необхідності здійснення різних аспектів підготовки хлопців і дівчат до подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, а саме психологічного аспекту, який передбачав ознайомлення та засвоєння старшокласниками і студентами об'єктивних понять про особистість сучасного громадянина, особливості психології міжособистісних стосунків, подолання підвищеної тривожності, формування позитивної самооцінки та формування адекватного образу «Я».

У ході проведення профілактичної та корекційної роботи зі зниження сугестивності в юнацькому віці, ми дотримувалися прийнятої послідовності вивчення програмного матеріалу, що не вплинуло на кількість годин, відведених програмою на кожну тему. Було визначено, в яких темах буде розкрито те чи інше поняття, як допомогти їм робити правильні висновки щодо підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Розробляючи теми занять програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці», ми виходили з

того, що засвоєння понять найбільш успішно відбувається на основі раніше засвоєних знань, власного життєвого досвіду, сприймання і осмислення досвіду інших людей.

Хлопці та дівчата юнацького віку мають певний власний життєвий досвід, в основі якого лежить засвоєння певних цінностей, традицій, спостереження за стосунками дорослих та членів сім'ї, тому вони по-різному сприймають життя, по-різному ставляться до прочитаного і почутого на уроках в школі та поза нею. У той же час, у них виникає потреба висловитися, дати власну оцінку тим чи іншим питанням, поведінці, ситуаціям, дати оцінку позитивних і негативних рис особистості людини тощо.

У запропонованій авторській програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» розкриваються і аналізуються такі профілактично-корекційні напрями:– формування у осіб юнацького віку упевненості в соціальній і особистісній значущості, розширення уявлень і понять молоді про узалежнені форми поведінки;орієнтація у формуванні адекватного «Я – образу»; накопичення необхідних знань про підвищення самооцінки;вироблення у старшокласників і студентів умінь і навичок спілкування, керування власними емоціями;відпрацювання умінь і навичок, необхідних для зняття тривожності в юнацькому віці тощо.

Авторська програма «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» знайомить старшокласників і студентів з різними проблемами. Основними методичними засобами, які ми використовуємо в профілактичній та корекційній роботі, є проблемні ситуації і рольові ігри тощо. Розроблена програма «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» передбачає комплексний підхід до проведення профілактичної та корекційної роботи з особами юнацького віку. Метою програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» є сприяння свідомому вибору особистості юнацького віку та усвідомлено керувати своєю

поведінкою при любых обставинах, завдяки зацікавленому діалогу між батьками і дітьми, вчителями та учнями, викладачами і студентами.

Психокорекційна та профілактична програма передбачає врахування особистісно-орієнтовного підходу, за яким були розв'язанні такі завдання: сприяти актуалізації й усвідомленню старшокласниками і студентами власної сугестивної поведінки; усвідомлення відповідальності за свою поведінку та її наслідки для себе та інших членів сім'ї; розширити поінформованість осіб юнацького віку проблеми узалежнених форм поведінки; сприяти усвідомленню хлопцями і дівчатами сутності підвищеної сугестивності та власної ролі у попередженні узалежнених форм поведінки підростаючого покоління; навчити плануванню індивідуальних цілей та перспективних життєвих планів у життєвому просторі; розвиток суб'єктивного почуття цілісності особистості, усвідомлення свого «Я», формування впевненості у собі (когнітивний компонент); розвиток умінь і навичок подолання підвищеної тривожності, вміння ефективно використовувати стилі поведінки (поведінковий компонент); усвідомлення власних орієнтацій та цінностей, подолання кризи, підкріплення позитивного образу «Я»; інформованість батьків, педагогів щодо виникнення сугестивної поведінки;

Створена нами програма «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» базується на основних принципах проектування психологічних програм та включає в себе два блоки.

Перший блок (теоретичний) – був спрямований на більш повне розуміння старшокласниками і студентами причин виникнення сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, організація консультацій для старшокласників і студентів, батьків і педагогів, проведення профілактичної роботи зі старшокласниками та студентами. У теоретичному блоці нами проводився авторський спецкурс «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки». (Додаток Г).

Другий блок (психокорекційний) – включав індивідуальні та групові форми роботи; використовувались психотехніки позитивної та раціональної

психотерапії щодо подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці засобами психологічного тренінгу. У психокорекційному блоці проводився тренінг психолого-педагогічного спрямування «Психопрофілактика та психокорекція підвищеної сугестивності». (Додаток Е).

У процесі впровадження програми, були застосовані групові форми роботи (тренінг, лекції, семінари, групові дискусії та ін.) та індивідуальні (бесіди, консультації та ін.). Суб'єктами застосування програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» є старшокласники та студенти 3 курсів.

Комплексний вплив на подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці передбачав: створення умов для подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки; консультації старшокласників, студентів та педагогічних працівників з питання підвищеної сугестивності; проведення тренінгу з особами юнацького віку, використання профілактичних та психокорекційних вправ і завдань спрямованих на подолання підвищеної сугестивності, тривожності, негативний образ «Я» та неадекватної самооцінки.

У процесі реалізації програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» нами реалізовувалась дворівнева технологія роботи, а саме: групова та індивідуальна. Психологічні прийоми, засоби і методи впровадженої програми поетапно реалізовувалися у три етапи: психодіагностичному, психологічного впливу, психологічного супроводу. Програма реалізовувалась у декількох напрямках, у подоланні підвищеної сугестивності та тривожності, а також у формуванні позитивної самооцінки та адекватного образу «Я».

Серед методів профілактики і корекції застосовувались різні психологічні технології. Одним з методів щодо подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці нами використовувався метод консультування, комплексний підхід, що передбачав роботу не лише зі старшокласниками студентами, а й з їх

батьками та педагогами, що допомагало розширити вплив та підвищити ефективність проведеної роботи. З цією метою були розроблені виступи на батьківських зборах, педрадах, а також розробка методичних рекомендації для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Ми спирались на дані сучасної психології про наявність у свідомості особистості своєрідних «типів сценаріїв» найрізноманітніших ситуацій. Саме ці типові сценарії застосовувались членами сім'ї, коли їм треба розібратися в сімейній ситуації, в поведінці інших людей, скласти уявлення про себе, свою поведінку, самооцінку тощо. У нашій роботі використовувались великі можливості позакласної та поза аудиторної виховної роботи щодо проблем сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Широке впровадження цього методичного прийому стало можливим завдяки проведенню різноманітних традиційних вечорів, свят, тематичних диспутів, підготовка конференцій, залучення вихованців до аналітико-синтетичної діяльності тощо.

Самооцінка спонукає особу юнацького віку до оперативної зміни якостей, що не задовольняють його. Посилення потреби у самовдосконаленні закономірно підвищує рівень активності старшокласників у самоосвіті й самовихованні, а проведення ситуативно-рольових ігор у роботі сприяло засвоєнню знань.

Орієнтаційно-рольова ситуативна гра охоплювала досить великий спектр уявлень, понять, поглядів і переконань старшокласників та студентів, викликає у них потребу в розмірковуваннях на задану тему. За допомогою гостро поставлених питань, а також активного включення в пошук моделей поведінки та перевірку зроблених висновків, хлопці і дівчата юнацького віку знаходили найбільш вдалий та прийнятний вихід з конкретних життєвих обставин.

Перший етап формувальних впливів здійснювався за допомогою проведення практичних та лекційних занять з спецкурсу «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки» для студентів 3 курсу. Програма

спецкурсу передбачає використання в навчальному процесі методів активного навчання: розв'язування професійних завдань, аналіз ситуацій, проблемні методи, ділові та рольові ігри, дискусії, диспути, «мозкові штурми», міні-дослідницькі проекти (написання есе, реферату) тощо.

Розроблена нами навчальна програма з спецкурсу «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки» передбачає можливості її реалізації в системі фахової підготовки психологів у межах спеціальної дисципліни системного проведення протягом одного семестру. Ми рекомендуємо впроваджувати дану систему, починаючи з третього курсу.

Перший етап формувальних впливів здійснювався за допомогою просвітницько-профілактичної роботи зі студентами під час проведення лекційних практичних та занять з спецкурсу *«Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки»*.

Навчальна програма спецкурсу *«Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки»* містять пояснювальну записку, тематичний план, зміст, лекційних, семінарських та практичних занять, вказівки до створення презентацій, теми рефератів, питання для самоконтролю, список рекомендованої літератури, перелік Інтернет - ресурсів з даної проблематики. В процесі навчання використовувались традиційні (лекції, семінарські, практичні заняття) та методи викладання (розв'язування проблемних завдань, аналіз ситуацій, проблемні методи, ділові та рольові ігри, диспути, «мозкові штурми», міні-дослідницькі проекти групові дискусії, конференції, робота в мікрогрупах тощо), що дозволило дотримуватись як вимог академічності, так й особистісної спрямованості навчального предмету. Орієнтовний план теоретичного блоку авторського спецкурсу «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки», який входить до комплексної програми, представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Орієнтовний тематичний план теоретичного блоку авторського спецкурсу «Психопрофілактика та психокорекція залежної поведінки»

№ тем и	Назва модулів і тем	Кількість годин				
		Всього	Аудиторна робота			Самостійна робота
			Всього аудиторні	Лекції	Семінарські, практичні	
	Модуль 1. Психопрофілактика залежної поведінки					
1.	Психологічні чинники схильності до залежної поведінки	8	4	2	2	4
2.	Види залежних форм поведінки	8	4	2	2	4
3.	Цілі, мета та завдання психопрофілактики залежної поведінки	4	2	1	1	2
4.	Структура психопрофілактичних заходів	10	4	2	2	6
5.	Види психопрофілактичних заходів.	9	4	2	2	5
	Модуль 2. Психокорекція залежних форм поведінки					
6.	Організація та проведення психокорекції залежної поведінки	5	2	1	1	3
7.	Реабілітація та психокорекція залежності від наркотичних речовин.	5	2	1	1	3
8.	Психологічний феномен - груп самопомоги НА 12 крокова програма реабілітації залежних	5	2	1	1	3
	Всього годин	54	24	12	12	30

В процесі лекційних занять використовувались міні-лекції із використанням мультимедійного проектору та подальшим груповим

обговоренням представленого теоретичного матеріалу. Практичні заняття були спрямовані на відпрацювання вмінь і навичок та формування завершеної системи знань за основними питаннями, що вивчаються. На практичних заняттях відбувалося використання методів активного особистісно-орієнтованого навчання (навчальний діалог, проблемні ситуації, методики «мозкової атаки» тощо). Самостійна робота студентів передбачає опрацювання тем, творчі домашні завдання, ведення щоденника, науково-дослідницька робота із обов'язковим використанням літературних джерел та Інтернет - ресурсів .

По закінченню вивчення курсу студенти презентували підготовлені роботи на визначені теми спецкурсу. Науково-дослідні та творчі роботи студентів дозволила продемонструвати їх здібності використовувати вивчений теоретичний матеріал (теорії, концепції, підходи у рамках вивчення спецкурсу) для аналізу різних феноменів сугестивності та узалежнених форм поведінки особистості.

Викладання курсу будувалося на принципах базової психологічної підготовки, тобто здійснювався з урахуванням знань студентів загальної психології, теорій особистості, вікової та педагогічної психології, різних психологічних напрямків, педагогічних та психологічних знань, отриманих ними на попередніх курсах навчання.

Програма авторського спецкурсу побудована з урахуванням сучасних психологічних підходах та містить матеріали з проблеми сугестивності та узагальнених форм поведінки, розрахована на 54 академічних години (з них 24 години аудиторних, 12 годин – лекційних, 12 годин – семінарських і практичних і 30 годин – СРС. Зміст програми включає 8 логічно поєднаних між собою тем лекційних та практичних занять, а також теми, які виділені на самостійне опрацювання студентами.

В кінці вивчення курсу старшокласники і студенти презентували підготовлені есе на визначені теми спецкурсу. Письмова робота студентів у вигляді есе дозволила продемонструвати їх здібності використовувати

вивчений теоретичний матеріал (теорії, концепції, підходи у рамках вивчення спецкурсу) для аналізу різних феноменів сугестивності, узалежнених форм поведінки тощо.

Другий блок (психокорекційний) (Додаток Е) – включав проведення тренінгу психолого-педагогічного спрямування «Психопрофілактика та психокорекція підвищеної сугестивності». Тренінг, розглядається нами, як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину, який використовується з метою навчання, долати підвищену сугестивність в юнацькому віці. В основу тренінгу покладено положення О.Бодальова про те, що людина є цілісною і будь-який виховний вплив викликає складний ефект, створюючи зміни у фізичному стані, емоційно-моральному настрої, пізнавальних процесах та інших її характеристиках [17].

При побудові тренінгової програми ми дотримувались наступних методичних умов щодо організації тренінгових технологій, що досить ґрунтовно описано у наукових джерелах [40; 135; 163; 231].

В тренінгу як педагогічній технології використовуються різноманітні форми і методи навчання, які спрямовані на досягнення конкретних цілей навчання. Всі форми та методи групової роботи в тренінгу реалізуються відповідно визначених педагогічних цілей, поетапно і визначаються структурою «технологічного кроку» тренінгових технологій. В якості обов'язкових модулів структури «технологічного кроку» розглядають: «занурення» (адаптація, знайомство), міні - лекція, ігрові вправи, групова дискусія.

Розроблений нами тренінг, являє собою цілісну систему тренінгових вправ і ґрунтується на принципах активної групової роботи. Тренінгова програма містить як оригінальні, так і запозичені й модифіковані в цілях нашої роботи вправи, описані в працях інших авторів[40; 135; 163; 231].

Програма тренінгу дозволяє старшокласникам і студентам тренуватись одночасно як на поведінковому рівні, когнітивному так емоційному. Під час тренінгу через міжособистісну взаємодію відбувається розкриття особистісної

проблематики членів групи та її психокорекція. Тренінгові вправи ми орієнтували не тільки на розв'язання особистісних психологічних проблем хлопців і дівчат юнацького віку, а й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, формування властивостей та якостей.

Тренінгові група сприяла особистісному зростанню. Кожна спроба саморозкриття чи самовдосконалення учасника групи викликала певну реакцію з боку інших учасників групи, і, відповідно, надавала можливість кращого пізнання себе. У тренінгу, як особливому виду навчання, створювались сприятливі умови для подолання протиріччя між індивідуальним способом засвоєння знань при традиційному навчанні і колективним характером майбутньої професійної діяльності, в якій постійно відбувався обмін інформацією на тлі безпосередніх міжособистісних взаємозв'язків.

Зміни, які відбуваються під час тренінгу, є результатом руху від зовнішньої до внутрішньої, від запропонованих зразків поведінки і діяльності – до їх усвідомлення і введення в пізнавальні і регуляційні структури психіки у вигляді умінь, навичок, настанов.

Програма тренінгового корекційного курсу побудована з урахуванням особистісного підходу та містить матеріали з проблеми сугестивності та узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, розрахована на 24 академічних години. Має 8 тематичних занять тривалістю по 3 години, які проводяться раз на тиждень. Форма роботи – групова.

Мета програми тренінгу. Сприяти досягненню позитивних змін у поведінці особи юнацького віку. Навчити контролювати свої емоції, поведінку, формувати адекватну самооцінку та позитивний «Я-образ».

Завдання тренінгової програми: Подолання підвищеної сугестивності. Навчити осіб юнацького віку відстежувати свою поведінку у різних ситуаціях. Допомогти їм відкоректувати та врегулювати поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Методи та форми, які застосовуються на тренінгових заняттях. В ході роботи використовуються елементи лекцій (інформаційні

повідомлення), проєктивні малюнкові методики, тренінгові ігри, тілесно-орієнтовані методики, арт-терапевтичні техніки, рольові ігри тощо. Кожне заняття проводиться за певною схемою та включає у себе наступні елементи: привітання, оголошення теми заняття; вправа-розминка; базові вправи; заключний тренінг, ритуал прощання.

З метою зниження сугестивності як детермінанти uzалежнених форм поведінки в юнацькому віці окремо було розроблено *тематичний план профілактичної роботи з педагогами та батьками*. Інформація щодо підвищеної сугестивності може бути подана на батьківських зборах, оскільки батьки молодих людей повинні відігравати безпосередню роль у процесі профілактичної роботи, спрямованої на попередження виникнення будь якого виду uzалежнення. Повністю програма психологічного тренінгу представлена у додатку. Орієнтовний тематичний план психологічного тренінгу спрямований на зниження сугестивності в юнацькому віці подано у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Орієнтовний тематичний план психологічного тренінгу спрямованого на зниження сугестивності в юнацькому віці

	Назва теми і мета	Методичні прийоми	Год.
1.	«Правила групи. Знайомство». <i>Мета:</i> Ознайомлення учасників тренінгу з умовами роботи. Обговорення очікування учасників тренінгу. Представлення учасників.	Вступна бесіда. 1.«Знайомство»; 2.«Правила роботи»; 3. «Представлення»; 4.«Очікування групи»; 5.«Промінчик сонця»; 6. «Що я даю людям і чого від них чекаю?»; 7. «Комплімент»; 8.«Іскорка добра»; 9.«Шукаю друга».	3 год.

2.	Тема: «Сугестивна поведінка-шляхи подолання» <i>Мета:</i> ознайомлення с сугестивною поведінкою.	1. Вітання 2. Бесіда на тему «Що таке сугестивна поведінка? 3. Групова інтерактивна вправа «Спосіб життя». 4. Проблемні ситуації «Зроби вибір. 5. Рольова гра «Симпозіум». 6. Вправа «Портрет». 7. Дискусія (15 хв.)	3 год.
3.	Тема: «Мій життєвий шлях» <i>Мета:</i> формування відповідального ставлення до себе, свого життя і навколишнього світу.	1. «Емоції» 2. «Події мого життя» 3. Міні-лекція: «Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки.» 4. «Мої почуття». 5. «Тільки від мене залежить». 6. Дискусія	3 год.
4.	Тема: Невпевненість у собі та тривожність. <i>Мета:</i> подолання неувпевненості та тривоги;	1. Тестування тривожності. 2. «Пальці» 3. Міні-лекція; «Моя неувпевненість та тривожність». 4. «Розповіси про себе» 5. Мозковий штурм «Як розвинути впевненість у собі?» 6. «Використання ролі». 7. «Підвищення впевненості» 8. «Подаруй усмішку»	3 год.

5.	Тема: Моя самооцінка Мета: Розвиток позитивної самооцінки	1. Міні-лекція: «Я і моя самооцінка» 2. «Психологічний портрет» . 3. Рольова гра «Ситуації» 4. Самодіагностика. 5. Рухлива гра «Бджілки» 6. Мозковий штурм «Що мені заважає?» 7. «Зігрій посмішкою»	3 год.
6.	Тема: «Віра в себе» Мета: формування позитивного ставлення до себе, до свого «Я», підвищення самооцінки та впевненості в собі.	1. Міні-лекція: Образ «Я» 2. Лист самому собі » 3. «Я- такий» 4. «Я – очима інших» 5. «Мені в собі не подобається...». 6. Рольова гра «Я буваю різним» 7. "Послання самому собі ” 8. Малюнок «Я – в минулому. Я – зараз» 9. «Створення виразного образу Я» 10. «Я подарунок для людства»	3 год.
7.	Тема: «Відповідальна поведінка» Тема: формування навичок відповідального прийняття рішень.	1. «Відсутні ключі» 2. Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті». 3. «Лінія життя». 4. Бесіда: «Способи відповідальності». 5. «Відповідальність (незакінчені речення)». 6. «Сильні і слабкі сторони» 7. «Руйнування панцирів». 8. Релаксація «Мені приємно,	3 год.

		коли...»	
8.	Тема: Життєві цінності. Мета: ознайомити учнів з поняттям життєві цінності, духовність; виховувати вміння керувати собою.	1. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності». 2. Схема «Сходинки духовного розвитку» 3. Вправа «Життєві цінності». 4. Гра «Рахунок до десяти». 5. Притча «Острів цінностей» 6. Вправа-руханка «Іван-покиван» 7. Вправа «Валіза в дорогу». 8. Вправа « Подари посмішку другу»	3 год.

**Повністю програма тренінгу представлена у додатку Е.*

Робота з педагогами та батьками мала на меті інформування про небезпеку виникнення даної проблематики, ознайомлення з рекомендаціями, спрямованими на попередження виникнення підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Окрім проведення бесід та інформаційних дискусій на батьківських зборах, використовувалась також консультативна робота. Консультування носило як індивідуальний, так і груповий характер, при цьому було спрямоване як на роботу з особистістю юнацького віку так, так і з її найближчим оточенням. У процесі консультативної роботи опрацьовувались проблеми особистості, знаходились ті глибинні причини, що лежали в основі виникнення підвищеної сугестивності. Оскільки однією з причин виникнення даної проблеми є неоптимальний стиль виховання у сім'ї. Орієнтовний план профілактичної роботи з педагогами та батьками щодо подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Орієнтовний план профілактичної роботи з педагогами та батьками
щодо подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці**

Етап и	Форми та методи	Мета	Терм
Підготовчий	Батьківські збори, консилиумі, педради, міні-конференції, семінари для батьків, педагогів, психологів тощо. (лекції, бесіди, повідомлення).	- ознайомлення з проблемою сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. - налагодження взаємодії з педагогами, батьками, соціальними педагогами.	
Профілактичний	Батьківські збори, консилиумі, педради, міні-конференції, семінари для батьків, педагогів, психологів тощо. (Міні-лекції, бесіди, консультації з підвищеної сугестивності)	- інформування про підвищену сугестивність як детермінанту узалежнених форм поведінки. - інформування про негативні наслідки підвищеної сугестивності для особистості. - інформування про негативні наслідки узалежнених форм поведінки в юнацькому віці. - методичні рекомендації з профілактики і корекції подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці. (розраховані на психологів, що працюють з молоддю, батьків та педагогів).	
Заключни й	Консультативна робота	- уточнення незрозумілих моментів - надання необхідної допомоги суб'єктам впливу	

Отже, робота з батьками – надзвичайно важливий напрям діяльності, метою якої є інформування батьків щодо підвищеної сугестивності в юнацькому віці. Інформація, яка була запропонована батькам, стосувалася насамперед наслідків підвищеної сугестивності в юнацькому віці. Вони були ознайомлені з небезпеками, які таїть у собі відхилення занижена самооцінка, підвищений рівень тривоги та неадекватна оцінка в юнацькому віці. Були обговорені психологічні, педагогічні аспекти даної проблеми.

Проте наголос робився на конструктивних способах вирішення можливих проблем, що виникають внаслідок підвищеної сугестивності в юнацькому віці. Батькам надавались необхідні знання, про сугестивність як детермінанту узалежнених форм поведінки.

Важливим завданням батьків є сформувати у своїх дорослих дітей правильне ставлення до даної проблематики. Це можна робити різними методами: проводячи бесіди, обговорюючи у сімейному колі дану проблематику, дискутуючи та просто висловлюючи власну думку щодо проблеми.

У роботі з батьками та педагогами ми застосовували різноманітні форми та методи, адекватні меті та завданням, які стояли перед ними. Це були не лише заходи профілактично-просвітницького характеру (батьківські збори, лекції, розповіді, інформаційні повідомлення), але й форми роботи, які передбачали активність самих педагогів і батьків (різноманітні дискусії, диспути, тощо). Така робота допомагала батькам і педагогам висловлювати власну точку зору, слухати думку інших та переймати позитивний досвід виховання підростаючого покоління.

Нами також були розроблені методичні рекомендації адресовані психологам, педагогам і батькам. В них здійснюється визначення проблеми, подається інформація щодо подолання підвищеної сугестивності, описуються деструктивні наслідки цієї проблеми для особистості.

3.3.Результати впровадження програми зі зниження сугестивності в юнацькому віці

Завершальним етапом дисертаційного дослідження було проведення перевірки ефективності комплексної програми щодо зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Формувальний етап дисертаційного дослідження проводився з урахуванням необхідності здійснення різних аспектів підготовки старшокласників до подолання сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, а саме психологічного аспекту, який передбачав формування у старшокласників об'єктивних понять про особистість сучасного громадянина, особливості психології міжособистісних стосунків, подолання підвищеної тривожності, формування позитивної самооцінки та адекватного «Я-образу». У ході проведення профілактичної роботи ми дотримувалися прийнятої послідовності вивчення програмного матеріалу, що не вплинуло на кількість годин, відведених програмою на кожну тему. Було визначено, в яких темах буде розкрито те чи інше поняття, як допомогти їм робити правильні висновки щодо підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Проводячи заняття з профілактики і корекції підвищеної сугестивності в юнацькому віці, ми виходили з того, що засвоєння понять хлопцями і дівчатами найбільш успішно відбувається на основі раніше засвоєних знань, власного життєвого досвіду, сприймання і осмислення досвіду інших людей. Досліджувані мають певний власний життєвий досвід, в основі якого лежить засвоєння певних цінностей, традицій, спостереження за стосунками дорослих та членів сім'ї, тому вони по-різному сприймають життя, по-різному ставляться до прочитаного і почутого. У той же час, у них виникає потреба висловитися, дати власну оцінку тим чи іншим питанням, поведінці, ситуаціям, дати оцінку позитивних і негативних рис особистості юнацького віку.

Ефективність проведеної профілактичної і корекційної роботи визначалася співвідношенням засвоєних знань, умінь, поведінкових реакцій всіх учасників Комплексної програми. Мета і завдання кожної окремої форми роботи формувалася відповідно до загальної мети, що визначена програмою. Заняття будувалися на засадах та принципах психопрофілактичної та корекційної роботи.

Формувальний етап дослідження проводився упродовж 2011–2014рр. зі старшокласниками шкіл м. Києва та студентами 3 курсу факультету соціології, психології і управління НПУ ім. М. П. Драгоманова. В експериментальну групу увійшли 23 старшокласника (11 хлопців та 12 дівчат) та 27 студентів третього курсу (17 дівчат і 10 хлопців). Контрольну групу склали 29 старшокласників (15 дівчат та 14 хлопців) та 28 студентів (16 дівчат і 12 хлопців). До експериментальних та контрольних груп увійшло 107 старшокласників і студентів з високим і середнім рівнями підвищеної сугестивності. Учасники експериментальної і контрольної груп не відрізнялися за рівнями підвищеної сугестивності, які до та після формувального експерименту оцінювались за тими самими показниками й методиками, що і на констатувальному етапі дослідження. Заміри в експериментальній та контрольній групах старшокласників і студентів 3 курсу НПУ імені М.П. Драгоманова проводились за всіма показниками, аналогічними до констатувального експерименту. Порівняння значень в експериментальній і контрольних групах до та після формувального експерименту здійснювалось за критерієм кутового перетворення Фішера та коефіцієнтом кореляції за t-критерієм Ст'юдента.

У результаті проведення формувального експерименту нами були отримані дані, які дозволяють стверджувати, що в експериментальній групі старшокласників до корекційних занять показники високого рівня сугестивності мали 44,8 % дівчат та 37,6 % хлопців, після проведеної психопрофілактичної та корекційної роботи показники змінилися таким чином: у дівчат – 36,6 %, у хлопців – 28,9 %, і результати корелюють при

$p \leq 0,05$ за критерієм Фішера. Узагальнені результати формувального експерименту щодо подолання підвищеної сугестивності у старшокласників до і після корекції представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Узагальнені результати ефективності формувального експерименту зі зниження сугестивності у старшокласників (n=52)

Рівні	Групи		Сугестивність		Критерій Фішера
			До корекції	Після корекції	
В	Дівчата	Експер. група	44,8 %	36,6 %*	$\varphi^* = 0,44; p \geq 0,1$
		Контр. група	43,3 %	42,9 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	37,6 %	28,9 %*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	39,1 %	38,5 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
С	Дівчата	Експер. група	35,5 %	39,3 %	$\varphi^* = 0,59; p \geq 0,1$
		Контр. група	29,2 %	27,1 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	28,8 %	23,4 %	$\varphi^* = 0,59; p \geq 0,1$
		Контр. група	28,3 %	28,1 %	$\varphi^* = 0,01; p \geq 0,1$
Н	Дівчата	Експер. група	23,3 %	26,5 %*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	22,4 %	21,6 %	$\varphi^* = 0,01; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	33,1 %	48,1 %*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	34,3 %	34,1 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$

*Примітка: за критерієм Фішера кореляція значима при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.*

У старшокласників з високим рівнем сугестивності, до корекційної роботи, спостерігався підвищений рівень тривожності, надмірне хвилювання, емоційна нестійкість, низька самооцінка тощо. У поведінці спостерігається нерішучість у діях, загальмованість, невпевненість у висловлюванні своїх думок тощо. Для цих досліджуваних з високим рівнем сугестивності властивою є залежність від думки та прийняття оточуючих, оцінок однолітків, вони досить часто потрапляють під вплив (іноді негативний) товаришів. У навчальній діяльності та спілкуванні, як правило, відігравали другорядні ролі, поводити себе невпевнено, очікуючи допомоги від однолітків, або дорослих. Після психопрофілактичних та корекційних заходів в експериментальній групі

старшокласники, які мали середній рівень сугестивності 35,5 % дівчат і 28,8 % хлопців, після формувального експерименту показники змінилися: у дівчат 39,3 %, у хлопців – 23,4 %. Показники корелюють при $p \leq 0,01$ за критерієм Фішера.

Наприклад, Оксана Д. (17,1 років), старшокласниця ділиться своїми думками «... батьки вважають що я не самостійна і невпевнена, багато питань вирішують за мене саме вони, вчуся я не дуже добре, тому з однолітками намагаюся уникати спілкування, люблю побути на самоті, або більше часу проводити в Інтернеті»... Максим Т. (17,6 років), старшокласник, пояснюючи, чому він поводить себе не впевнено, відзначив, що його таке поводження задовольняє, тому що «...всі товариші та й однокласники вважають мене невпевненим, не лідером, воно так і є, я з ними погоджуюся».

Для респондентів з середнім рівнем сугестивності спостерігався помірний рівень тривожності, не значне хвилювання, емоційна стійкість. Ці досліджувані, реально оцінюють себе, свої можливості, впевнені у собі, товариські, розраховують в більшості випадків на власні сили. Наприклад, Влада В. (16,9 років), яка зазначила, що «Мені сподобалося працювати в групі, було дуже цікаво працювати, я по можливості намагаюся виконати завдання, щоб досягти позитивного результату...».

До психокорекційних занять в експериментальній групі старшокласники, які мали низький рівень сугестивності, а саме: – 23,3 % дівчат і 33,1 % хлопців, після завершення занять низький рівень сугестивності збільшився, у дівчат – 26,5 %, у хлопців показники 48,1 %. Показники корелюють при $p \leq 0,01$ за критерієм Фішера. В контрольній групі показники рівня сугестивності не змінилися.

Отже, можемо говорити про позитивний вплив психопрофілактичних та корекційних заходів на зниження підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Результати дослідження рівня тривожності у старшокласників до та після психокорекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники рівня тривожності у старшокласників до та після психопрофілактичної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна(n=52)

Рівень тривожності		Реактивна тривожність(РТ)		Особистісна тривожність (ОТ)	
		до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
В	Дівчата	51,3%*	13,2%*	63,2%	34,3%*
	Хлопці	39,1%*	8,7%*	59,3%	37,6%*
С	Дівчата	24,3%	32,1%	59,8%	35,6%*
	Хлопці	35,2%	43,1%	55,1%	37,2%
Н	Дівчата	14,4%	57,1%*	56,6%	31,5%*
	Хлопці	15,2%	48,3%*	54,3%	37,9%*

Примітка: * $p \leq 0,05$ (розрахунок за коефіцієнтом Ст'юдента);

Отримані результати нашого дослідження показують, що старшокласники, які мають підвищений рівень сугестивності, мають і високий рівень тривожності, а саме: старшокласники - дівчата мають високий показник тривожності як реактивної 51,3%, так і особистісної 63,2%, Середній рівень тривожності дівчата відмічають реактивну тривожність у себе – 24,3%, хлопці – 35,2% 34,6% – дівчат, рівень особистісної тривожності мають – 24,2% у дівчат і 26,2% у хлопців. Низький рівень реактивної тривожності мають – 14,4% дівчат старшокласниць і 15,2% хлопців. Показники особистісної тривожності, що мають низький рівень, а саме: – 13,6% дівчат і 14,5 хлопців старшокласників.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця особливість зумовлює сугестивну поведінку суб'єкта. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання. Для зняття тривожності нами застосовувались різноманітні тренінгові вправи під час занять.

Для порівняння результатів дослідження до психокорекційної роботи і після проведення ми використовували методику Ч.Д.Спілбергера і Ю.Л.Ханіна. У результаті проведеного дослідження можна констатувати, що старшокласники дівчата до корекції мали показники високого рівня РТ 51,3%, після – 13,2%. Показники корелюють при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента. Показник середнього рівня РТ до корекції складала 24,0 %, після формувального експерименту піднявся до 32,1%. Низький рівень РТ до впровадження психопрофілактичної програми у дівчат старшокласниць становить 14,4%, то після проведення корекційної програми показник збільшився до 57,1%, при кореляції ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента. Графічно представлено реактивна тривожність на рис. 3.2

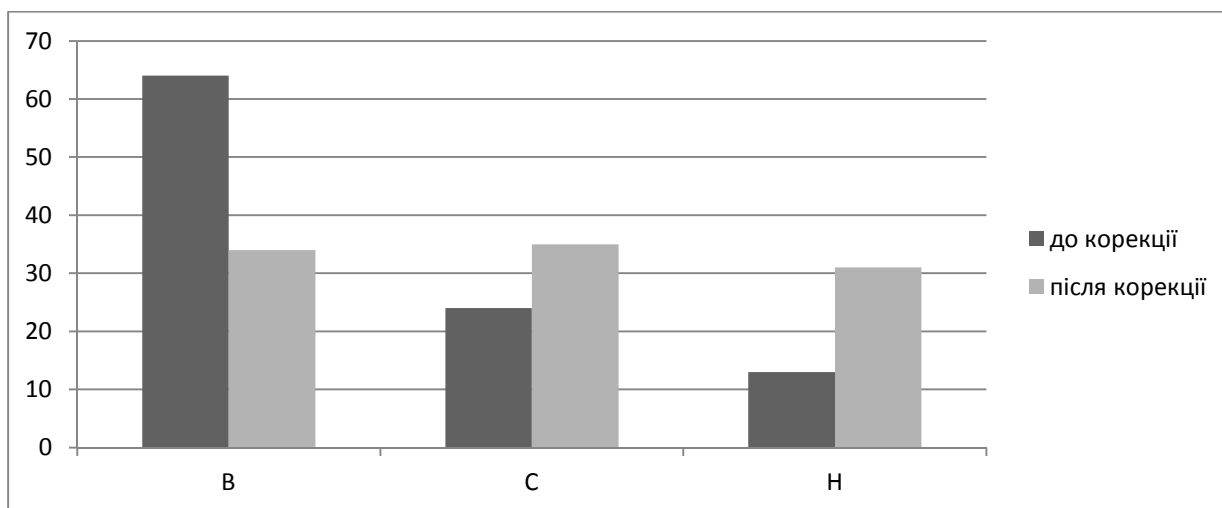


Рис.3.2.Показники рівня реактивної тривожності у старшокласників до та після психокорекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна

В той час як хлопці мали 16,0% до профілактичної роботи, після її завершення вони збільшився до 48,3%, кореляція при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента.

Показники ОТ старшокласників після проведення формувального експерименту розподілилися наступним чином: високий рівень у старшокласниць знизився з 63,2% до 34,3%, у хлопців з 59,3% до 37,6% показники корелюють при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента; показник середнього рівня у дівчат також знизився від 59,8% до 35,6%; у хлопців з 55,1% до 37,2%, отримані результати корелюють при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента. Графічно представлено особистісна тривожність на рис. 3.3

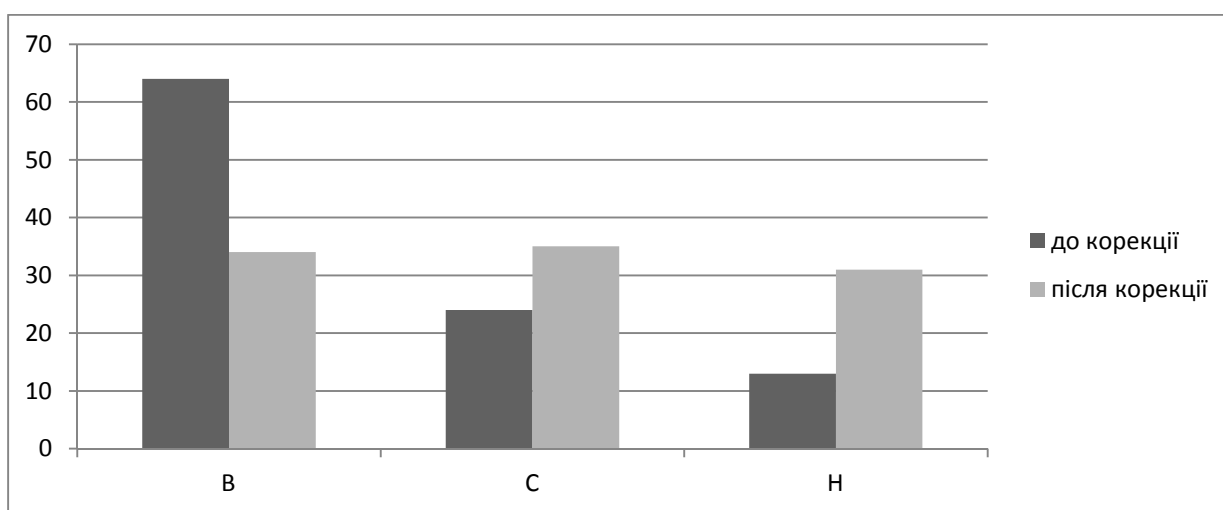


Рис.3.3. Показники рівня особистісної тривожності у старшокласників до та після психокорекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна

Зміни збільшення, відбулися стосовного низького рівня особистісної тривожності (ОТ) у дівчат від 56,6% до 31,5%, у хлопців від 54,3 % до 37,9%, показники корелюють при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента. У контрольній групі результати не змінилися.

У результаті застосування методики було виявлено, що високий рівень ОТ свідчить про підвищену схильність відчувати занепокоєність в різних життєвих ситуаціях, навіть тоді, коли ніякої загрози для особистості немає. Таким чином, ОТ виступає предиспозицією, яка сприяє виникненню тривоги як реакції на загрозливу небезпеку (реальну або надуману), яка характеризується актуальним переживанням напруги, занепокоєння та нервозності.

Результати діагностики підкріплювалися спостереженнями у процесі

діяльності старшокласників, було визначено особливості поведінки старшокласників в ситуаціях вираженої напруженості, уміння володіти собою, досягати впевнено та самостійно поставленої мети, незважаючи на будь які перешкоди .

Узагальнені результати формульовального експерименту щодо подолання підвищеної сугестивності у студентів 3 курсу до і після корекції представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Узагальнені результати формульовального експерименту зі зниження сугестивності у студентів 3 курсу(n=79)

Рівні	Групи		Сугестивність		Критерій Фішера
			До корекції	Після корекції	
В	Дівчата	Експер. група	35,4 %	28,1 %*	$\varphi^* = 0,59; p \geq 0,1$
		Контр. група	33,3 %	32,2 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	34,2 %	24,2%*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	39,1 %	38,5 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
С	Дівчата	Експер. група	32,3 %	41,9%*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	29,3 %	27,6%	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	29,5 %	26,3%	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$
		Контр. група	28,6 %	27,7 %	$\varphi^* = 0,01; p \geq 0,1$
Н	Дівчата	Експер. група	33,4 %	39,6 %*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	22,5 %	21,7 %	$\varphi^* = 0,01; p \geq 0,1$
	Хлопці	Експер. група	37,3 %	49,1 %*	$\varphi^* = 1,65; p \leq 0,05$
		Контр. група	32,4 %	31,8 %	$\varphi^* = 0,2; p \geq 0,1$

Примітка: за критерієм Фішера кореляція значима при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналіз результатів формульовального дослідження показують, що в експериментальній групі студентів 3 курсу до корекційних занять мають показники високого рівня сугестивності 35,4 % дівчат та 34,2 % хлопців, після проведеної психопрофілактичної та корекційної роботи показники змінилися таким чином: у дівчат – 28,1 %, у хлопців – 24,2 %, і результати корелюють при ($p \geq 0,1$) і ($p \leq 0,05$) за критерієм Фішера. Отримані результати в

контрольній групі суттєво не змінилися. Аналіз результатів у експериментальній групі, яка мала середній рівень сугестивності мали 32,3 % дівчат і 29,5 % хлопців, після формувального експерименту показники змінилися у хлопців – 26,3 %, у дівчат 41,9 %, результати кореляції при $p \leq 0,05$ за критерієм Фішера.

Низький рівень мали 33,4 % дівчат і 37,3 % хлопців експериментальної групи, після завершення занять низький рівень сугестивності збільшився, у дівчат – 39,6 %, у хлопців 49,1 %. Показники корелюють при $p \leq 0,05$ за критерієм Фішера. В контрольній групі показники сугестивності суттєво не змінилися, а саме: у дівчат були - 22,5%, змінилися на 21,7%; у хлопців – 32,4% , стало – 31,8%

Тобто, більша кількість студентів третього курсу стали контролювати свою сугестивну поведінку. А психологічні особливості підвищеної сугестивності стали менш проявлятися. У результаті проведення формувального експерименту ми отримали дані, які дають підстави говорити про позитивний вплив корекційних заходів на зниження підвищеної сугестивності в юнацькому віці є ефективним.

Наступним етапом нашого корекційного впливу було дослідження тривоги, за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна. За результатами дослідження констатувального експерименту у студентів 3 курсу загальний показник сугестивності (ЗПН) був виявлений зв'язок з тривожністю ($p \leq 0.01$). Отримані зв'язки підтвердили припущення про те, що сугестивність співвідноситься з високою тривожністю (по всіх шкалах сугестивності відмічається підвищений рівень тривожності), яка проявляється в емоційному реагуванні на різноманітні впливи, низькою активністю тощо.

Отримані результати корекційного впливу у студентів 3 курсу свідчать про наступне, що дівчата до проведення психокорекційних занять мали показники високого рівня РТ 46,2%, після – 24,0% ($p \leq 0,05$); у хлопців до корекційних занять показники були 43,3% після – 19,6%. Показник середнього рівня РТ після формувального експерименту у дівчат з 28,6 % після - 39,6 %, у хлопців з 29,5 % після - 49,1 %.

що корелює ($p \leq 0,05$), у хлопців показник середнього рівня РТ до 37,4%% після експерименту - 38,4%. Значних змін не виявлено.

Низький рівень РТ до впровадження психокорекційної програми був у 17,2 % дівчат, після проведення корекційної програми суттєво збільшився - 29,4%, результати корелюють при ($p \leq 0,05$) за коефіцієнтом Ст'юдента. Результати представлено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Показники рівня тривожності у студентів 3 курсу до та після психопрофілактичної та корекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна(n=79)

Рівень тривожності		Реактивна тривожність (РТ)		Особистісна тривожність (ОТ)	
		до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
В	Дівчата	46,2%	24,5%*	56,6%	36,4%*
	Хлопці	43,3%	20,6%	54,3%	29,2*%
С	Дівчата	28,6%	39,6%*	22,2%	33,5%*
	Хлопці	37,4%	38,4%	16,2%	32,3%
Н	Дівчата	17,2%	29,4%*	21,2%	31,6%*
	Хлопці	19,3%	49,2%*	29,5%	39,2%

Примітка: * $p \leq 0,05$ (розрахунок за коефіцієнтом Ст'юдента);

Відповідно у хлопців до експерименту 19,3%, після низький рівень РТ мав наступні показники – 49,2%, що корелює $p \leq 0,05$ за коефіцієнтом Ст'юдента. Графічно представлено реактивна тривожність на рис.3.3

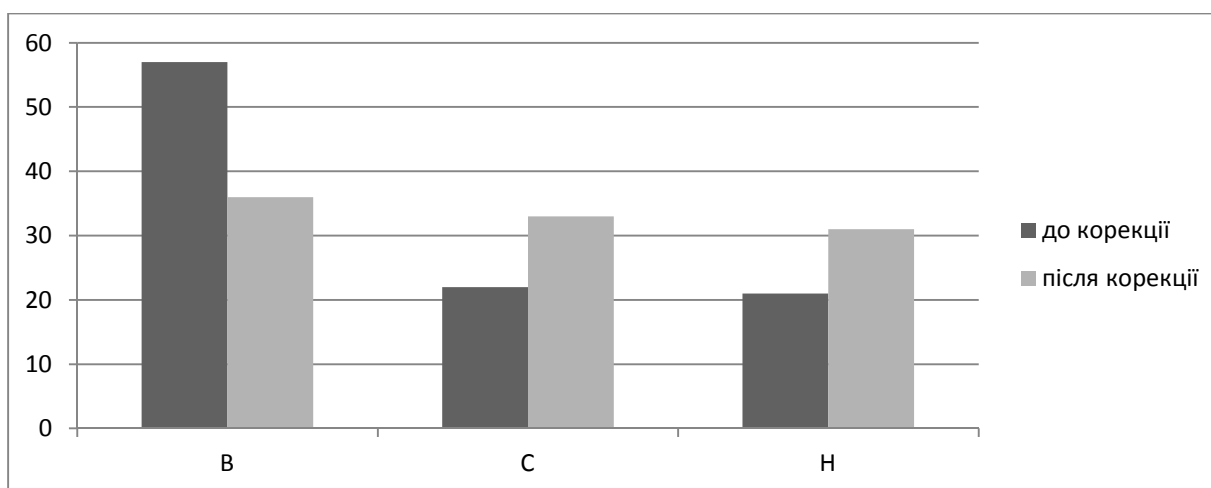


Рис.3.4. Показники рівня реактивної тривожності студентів 3 курсу до та після психокорекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна.

Показники ОТ у студентів 3 курсу після проведення формувального експерименту розподілилися наступним чином: високий рівень ОТ був у 56,6% дівчат, після проведення експерименту знизився до 36,4%. 54,3% хлопців також мали високий показник ОТ, після проведення корекційних занять – 29,2%. 22,2% дівчат і 16,2 % хлопців мали середній показник ОТ до корекційних занять, після 33,5% дівчат і 32,3% хлопців. Суттєві зміни, у бік збільшення, відбулися стосовно низького рівня від 21,0% до 31,0%. По всіх рівнях показники корелюють ($p \leq 0,05$). Графічно представлено особистісна тривожність на рис.3.5

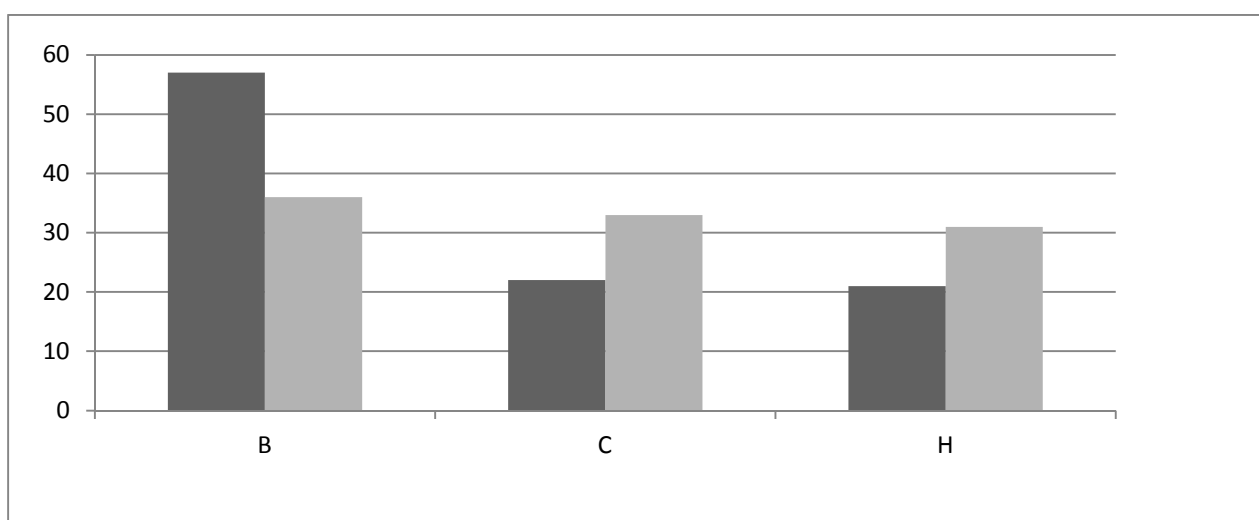


Рис.3.5. Показники рівня особистісної тривожності у студентів 3 курсу до та після психокорекційної програми за методикою Ч.Д.Спілберга і Ю.Л.Ханіна.

Показники прояву негативних психічних станів у представників Контрольної групи старшокласників і контрольної групи студентів залишилися незмінними, або змінилися не значущо, тобто більшість із них залишилися досить невпевнені у собі, а в окремих випадках тривожні тощо.

Проведене діагностичне дослідження за вказаними методиками показало ефективність впровадження авторської програми «Профілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці».

Аналіз результатів дослідження показав, що за умови проведення комплексної програми подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці, відбуваються суттєві зміни у зниженні рівнів прояву негативних психологічних ознак досліджуваних, про це свідчать результати формувального експерименту.

Ефективність проведення психопрофілактичних і корекційних занять щодо подолання підвищеної сугестивності підтверджується результатами обговорення з учасниками занять в межах зворотного зв'язку. При аналізі було виявлено те, що старшокласники та студенти відреагували на досвід групового навчання, а саме: а) перегляд власних поглядів на свою поведінку відбувся у 43,6 % дівчат і 31,4 % хлопців старшокласників; б) прагнення удосконалювати себе з'явилося у 20,5 % хлопців і у 37,3 % дівчат студентів 3 курсу. Не відчують тривожності після проведених занять 35,7% дівчат і 28,3% хлопців старшокласників та 24,5 дівчат і 18,3 хлопців студентів 3 курсу. Водночас, у контрольній групі статистично значущих змін у зниженні рівня підвищеної сугестивності не виявлено.

Отже, після впровадження програми «Профілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» показники домінуючих індивідуально-психічних чинників у старшокласників і студентів контрольних та експериментальних груп суттєво різняться.

На нашу думку ефективність авторської програми «Психопрофілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» залежить від співпраці та взаємодії психологів, педагогів та батьків. Для встановлення

більш довірливих стосунків між батьками і юнаками, між студентами й педагогами, нами були запропоновані методичні поради та стадії взаємодії яких дотримувалися викладачі, педагоги та батьки під час спілкування з хлопцями і дівчатами юнацького віку, а саме:

1. *Узгодження взаємодії.* Не бажано одразу приступати до предмета розмови, якщо ви гадаєте, що він неприємний для юнака. Завдання першого етапу взаємодії — нейтралізація настороженості, тривожності юнака, розвідницький пошук спільних тем для розмови. Роздратований, грубий, збуджений юнак може провокувати вас на такий самий стиль розмови, але ваше завдання — підвести його до згоди, спочатку хоча б у розмові на якусь незначущу тему. Для цього потрібно *ставити запитання, на які співрозмовник даватиме тільки позитивні відповіді*. На цій стадії досягають первинної співзвучності, збігу висновків і суджень. Про результати можна твердити тоді, коли скоротяться паузи співрозмовника, він почне висловлюватись і дещо розслабиться, зменшиться самоконтроль за висловлюваннями.

2. *Пошук спільних інтересів.* На цій стадії важливо *знаходити і накопичувати спільні погляди, подібні позиції, однакові захоплення* та ін. Дорослий ніби стає на один рівень зі співрозмовником юнацького віку, доводить йому, що вони можуть зрозуміти один одного. Важливо виявити схильність і здатність до поступок (юнак має переконатися, що дорослий може піти йому назустріч, коли впевниться, що він має рацію), показати зацікавленість у тому, що хвилює та цікавить співрозмовника.

3. *Взаємне прийняття для обговорення особистих якостей і принципів.* До початку цієї стадії спілкування вже має позитивне емоційне забарвлення, і можна починати шукати міцнішу основу для поглиблення стосунків. Тут важливо, щоб дорослий продемонстрував: незалежно від фактичного стану справ, він беззастережно приймає ті позитивні якості, які юнак собі приписує; потрібно підвести співрозмовника до висновку, що в них спільними є не тільки інтереси, а й погляди, що їхні характери схожі між собою.

4. *Виявлення якостей, небезпечних для взаємодії.* На цій стадії настороженість юнака послаблено, знято настільки, що він уже може поділитися своїми тривогами з приводу негативних якостей, які в нього є, взятися до самокритики (причому не лише безпосередньо, а й опосередковано, говорячи ніби про інше). У нього з'являється потреба цілковито розкритися.

5. *Реалізація способів індивідуального впливу і взаємної адаптації.* На цій стадії психологічний фундамент спілкування вже настільки міцний, що можна приступати до реалізації тієї початкової мети, яку ставив перед собою ініціатор спілкування. Після цього батьки, або педагоги можуть відверто говорити про те, що потрібно юнаку змінити у своїй поведінці чи характері.

6. *Погоджена взаємодія.* Тільки на цьому етапі слід починати принципові дискусії з тих проблем, які були намічені перед початком взаємодії. Адже настанови нейтралізовано, взаємну довіру встановлено, виникла можливість прислухатися до аргументів і доказів неупереджено, без нашарування впливу особистісних якостей та психологічних бар'єрів.

На нашу думку, взаємодію педагогів і батьків слід розглядати як спільну мету, що зумовлена особистісними потребами і мотивами, спрямовану на подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Отже, можемо зробити висновок, що після впровадження комплексної програми «Профілактика та психокорекція зі зниження сугестивності в юнацькому віці» прояви негативних психологічних особливостей за умови застосування цілеспрямованих психокорекційних та профілактичних занять поступово змінюються, а це дає підстави стверджувати, що підвищена сугестивність зменшується.

Розроблена нами психокорекційна програма може вважатися ефективним засобом психокорекційної роботи щодо подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки у юнацькому віці.

Висновки до третього розділу

Програма психологічної профілактики і корекції зі зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки юнацького віку була спрямована на коригування тих структурних компонентів особистості, котрі детермінують відхилення в поведінці, зокрема, на формування позитивного образу «Я», адекватної самооцінки, навчання регулювання власних емоцій та почуттів, формування адекватного сприйняття негативних оцінок інших, здатності до інтеграції життєвого досвіду, розвиток навичок самоаналізу та рефлексії. В основу розробки програм покладено принцип етичності, принцип комплексності, принцип особистісного підходу, принцип ціле покладання та принцип зворотного зв'язку. Поєднання різних форм роботи виступає оптимальним шляхом психолого-педагогічного впливу на подолання підвищеної сугестивності та узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.

Програма психопрофілактики передбачала декілька етапів роботи: підготовчий (привернення уваги до проблеми підвищеної сугестивності); інформаційний (інформування про тенденцію поширення узалежнення різних форм поведінки, надання інформації про них та негативні наслідки узалежнення); заключний (формування мотивації до уникнення узалежнених форм поведінки через зниження підвищеної сугестивності), надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, які допоможуть не допускати виникнення узалежнення, надання методичних рекомендацій.

Програма психокорекційної роботи передбачала застосування індивідуальних консультацій, та психологічного тренінгу, спрямованих на зниження сугестивності та узалежнених форм поведінки. Корекція особистості з підвищеною сугестивністю здійснювалась за рахунок специфічних завдань роботи: формування готовності до змін; вироблення стійкої мотивації до цілеспрямованої та послідовної роботи над собою з метою подолання підвищеної сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки;

розширення уявлень особистості про себе та про свій образ «Я»; вироблення впевненості в собі; розвиток особистісних передумов для ефективного протистояння сугестивним впливам; розвиток здатності використовувати здобуті в процесі корекційної роботи знання та вміння в реальному житті.

Загалом позитивні результати апробації програми проявилися у психологічній просвіті досліджуваних, у поглибленні їх знань про сугестивність та узалежнені форми поведінки, у зниженні тривожності, підвищенні самооцінки та цілісності «образу-Я». Ефективність проведення психопрофілактичних і корекційних занять щодо зниження підвищеної сугестивності підтвердилась під час обговорення з учасниками занять в межах зворотного зв'язку. Старшокласники та студенти відреагували на досвід групового навчання, а саме: а) перегляд власних поглядів на свою поведінку відбувся у 43,6 % дівчат і 31,4 % хлопців старшокласників; б) прагнення удосконалювати себе з'явилося у 20,5 % хлопців і у 37,3 % дівчат студентів 3 курсу. Не відчувають тривожності після проведених занять 35,7% дівчат і 28,3% хлопців старшокласників та 24,5 дівчат і 18,3 хлопців студентів 3 курсу. Водночас, у контрольній групі статистично значущих змін у зниженні рівня підвищеної сугестивності не виявлено

Таким чином, проведено дослідження підтвердило наше припущення і дозволило сформулювати загальні висновки.

Публікації автора, у яких представлені матеріали 3 розділу:

1. Сідун О. Ю. Психологія залежної поведінки/ О. Ю. Сідун// Кваліфікаційні роботи з практичної психології: Курсові роботи. Навчально-методичний посібник/ Укладачі: авт. кол. викл. каф. практичної психології: Н. І. Повякель, Т. В. Бушуєва, О.Ю.Сідун, та інш./ Для студентів психологічних спеціальностей денної, заочної, дистанційної та екстернатної форми вузівської підготовки. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – С. 145-148.

2. Сідун О.Ю. Психологія залежної поведінки/О.Ю.Сідун//Практична психологія: комплекс типових навчальних програм/За редакцією проф. Н.І.Пов'якель/ Авторський колектив кафедри практичної психології та психотерапії ІСПУ/ Вид. 2, уточн. та доп. – К.:НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – С. 336 – 343.

3. Сідун О.Ю.Психологія залежної поведінки/ О.Ю.Сідун// Кваліфікаційні роботи з практичної психології: Курсові роботи. Навчально-методичний посібник/ Укладачі: авт. кол. Н.І.Пов'якель, Т.В.Бушуєва, О.Ю.Сідун, та інш. / Для студентів психологічних спеціальностей денної, заочної, дистанційної та екстернатної форми вузівської підготовки. – К.: НПУ імені М. Д. Драгоманова, 2009. – С. 145 – 149.

4. Сідун О.Ю.Психологія залежної поведінки /О. Ю. Сідун // Навчально-методичний комплекс з дисциплін практичної психології та психотерапії: Частина 1. – Для підготовки студентів спеціальності 6.030102 – Психологія, ОКР – «бакалавр» /До 175-річчя НПУ імені М. П. Драгоманова// Авт. колектив/ За ред. проф. Н.І.Пов'якель /.- К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 279 – 288.

5. Сидун О.Ю. Проблема профилактики суггестивности и зависимых форм поведения в юношеском возрасте //Педагогическое образование : проблемы и перспективы: Науч.практ.конференция //Под ред..докт.пед.наук. проф. В.К.Кочесова; Сев._Осет. гос. ун-т им. К.Л.Хетагурова. Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2010. – С. 421 – 423.

ВИСНОВКИ

У дисертації розкрито теоретичні та емпіричні результати дослідження проблеми сугестивності як детермінанти узагальнених форм поведінки в юнацькому віці, що виявилось у розкритті психологічних особливостей прояву сугестивності в юнацькому віці, дослідженні індивідуально-психологічних та соціальних чинників, що зумовлюють високий рівень сугестивності, обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності профілактично-корекційної програми зі зниження сугестивності особистості юнацького віку.

1. Багатофакторність та різноспрямованість впливів сучасного суспільства призводить до ускладнень в адаптації особистості та виникнення узалежнених форм поведінки. Узалежнена особистість має загальні характеристики такі як, прагнення привертати увагу і мати схвалення інших, щоб відчувати себе успішним; схильність перекладати відповідальність на інших людей; підвищену тривожність, неспокій або почуття провини як основні регулятори міжособистісних стосунків; нездатність відрізнити свої думки і почуття від думок і почуттів інших людей; страх бути знехтуваним іншими; наявність проблем, пов'язаних з емоційною близькістю, страх інтимності; обтяженість існуючими взаєминами і нездатність перервати ці стосунки. Все це призводить до порушення адаптації особистості, а також тісно пов'язано з глибинними відхиленнями в особистісному розвитку, формуванням певних симптомокомплексів, що породжують схильність до різних форм узалежненої поведінки, які особливо яскраво проявляються в юнацькому віці. В узалежненої особистості спостерігається підвищений рівень сугестивності.

2. Сугестивність розглядається як феномен переважно афективної природи, який формується у сфері підсвідомості та характеризується рядом специфічних ознак. Входження особистості в соціальне середовище, засвоєння норм поведінки, моральних цінностей здійснюється за механізмом сугестії (навіювання). Саме за цим механізмом підрастаюча особистість може

переймати узалежнені форми поведінки. Реалізація будь-якого сугестивного впливу тісно пов'язана з індивідуальною сприйнятливістю до нього суб'єкта – сугестивністю (навіюваністю). *Критеріями* підвищеного рівня сугестивності є сприйнятливість до навіювання, тривожність, страх та депривований настрій, невпевненість у собі, некритичне ставлення до себе та до оточення, невпевненість, занижена самооцінка, покірність, довірливість, висока тривожність, підвищена емоційність, підвищена вразливість, слабкість логічного мислення, довірливість, схильність людини піддаватися чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати й виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави, схильність до наслідування, схильність до фантазування.

Виділяють *індивідуально-психологічні(особистісні) та соціальні чинники* підвищеної сугестивності особистості юнацького віку. До *особистісних чинників* сугестивності нами було віднесено – високу тривожність, низьку самооцінку, невпевненість в собі, неструктурованість «Я – образу», порушення самоконтролю, несміливість, замкнутість, підпорядкованість, чутливість, підозрілість, конформність. *Соціальними чинниками* сугестивності виступають середовище однолітків, соціальна дезадаптація, наслідування і взаємодія у колі однолітків, авторитарний стиль виховання в сім'ї, гіперопіка, гіпоопіка, закритість членів сім'ї для контактів, демонстрація членами сім'ї сугестивної поведінки.

3. За особливостями *усвідомлення* юнаками узалежнених форм поведінки виявлено певні вікові та гендерні відмінності. Найбільш вираженими формами узалежненої поведінки для всіх груп досліджуваних є узалежнення від сім'ї (яке поступово знижується, особливо у юнаків), від інтимних відносин (найбільш виражене у хлопців-старшокласників, що пояснюється статеві-віковими особливостями), соціальних відносин, задоволення від розваг. Поступово набирають ваги узалежнення від інформації та вертикаль спілкування, пов'язані з дорослішанням і професійним самовизначенням, а також залежність від споживання, оскільки студенти навчаються самостійно заробляти та витрачати кошти. Втрачається з

віком узалежненість від первинних (природних) потреб, фізичних впливів, азартних ігор. Отримані дані дозволяють простежити динаміку самоусвідомлення юнаками узалежнених форм поведінки, а відтак враховувати виявлені особливості у виховній роботі з особистостями юнацького віку.

4. Сугестивність (навіюваність) в юнацькому віці характеризується *високим, середнім та низьким* рівнями прояву. Юнаки і дівчата з *високим* рівнем сугестивності проявляють неспроможність прийняття самостійного рішення, невпевненість у правильності власних рішень, залежність від думки авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, характеризуються напругою, занепокоєнням, нервозністю та показниками високої тривожності. Їм властива нерішучість, прояви страху у невизначених ситуаціях, невпевненість у собі, емоційні зриви, які призводять до спалахів конфліктності у міжособистісних стосунках та навчально-професійній діяльності. Юнакам і дівчатам з підвищеною сугестивністю складно знайти якісь орієнтири, життєві цілі, вони взагалі не знають, ким хочуть буди або зовсім нічого не прагнуть. Обираючи професію, вони часто орієнтуються не на власне бажання і уподобання, а на поради вчителів, або вибір здійснюється під впливом авторитетних батьків.

Юнаки з *середнім* рівнем сугестивності проявляють низьку асертивність та невпевненість у собі в більшості соціальних ситуацій, інколи приймають самостійне рішення, однак виявляють невпевненість у правильності власних рішень. У них спостерігалась помірна відкритість будь-якому зовнішньому впливу, вони мали середній рівень тривожності, адекватну або занижену самооцінку, але після адаптації до ситуації вони відчують емоційний комфорт, напруга спадає.

Старшокласники і студенти з *низьким* рівнем сугестивності відрізняються високою асертивністю, впевненістю у собі в більшості соціальних ситуацій, самостійним прийняттям рішення, емоційною стабільністю, не піддаються зовнішньому впливу, не залежать від думки

авторитетних та авторитарних однолітків і дорослих, в проблемних ситуаціях беруть відповідальність на себе, приймають самостійні рішення, мають низький рівень тривожності, сформований образ «Я», позитивну адекватну самооцінку, критичне ставлення до себе та до оточення.

5. Сугестивність в юнацькому віці тісно пов'язана з такими індивідуально-психологічними характеристиками особистості як самооцінка, «Я-образ», тривожність, а також з особливостями сімейного виховання. Високий рівень сугестивності проявляється у юнаків з неадекватно заниженою самооцінкою, несформованим «Я-образом», високою тривожністю та авторитарним стилем виховання батьків, гіперопікою і т.д. Авторитарне виховання за типом гіпоопіки формує дисгармонійну систему стосунків, деструктивні характеристики виховання (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість до партнера, конфліктність, нестійкість стилю виховання), а діти, які виховуються у таких умовах, страждають від надмірного контролю з боку батьків, відчують себе залежними та безпорадними, втрачають віру у власні сили, у них підвищується рівень сугестивності. В якості втечі від проблем особи юнацького віку швидко починають використовувати засоби втечі від реальності (узалежнені форми поведінки).

6. Методологічним підґрунтям розробки моделі та комплексної програми профілактики та зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки є комплексний підхід, який базується на положеннях психоаналітичної теорії про розвиток особистості, біхевіористичної про формування навичок поведінки, гуманістичного підходу про самоактуалізацію особистості та особистісно-орієнтованого про розвиток індивідуальних якостей. Структурна, змістова і організаційна цілісність програми забезпечила зниження у старшокласників і студентів високого рівня сугестивності, усвідомлення негативного впливу залежних форм поведінки, формування умінь саморозуміння, прийняття самостійних рішень.

Позитивна динаміка показників сугестивності, а також формування цілісності «Я-образу», зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки засвідчують ефективність авторської програми зі зниження сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки та можливість її впровадження в роботі з особистостями юнацького віку.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї складної проблеми. Перспективним напрямком наукових пошуків залишається поглиблений аналіз феномену сугестивності на різних етапах онтогенезу з метою створення системи засобів профілактики та корекції сугестивності як детермінанти узалежнених форм поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості /О. О. Агулова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2013. – Вип. 46 (2). – С. 14–21.
2. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – 120 с.
3. Албегова И.Ф. Социально-психологические аспекты технологизации социальной работы в современной России // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – № 4. – С. 88-95
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – [7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 688 с.
6. Анохин И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез) / И.П. Анохин // Лекции по наркологии. – Под ред. И.Н. Иванца. – М.: Нолидж, 2000. – 126 с.
7. Антонова Г.П., Антонова И.П. Обучаемость и внушаемость младших школьников / Антонова Г.П., Антонова И.П. // Вопросы психологи. – 1991. - №4. – с 42-50.
8. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования / Александр Григорьевич Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 105 с.
9. Бакеев В.А. Экспериментальные исследования психологических механизмов внушаемости.: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук / В.А. Бакеев. – М., 1970 – 17 с.
10. Баннов Р. Пост-тренинг: методика закрепления тренинговых эффектов [Электронный ресурс] / Р. Баннов – Режим доступа:
11. Батаєва К. Соціальна феноменологія кіберкомунікації / К. Батаєва // Соціологія: теорія, методи, маркетинг : науково-теоретичний часопис. – 2011. – № 1. – С. 52–66.

12. Бауман Д.Э., Буль П.И. Наследуемость гипнабельности у человека / Д.Э.Бауман, И.П. Буль // Генетика, 1981, №2, с.352 – 356.
13. Берн Э. Игры, в который играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Перевод А. А. Грузберга. – Екатеринбург: ЛИТУР, 1999. – 356 с.
14. Бернгейм И. О гипнотическом внушении и применении его для лечения болезней: В 2 частях / Ипполит Бернгейм; [пер. с франц]. – Одесса, 1888. – Ч. – 228 с.
15. Бернс Р.В. Развитие Я-концепции и воспитания. М.. 1986.
16. Бех І. Д. Образ “Я” як мета формування і розвитку особистості // Педагогіка та психологія. – 1998. - № 2. – С. 30-40.
17. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни / Владимир Михайлович Бехтерев. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 438 с.
18. Белінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу / О. Белінська // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 27–29.
19. Бєсєдін А.А. Дисфункціональна сім'я як чинник девіантної поведінки неповнолітніх [Текст]: Автореф. дис... канд. психол. Наук : 19.00.03 / Бєсєдін Андрій Андрійович. – Х., 2002.– 19 с.
20. Бжалава И.Т. Установка как механизм действия внушения / И.Т. Бжалава // Вопросы психологии. – 1967. - № 2. – С. 42-50.
21. Білоущенко В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. – 2013. – Вип. 1. – С. 33–36.
22. Бірюкова М. Адиктивна поведінка учнів: форми та профілактика / М. Бірюкова // Соціальний педагог. Шкільний світ. – 2012. –№ 7. – С. 4–28.
23. Блейлер Э. Аффективность. Внушение. Паранойя / Эйген Блейлер. – М.:
24. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения / Бобнева М.И. (Отв.ред. Е.В.Шорохова).– М., 1976.– С. 7 –16.
25. Богданович В.Н. Психокоррекция в повседневной жизни / Виталий

Николаевич Богданович. – СПб.: Респекс, 1995. – 431 с.

26. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / Алексей Александрович Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.

27. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Лидия Иллинична Божович. – М.: Ин-т. практ. Психологии. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.

28. Болезнь зависимого поведения: клиническая картина, механизмы криминогенности и виктимности, судебно-психиатрический подход / А.С. Андреев, А.И. Ковалев, О.А. Бухановский [и др.] // Серийные убийства и социальная агрессия: Материалы 3-й Международ. Конф. – Ростов-на-Дону. – 2001. – С. 252-26.

29. Болтівець С.І., Філоненко Л.А. Соціально-психологічні причини поширення пияцтва серед молоді [Текст] / С.І. Болтівець, Л.А., Філоненко // Практична психологія та соціальна робота. – № 10 / 67, 2004. – С. 4 – 6.

30. Больбот Т. Интернет-залежність : актуальна проблема? / Т. Больбот : матеріали VII Міжнар. мед. конгресу студентів і молодих вчених (21-23 травня 2003 р.) / Тернопільська держ. мед. акад. ім. І. Я. Горбачевського – Тернопіль, 2003. – С. 158.

31. Большой психологический словарь / [сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко]. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.

32. Боткин Я.А. Применение гипнотических внушений к исправлению порочных детей / Яков Алексеевич Боткин // Вестник воспитания. – 1897. – №2. – С. 85-106.

33. Боулби Д. Привязанность/ Пер. с англ. М.: Гардарики, 2003, 130 С.

34. Булах І. С., Викладач – студент: психологія міжособистісних взаємодій: навч.-метод. посіб. / І. С. Булах, Л. В. Долинська; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2005. – 106 с.

35. Буль П.И. Основы психотерапии / Буль П.И.. – Л., 1974. – 302 с.

36. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: «Питер», 2000. – 528 с.

37. Бурно М.Е. Внушение и самовнушение / М.Е. Бурно // Руководство по психотерапии; [под ред. Рожнова Е.В.]. – М.: Медицина, 1974. – 564с.
38. Буянов М.И. Внушение и женщины / Михаил Иванович Буянов. – М., изд-во РОМ-Л, 1994. – 160с.
39. Вайзер Г.А., Чудновский В.Э. Смысл жизни и акме: 15 лет поиска. – М.; Обнинск: ИГ–Социн, 2010. – 72 с
40. Варшавский К.М. Гипносуггестивное терапия: лечение внушением в гипнозе / Константин Маркович Варшавский. – Л.: Медицина, 1973. –191с.
41. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
42. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін.- К: Просвіта, 2001.
43. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: Методичний посібник для студентів магістратури. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 316 с.
44. Владимирский Ф. Внушение, его социальное и педагогическое значение и экспериментально-педагогические методы исследования внушаемости детей / Федор Владимирский. – Харьков: Епархиальная типография, 1914. – 50 с.
45. Волков Е.Н. Вначале было не слово – началом была суггестия. Забытые прозрения Б.Ф. Поршнева и некоторые межконцептуальные психологические и социологические параллели [Электронный ресурс] / Е.Н. Волков. – Нижегородский госуниверситет им. Н. И. Лобачевского. – Режим доступа: <http://evolkov.net/PorshnevBF/Volkov.E.In.the.beginning.there.was.suggestion.html>.
46. Вопросы психологического внушения: [сб. статей / отв. ред. Н.В. Славин]. – Иваново: Иванов. гос. пед. ин-т им. Д.А. Фурманова, 1971. – 164 с.
47. Воробьева Т. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков / Т. Воробьева, А. Ялтонская. – М.: УНП ООН, 2008. – 267 с.

48. Востриков А.А. К вопросу о психологических механизмах внушения / А.А. Востриков // Психическая саморегуляция. – 1983. – Вып. 3. – С. 269 -271.
49. Вострокнутов Н.В. Семья и проблемы отклоняющегося поведения в современном обществе / Н. В. Вострокнутов // Сб-к тезисов междунар. конф.: «Подросток и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения)». – М.: МГППУ, 2001. – С. 24–25.
50. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика – Пресс, 1996. – 536 с.
51. Гаранян Н.Г. Замысловатый танец современной пары / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Семейная психология и семейная терапия. - М.: 2000.- №1.- С. 3-11.
52. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт ; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 240 с.
53. Гончаров Г.А. Суггестия: теория и практика / Геннадий Аркадьевич Гончаров. – М.: «КСП», 1995. – 320 с.
54. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики : введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
55. Гуменюк Л. Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі / Л. Й. Гуменюк // Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. – 2013. – Т. 18, вип. 2(1). – С. 217–225.
56. Дем'яненко Т.В. Особливості сугестивності соціально дезадаптованих підлітків / І.Ф. Манілов, Т.В. Дем'яненко // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С.Д. Максименка. Т.ХІ, част.3. – К., 2009. – с.220-228.
57. Долинська Л. В. Активні методи в роботі практичного психолога / Л. В. Долинська, М. В. Левченко, Н. В. Чепелева, Л. І. Уманець. – К.: УДПУ, 1994. – 79 с.
58. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов : дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа; Пятигор. гос.

лингвист. ун-т. – Ставрополь, 2010. – 254 с.

59. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. Москва, 1991.

60. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. – Спб.: Речь, 2004. – с. 366.

61. Еріксон Е. Ідентичність: Юність і криза / под ред. А. В. Толстых – М.: Издательская группа “Прогресс”, 1996. – 334 с.

62. Жарикова Т. П. Психологические особенности ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. П. Жарикова ; Моск. гор. пед. ун-т. – Самара, 2011. – 183 с.

63. Завацька Н.Є. Особливості особистісної диференціації узалежненої поведінки підлітків та її корекція [Текст] : автореф. дис...канд. псих. наук : 19.00.07 / Завацька Наталія Євгенівна ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2002. – 20 с.

64. Зависимость // Психологические термины [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/08/zavisimost/> (дата обращения 03.08.2015). – Название с экрана.

65. Зависимость социальная // Энциклопедия социологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/997> (дата обращения 08.09.2014). – Название с экрана.

66. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція : [навч. посіб.] / Зелінська Т. М. – К. : Каравела, 2010. – 256 с.

67. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Засєкін; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – К., 2012. – 20 с.

68. Захаров Н. П. Психотерапия пограничных состояний и состояний зависимости / Н. П. Захаров. – М. : ДеЛи принт, 2004 – 288 с.

69. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. вузов / Е.В. Змановская. – 4-е изд., испр. – М.:

Академия, 2007. – 288 с

70. Золотова Г. Д. Сучасні погляди на проблему профілактики адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Соціальна педагогіка : теорія та практика : Методичний журнал. – 2012. – № 4. – С. 62–67.

71. Иванов В.В. Общепсихологические механизмы внушаемости при различных формах суггестивного воздействия [Текст] / В.В. Иванов // Вести, гипнол. и психотерапии. – 1992. – №2. – с. 70-72.

72. Ильин В. С чего начинается зависимость / В. Ильин // Воспитание школьников. – 2005. – № 10. – С. 63–66.

73. Иноземцева Е.А. Психологические эффекты западных моделей социально-психологических тренингов в России: Дис. . канд. психол. Наук: 19.00.05. – Москва, 2004. – 191 с.

74. Иванцов О. В. Разработка новых форм ранней диагностики и профилактики различных видов зависимостей у детей и подростков из групп риска / О. В. Иванцов, К. В. Машилов // Системная психология и социология. – 2014. – №11. – С. 44–47.

75. Кабанова Е.А. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье // Е.А. Кабанова, И.В. Ципоркина. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2006. – 336 с.

76. Камінська О. В. Апробація соціально-психологічного тренінгу зниження рівня інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. – 2014. – №11 / СХХІІІ. – С. 86–91.

77. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла: учеб.-метод. пособие / А.Н. Капустина. – СПб.: Речь, 2004. – 158 с.

78. Карвасарский Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М. : Медицина, 1985. – 304 с.

79. Карпов А. А. Социально-психологическое содержание отношения к игре у зависимых игроков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. А. Карпов ; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2011. – 234 с.

80. Клейберг Ю.А. Психология девиантного (отклоняющегося) поведения [Текст] / Ю.А. Клейберг // Вопросы психологии. – 1998. – №5. – С. 141 – 146.
81. Ковалевська Ю.М. Визначення та корекція ранніх форм девіантної поведінки [Текст] : дис..канд. псих. наук : 19.00.01 / Ковалевська Юлія Миколаївна. – Х., 1998. – 194 с.
82. Козача В.В. Психофизиологическое измерение суггестивных явлений: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук. [Электронный ресурс] / В.В. Козача. – 1966. – Режим доступа : [http : // www.eusi.ru/lib/mysljaev_gipnos_licnoe_vlianie/lit.shtml](http://www.eusi.ru/lib/mysljaev_gipnos_licnoe_vlianie/lit.shtml)
83. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи : психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 350 с.
84. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
85. Казакова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева и др. – М. : Эскмо, 2008. – 224 с.
86. Козлов В. В. Психология игровой зависимости : [монография] / В. В. Козлов, А. А. Карпов. – М.: Психотерапия, 2011. – 336 с.
87. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева.– М. : Академический проект, 2000. – 460 с.
88. Котляров А. В. Выявление факторов риска и защиты в профилактике зависимостей у студентов многопрофильного ВУЗа / А. В. Котляров, В. Н. Рябов, Т. Н. Игнатова // Валеология. – 2003. – № 1. – С. 47–50.
89. Котляров А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора / А. В. Котляров. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 448 с.
90. Кочарян А.С. Психологические модели зависимых расстройств / Кочарян А.С., Коровицкая В.В., Жидко М.Е., Кочарян И.А. // Вісник Харківського університету. Серія психологія. – 2004. – № 617.- С. 92-96.
91. Кочарян А.С. Психометрическая оценка методики диагностики зависимости Б. Уайнхолда / А.С. Кочарян, Н.А. Смахтина, Е.В. Фролова //

Вісник Харківського національного університету. Серія психологія. – 2006. – № 718. – С. 47-51.

92. Кравков С.В. Внушение (Психология и педагогика внушения) / Сергей Васильевич Кравков. – М.: Русский книжник, 1924. – 111 с.

93. Краткий психологический словарь / [ред.-сост. Л.А.Карпенко; под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.]. – 2 изд., расш., испр. и доп. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 1999. – 512 с.

94. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. Докум. 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.

95. Кречмер Э. Внушение / Эрнст Кречмер [пер. с нем]. – К., 1925. – 80 с.

96. Кузьменко В.У. Теоретичні аспекти проблеми розвитку індивідуальності студента в процесі професійної підготовки//Вип. 1 : збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С.177 - 190

97. Куликов В. Н. Психология внушения. – Иваново: пед. Институт, 1978 . – 172 с.

98. Левикова С. И. Молодежная субкультура / С. И. Левикова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 608 с.

99. Леви В. Л. Будьте уверены в себе / В. Л. Леви. – М. : Знание, 1991. – 256 с.

100. Леви В.Л. Куда жить? / В.Л. Леви. – М.: Торобоан, 2004. – 448 с.

101. Линецкий М.Л. Внушение. Знание. Вера / Михаил Львович Линецкий. – К.: Политиздат Украины, 1988. – 158 с.

102. Лисенко І.П. Програма «12 кроків» : модель подолання залежності від алкоголю та наркотичних речовин / І.П. Лисенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 3. – С. 13 – 20 ; № 4. – С. 27 – 31.

103. Личко А. Е. Подростковая наркология : Руководство / А. Е. Личко, В. С. Битенский. – Л.: Медицина, 1991. – 304 с.

104. Личко А.Е. К вопросу о соотношении между конформностью и внушаемостью / А.Е. Личко: тезисы к конф. [«Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развития контактов между людьми»]. – М., 1970. – С. 110 – 114.

105. Лозанов Г. С. Суггестология и суггестопедия: автореф. дис. на соискание уч. степени докт. мед. наук / Георгий Лозанов. – София, 1970. – 64 с.
106. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период : Как выживать, когда все рушится? / П. В. Лушин. – К. : Наук. Світ, 2007. – 207 с.
107. Майстюкова Е. М., Грибанова Г. В., Московина А. Г. Профилактика и коррекция нарушений психического развития детей при семейном алкоголизме. Москва, 1989.
108. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник / Н.Ю. Максимова. – К. : Либідь, 2011. – 520 с.
109. Макушина О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте / О.П. Макушина // Вопросы психологии. - 2002. - №5. - С. 38-42.
110. Манілов І.Ф. Сугестивність: деякі зауваження до дефініції [Текст] / І.Ф. Манілов // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. : Любіть Україну, 1999. – Т. 1. – Ч. 1. – С. 47 -49.
111. Матвійчук О.С. Психокорекційний тренінг як засіб профілактики девіантної поведінки підлітків [Текст] / О.С. Матвійчук // Практична психологія та соціальна робота. –1998. – № 1. – С. 20 – 23.
112. Машек Ю. О. Усунення залежності від азартних ігор. – К.: Центр учебной литературы, 2007. –с.103.
113. Марків О. Т. Комп'ютероманія та її вплив на здоров'я студентської молоді / О. Т. Марків // Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис. – 2010. – № 2. – С. 85–88.
114. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : Учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 536 с.
115. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. – Казань: РЦПНН при КМРТ, 2002. – 240 с.
116. Методы эффективной психокоррекции / Сост. К.В. Сельчанок. – Мн. :

Харвест, 1999. – 816 с.

117. Мозгова Г.П. Психосоматична патологія у дітей із порушенням психофізичного розвитку. Журнал «Логопедія». 2012, №2. – с.56 - 64.

118. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости / Валентина Дмитриевна Москаленко. – М.: Психотерапия, 2006. – 720 с.

119. Муздыбаев К.Р. Психология ответственности / К. Муздыбаев. – Л. : Наука, 1983. – 240 с.

120. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции : зависимость от компьютерных игр / П. Мунтян // Психология зависимости : [хрестоматия] / сост. К. В. Сельченко. – Минск, 2005. – С. 143–151.

121. Найдьонова Л. А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади подолання і профілактики / Л. А. Найдьонова // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 8. – С. 10–18.

122. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие / Андрей Дмитриевич Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

123. Ніколаєв Л.О. Психологічні аспекти впевненості у старшокласників / Л.О. Ніколаєв // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: зб. наук. пр. – Х. : ХНПУ, 2011. – Вип. 38. Психологія. – С. 62–72.

124. Обозов Н.Н. Психология внушения и конформности / Николай Николаевич Обозов. – СПб.: Школа практической психологии, 1997. – 47с.

125. Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 448 с.

126. Овчарова Р. В.Справочная книга школьного психолога. Москва, 1993.

127. Оржеховська В.М. Проблеми алкоголізму та наркоманії серед неповнолітніх та молоді [Текст] / В.М. Оржеховська // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6 - 7. – С. 43 – 46.

128. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / Ф.Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. – 480 с.
129. Петренко В.Ф. Искусство суггестивного воздействия / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Журнал практикующего психолога. – 2002. – № 6. – С.73-84.
130. Петров С.С. Внушение и внушаемость / С.С. Петров // Проблемы внушаемости и психопатологии: научные труды Ряз. мед. ин-та.– Рязань, 1975. – Т. 52. – С. 12-15.
131. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. –М.: Изд.-во МГУ, 1982.- 168с.
132. Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної “Я-концепції” як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н. І. Пов'якель, І. О. Блохіна // Психологія: зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 1999. – Вип. 2(5). – С. 177-183.
133. Пов'якель Н.І. Арттерапевтичні психотехнології у розвитку творчого потенціалу саморегуляції особистості // Практична психологія в системі вищої освіти: колективна монографія: [за ред. професора Н.І. Пов'якель] / Н. І. Пов'якель – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – С. 293-300.
134. Потеряхин А. Л. Ситуативная внушаемость человека//Журнал практикующего психолога. – 1998- №3, С. 117-123.
135. Практикум з вікової психології:/Под.ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рибалко.- СПб.: Речь.,2001. – 688 с.:ил.
136. Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. Москва, 1997.
137. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Ю.О. Приходько; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. — К. : НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2008. – 180 с.
138. Приходько Ю.О.,Юрченко В.І.Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2012. – 328 с.

139. Проблемы суггестологии: материалы 1-го Международного симпозиума по проблеме суггестологии / под ред. Г. Лозанова. – София: Наука и искусство, 1973. – 341 с.
140. Психиатрический энциклопедический словарь / Й. А. Стоименов, М. Й. Стоименова, П. Й. Коева и др. – К. : МАУП, 2003. – 1200 с.
141. Психологическая профилактика недисциплинированного поведения / Под ред. Л.Н. Проколиенко, В.А. Татенко. – К. : Вища шк. Головне изд-во, 1989. – 254 с.
142. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. – М. : Педагогика, 1983. – 448 с.
143. Психология зависимости : [хрестоматия] / Сост. К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2004. – 592 с.
144. Психология и лечение зависимого поведения / [пер. с англ. Р.Р. Муртазина, под редакцией С. Даулинга]. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 240 с. - (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 85).
145. Психологічний словник / за редакцією Войтка В. І. — Київ: Вища школа, 1982. — С. 205.
146. Психологос: Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/addikciyazpt_addiktzpt_addiktivnoe_provedenie (дата обращения 12.09.2013). – Название с экрана.
147. Раттер М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. / Общ. ред. А. С. Спиваковской; Предисл. О. В. Баженовой и А. Я. Варга — М.: Прогресс, 1987. — 424 с: ил.
148. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер. Том 2 (П-Я). – Вече, АСТ, 2000. – 560 с.
149. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / Артур Ребер. Том 1 (А-О). – Вече, АСТ, 2003. – 592 с.
150. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994

151. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога / И.Е. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
152. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / К.Р. Роджерс. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.
153. Романова Е.С. Психодиагностика / Евгения Сергеевна Романова. - [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с. – (Серия «Учебное пособие»).
154. Ромен А.С. О методе активного самовнушения / А.С. Ромен // Вопросы психиатрии, психотерапии, сексологии: тезисы докл.конф.психиатров Карагандинской области. – Караганда: Изд-во КараГМИ 1967. – С. 92-102.
155. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека / А.С.Ромен – Алма-ата: Казахстан, 1970. - 200 с.
156. Россолимо Г.И. Внушаемость. «Психологические профили» по системе проф. Г.И. Россолимо / Григорий Иванович Россолимо. – М.: Изд. проф. Г.И. Россолимо, 1926. - 19 с.
157. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубінштейн. – СПб.: Питер, 1999. - 720 с.
158. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам. – СПб. : Питер Ком., 1990. – 367 с.
159. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
160. Савчук О.В. Соціально психологічні детермінанти адиктивної поведінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05 / О.В. Савчук — К., 2006. – 19 с.
161. Сасько О. О.Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. О. Сасько ; Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2010. – 20 с.
162. Сафин В.Ф. К истории проблемы внушаемости в отечественной и зарубежной психологии / В.Ф. Сафин // Вопросы истории психологии:

[Ученые записки МГПИ]. –1969. – №352. – С.189-210.

163. Сафин В.Ф. Самооценка и взаимооценка старшеклассников в зависимости от их внушаемости / В.Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 1970. – № 1. – С. 90-108.

164. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Сергеева ; Ін-т пробл. виховання НАПН України. – К., 2010. – 19 с.

165. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко – СПб. : ООО «Речь», 2000. – 350 с.

166. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2002. – 164 с.

167. Синдром зависимости // Злоупотребление психоактивными веществами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/ (дата обращения 08.02.2013). – Название с экрана.

168. Сідун О. Ю. Психологічні детермінанти сугестивності в юнацькому віці /О. Ю. Сідун // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія/ За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. - Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. - Том 10, вип.1. С. 109-111.

169. Сідун О. Ю. Психологічні характеристики сугестії та сугестивності /О. Ю. Сідун// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – Вип. 15 (39). - С. 28-31.

170. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки/О. Ю. Сідун// Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання/За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. – К.: Міленіум, 2007. – Т.8, вип. 3, С. 183-188.

171. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / Александр Павлович Слободяник. – К.: Здоровье, 1977. – 480 с.
172. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
173. Словарь-справочник по психологической диагностике /Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. – Киев: 1989. – 200с.
174. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – М., 1998. – 469 с.
175. Собчик Л.Н. Метод портретных выборов. Практическое руководство / Л.Н. Собчик - М.: Институт прикладной психологии, 1993. - 133 с.
176. Современный психологический словарь / [под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко]. – СПб.: Прайм-еврознак, 2006. – 490 с.
177. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности / Елена Теодоровна Соколова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. – 215 с.
178. Сонди Л. Учебник экспериментальной диагностики влечений / Л. Сонди. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 556 с.
179. Социально-психологическая служба в образовательно-воспитательных заведениях Украины [Текст] : учеб.-метод. пособие / Ю. Б. Максименко [и др.]; Национальный педагогический ун-т им. М.П.Драгоманова, Донецкий ин-т психологии и предпринимательства. – К. : РУНЦ "ДИНИТ", 2001. – 100 с.
180. Социология молодежи: Учебное пособие / Ю. Г. Волков, В. И. Добреньков, Ф. Д. Кадария и др; под ред. проф. Ю. Г. Волкова. – Ростов - н/Д. : Феникс, 2001. – 576 с.
181. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: сб. науч. статей / сост. Ю. Л. Ханин. – М., 1983. – С. 12-24.
182. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія / Світлана Олексіївна Ставицька. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 727 с.

183. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми становлення і розвитку індивідуально-особистісних характеристик в юнацькому віці// Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія. К., 2009. - С. 91-98.
184. Старшенбаум Г.В. Аддиктология : психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
185. Сторожук К. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності/ К. Сторожук, Н. Сторожук, В. Куценко // Нова педагогічна думка. – 2008. – Спец. вип. – С. 155–157.
186. Субботина Н.Д. Суггестия и контрсуггестия в обществе / Надежда Дмитриевна Субботина. – М., 2006. – 208 с.
187. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 1. – С. 31–41.
188. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практ. психологія та соц. робота. – К., 2004. – № 6.
189. Узнадзе Н.К. К теории постгипнотического внушения / Н.К. Узнадзе // Экспериментальные исследования по психологии установки, т.2., Тбилиси, 1963.
190. Федоренко А. Ф. Профілактика і психокорекція відхилень у поведінці / А. Ф. Федоренко // Практична психологія : комплекс типових навчальних програм. Вип. 1. – К. : “Основа”, 2005. – С. 96-109..
191. Фоля Ю.П. Результаты апробации тест-опросника внушаемости / Санникова О.П., Фоля Ю.П. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2009. – вип. 26 (50). – С. 283-288.
192. Форберг М. Характеристика социально-психологического тренинга поведения [Текст] / М. Форберг, Т. Альберт // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – с. 57 – 65.
193. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – № 5. – 2000. – С. 100–103.
194. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / Зигмунд Фрейд.

– СПб.: Изд-во Азбука-классика, 2008. – 192 с.

195. Фролов В. А. Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Фролов ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – М., 2010. – 238 с.

196. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.01 / Є.В. Фролова – Х., 2008. – 19 с.

197. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм – М. : Прогресс, 1994. – 355 с.

198. Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. Г. Ф. Швейника, Г. А. Новичковой. – М.: Академический Проект, 2007. – 272 с.

199. Ханецька Т.І. Психолого-педагогічні умови формування культури мовленнєвого спілкування у майбутніх психологів//Вип. 1 : збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С.166 – 177.

200. Хомич Г. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків / Г. Хомич, Ю. Потапенко // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницьк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди» : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 24. – С. 444–448.

201. Худяков А.В. Клинико-социальные аспекты формирования и профилактики зависимости от психоактивных веществ / А.В. Худяков. – М.: Фолиум, 2003. – 214 с.

202. Хрящева Н.Ю. Креативность как фактор самореализации личности в изменчивом мире // Социальная психология в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 101-105.

203. Цевелева И. В. Зависимость от социальных сетей как социально-психологический феномен XXI века / И. В. Цевелева // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2014. – №1-2 (17). – С. 34–41.

204. Чалдини Р. Психология влияния / Роберт Чалдини. – СПб: Питер, 2006. – 288 с.

205. Чепелева Н. В., Динаміка внутрішніх конфліктів студентів-психологів у

- процесі їх професійної ідентифікації / Н. В. Чепелева, Н. І. Пов'якель // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.: Конфлікти в суспільстві : діагностика і профілактика / Чернів. держ. ун-т ім. Юрія Федьковича. — К., Чернівці, 1995. — С. 391-395.
206. Чернобровкін В. М. Особливості розвитку залежності від електронних засобів масової комунікації в юнацькому віці / В. М. Чернобровкін, Н. О. Богачова // Актуальні проблеми психології. — 2012. — Т. 12, вип. 14. — С. 262–270.
207. Чудова Н. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / Н. В. Чудова // Психологический журнал. — 2002. — № 1. — С. 113–117.
208. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения / В.В. Шабалина. — СПб.: Медицинская пресса, 2003. — 336 с.
209. Шабанов А. Исследование феномена внушаемости личности [Электронный ресурс] / Александр Шабанов. — Режим доступа: <http://mmj.ru/psychology.html?&article=66&cHash=2d7f586f60>
210. Шварц И. Е. Внушение в педагогическом процессе / Израиль Ефимович Шварц. — Пермь: Пермский гос. пед. институт, 1971. — 304 с.
211. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком / Виктор Павлович Шейнов. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. — 848 с.
212. Шерток Л. Возрожденное внушение / Леон Шерток // Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. — М.: Прогресс, 1991. — С. 224- 249.
213. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. — 136 с.
214. Шпрангер Эдуард // Новая философская энциклопедия: в 4 тт. / Под. ред. В. С. Стёпина. — М.: Советская энциклопедия, 2010. — 2816 с. — ISBN 978-5-244-01115-9.
215. Щербина Л.Ф. Динаміка смислових структур осіб, залежних від психоактивних речовин, в процесі психологічної реабілітації: автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук: 19.00.04 / Л.Ф. Щербина — К.: 2004. — 18 с.

216. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. – 607 с.
217. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – 360 с.
218. Эриксон М. Гипнотические реальности : Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / М. Эриксон, Э.Росси, Ш. Росси; пер. с англ. М.А. Якушиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 352 с.
219. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А.В.Толстых – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
220. Юдеева Т.В. Співвідношення сугестивності з індивідуально-особистісними характеристиками соціально дезадаптованих підлітків [Текст] / Т.В.Юдеева // Практична психологія та соціальна робота. – №1. – с. 70-74.
221. Юнг К.Г. Аналитическая психология: ее теория и практика. Тэвистокские лекции; Исследование процесса индивидуации. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – 250 с.
222. Юрова И.В. Условия и функции конструктивного использования суггестии в образовании [Электронный ресурс] / И.В. Юрова // Журнальный клуб Интелпрос «Credo New » №2 2007. – Режим доступа: <http://mmj.ru/psychology.html?&artile=66&cHash=2d7f586f60>
223. Юрченко В. І. Тривожність як прояв суперечностей «Я» концепції майбутнього вчителя / В. І. Юрченко // Наук.-теоретичний та інформаційний журнал Академії пед. наук України. – К., 1997. – №1 (14) – С.191-197.
224. Юсупов Р.Ф. Типообразующие соотношения суггестивности и радикальных установок в структуре иерархической индивидуальности [Текст] : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.02 / Юсупов Ринат Фанилевич. – Уфа., 2004. – 145 с.
225. Яворская Л.Н. Проблема адаптации студентов-первокурсников к процессу обучения в вузе // Всеукраїнська науково-практична конференція “Актуальні проблеми безперервної освіти”: Тези доповідей. / Л.Н.Яворская – Харків, 2003. – С. 106-107.

226. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–27.
227. Янчук В.А. Дифференцированная внушаемость личности и ее возрастная динамика [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук: 19.00.07 / Янчук Владимир Александрович. – Минск, 1986. – 20 с.
228. Яценко Т. С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика: навчальний посібник /Т. С. Яценко, Я. М. Кміт, Б. М. Олексієнко. – Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. – 792 с.
229. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції / Т.С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
230. Ясперс Карл. Общая психопатология. М. , 1997. - 459 с.
231. Assagioli R. Psychosynthesis: a manual of pryncyples and technyques. New York, 1967. - 214 p.
232. Barber T. X Toward a Theory of Hypnotic Behavior: The Hypnotically Induced Dream / T.X. Barber // J. nerv. ment. Dis. – 1962. - № 135, 3. – P. 206—221.
233. Bernheim H. Automatismes et Suggestion. Paris, 1917. Bernheim H. De la Suggestion dans l'état hypnotique et dans l'état de veille. – Paris; Octave Doin, 1984.
234. Bondoin C. Suggestion et antisuggestion. – Paris. Delachaux et Niestle, 1969.
235. Chertok L. Hypnose et suggestion / L. Chertok // Encyclopedic medicochirurgicale. Vol. de psychiatrie, 2, 1955, 37, 810. E, 10. – P.1—7.
236. Donnel J. L. La suggestion comme concept / J. L. Donnel — Entretiens psychiatriques, 1963, 9. – P. 91—119.
237. Eisen Mitchell L. The relationship between memory, suggestibility and hypnotic responsivity//Amer.J.Clin.Hypn. – 1996. – 39, N2. – Pp.126-137.
238. Hull C.L. Hypnotism and Suggestibility. Experimental Approach. – New York: P. Appleron Century, 1933, 416.
239. Kaminska O.V. Impact of Internet addiction on the individual / O.V. Kaminska // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. –

- Budapest, II (15), Issue: 30, 2014. – P. 99–103.
240. Macalpine I. The Development of the Transference / Ida Macalpine. — Psychoanal. Quart., 1950, 19. – P.501—539.
 241. Perls F. Gestalt therapy verbatim. Toronto, - 1976. – 217 p.
 242. Robinson J. Who's misleading who? An investigation into age trends in suggestibility: Abstr. Pap. London Conf. Brit. Psychol. Soc. London, 14-15 Dec, 1993 //Proc. Brit. Psychol. Soc. – 1994. – 2, V.1. – P. 53.
 243. Rogers C. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951, 560 pp.
 244. Shorr J.E. Psychotherapy Through Imagery / Ed. New York: Thieme-Stratton; Stuttgart, New York: Thieme, 1983. – 476 p.
 245. Teaching seminar with Milton H.Ericson, M.D. Brunner/Masel Publishers, New York – 1980, 336 p.
 246. Thomas k. Moglichkeiten und Grenzen von Autogenem Training und Hypnose bei Schlafstorungen // Schlafstorungen. – Stuttgart, 1985. – P.144-151.
 247. Weitzenhoffer A.M. Hypnotic susceptibility: A personal and historical note regarding the development and naming of the Stanford scales // Int.J.Clin. and Exp.Hypn. – 1997. – 45, N2. – Pp.126-143.
 248. Woolfson R. Hypnosis // Psychologist. – 1996. – 9, N11. – pp.497. Wallace B., Allen Ph.A., Weber T.A. Hypnotic susceptibility, imaging ability, and the detection of embedded words within letters //Int. J. Clin, and Exp. Hypm. – 1994. – 42, V.1. – P. 20-28.
 249. Young K. S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction [Electronic resource] / K.S.Young, R. C. Rodgers // – [Cited 2010, 8 Dec.].

ДОДАТКИ

Додаток А**Методика****діагностики батьківського ставлення А.Я.Варга, В.В. Столін**

Форма проведення: індивідуальна або групова.

Час проведення:

Вік: для батьків.

Інструкція

Шановний батько! Пропонований Вам опитувальник містить твердження щодо процесу виховання дітей. Читайте по черзі твердження. Якщо Ви загалом згодні з ним, то поставте відповідь „Так” або „+” напроти номера твердження. Якщо не згодні з ним, то поставте відповідь „Ні” або „-”.

В опитувальнику немає „неправильних” або „правильних” тверджень. Висловлюйте власну думку – цим Ви допоможете психологу.

Текст опитувальника

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов’язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно поодаль тримати дитину в боці від реальних життєвих проблем, якщо вони його травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття розташування.
7. Хороші батьки обмежують дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли жорстоке відношення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю відчай по відношенню до своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне в житті.
13. Мені здається, що діти насміхаються наді мною.
14. Моя дитина часто робить такі вчинки, які, крім осуду, нічого не заслуговують.
15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина поводить себе погано спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина втягує в себе все дурне як „губка”.
18. Мою дитину важко навчити хорошим манерам при всьому намаганні.
19. Дитину слід держати в обмежених рамках, тоді із неї виросте порядна людина.

20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас в будинок.
21. Я беру участь у вихованні своєї дитини.
22. До моєї дитини „липне” все дурне.
23. Моя дитина не досягне успіху в житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здатна, як мені хочеться.
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони мені здаються дорослішими і за поведінкою, і за судженнями.
27. Я із задоволенням провожу час з дитиною весь свій вільний час.
28. Я часто жалкую про те, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто звертаю увагу на своє вороже ставлення до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього, що мені не вдалося в житті.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.
32. Я намагаюсь виконувати всі прохання моєї дитини.
33. При прийнятті сімейних рішень слід враховувати думку дитини.
34. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
35. В конфлікті з дитиною я часто можу признати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки помиляються.
37. Я завжди раджусь з дитиною.
38. Я відчуваю до дитини товариські почуття.
39. Основна причина капризів моєї дитини – егоїзм і впертість.
40. Неможливо спокійно відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.
43. Я розділяю розваги своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести з себе кого завгодно.
45. Я розумію обмеження своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – постійне нервування.
48. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякуватимуть потім.
51. Іноді мені здається, що ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж достоїнств.
53. Я розділяю інтереси своєї дитини.

54. Моя дитина не в змозі що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно слідкую за станом здоров'я моєї дитини.
58. Нерідко я горджуся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати таємниць від батьків.
60. Я не високої думки про здатності моєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Обробка результатів

1. Прийняття-відторгнення: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ соціальної бажаності поведінки: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбіоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарна гіперсоціалізація: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. „Маленький невдаха”: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Структура опитувальника

Опитувальник складається з 5-ти шкал.

1. „Прийняття-відторгнення”. Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Зміст одного полюсу шкали: батьку подобається дитина такою, якою вона є. Батько поважає індивідуальність дитини, симпатизує їй. Він намагається проводити багато часу разом з дитиною, підтримує її інтереси і плани. На іншому полюсі шкали: батько сприймає свою дитину поганою, непристосованою, невдалою. Йому здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здатності, малий розум, дурні нахили. Батько відчуває до дитини злість, образу, роздратування. Він не довіряє і не поважає її.

2. „Кооперація” – соціально бажаний образ батьківського ставлення. Змістовно ця шкала розкривається таким чином: батько зацікавлений в справах і планах дитини, намагається допомогти дитині, співчуває їй. Батько високо цінує інтелектуальні і творчі здібності дитини, відчуває почуття гордості за неї. Він заохочує ініціативу і самостійність дитини, намагається бути з нею на рівних. Батько довіряє дитині й поважає її.

3. „Симбіоз” – шкала відображає між особистісну дистанцію в спілкуванні з дитиною. При високих балах за цією шкалою можливо вважати, що батько намагається до симбіотичних відношень до дитини. Змістовно ця тенденція описується ось так – батько почуває себе з дитиною єдиним цілим, намагається задовольнити всі потреби дитини, відгородити її від труднощів і неприємностей життя. Батько постійно відчуває тривогу за дитину, вона йому здається маленькою і беззахисною. Тривога батька підвищується, коли дитина

починає автономізуватися в силу обставин, так як батько не уявляє дитину самостійною ніколи.

4. „Авторитарна гіперсоціалізація” – відображає форму і спрямовання контролю за поведінкою дитини. При високому балі за цією шкалою в батьківському відношенні до дитини видно авторитаризм. Батько вимагає від дитини повного підкорення і дисципліни. Він намагається нав'язати дитині у всьому свою волю, не може прийняти її точку зору. За проявлення самостійності дитина суворо карається. Батько постійно слідкує за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. „Маленький невдаха” – відображає сприйняття і розуміння дитини батьками. При високих значеннях за цією шкалою в батьківському відношенні цього батька є спроби інфантилізувати дитину, приписати їй особистісну і соціальну неспроможність. Батько бачить дитину молодшим у порівнянні з її реальним віком. Інтереси, розваги, думки і почуття дитини здаються батьку дитячими, несерйозними. Дитина представляється не пристосованою, не вдалою, відкритою для дурних впливів. Батько не довіряє своїй дитині, скаржиться на її неуспішність і нездатність. У зв'язку з цим батько намагається відгородити дитину від труднощів життя і суворо контролює її дії.

Порядок підрахунку тестових балів

При підрахуванні тестових балів за всіма шкалами враховується відповідь „так”. Високий тестовий бал за наступними шкалами інтерпретується так: відторгнення; соціальна бажаність; симбіоз; гіперсоціалізація; інфантилізація. Тестові норми приводяться у вигляді таблиць процентних рангів тестових балів за відповідними шкалами = 160.

Таблиця відсоткових рангів тестових балів

1 шкала: „прийняття-відторгнення”									
„Сирий” бал”	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Відсотковий ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
„Сирий” бал”	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Відсотковий ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
„Сирий” бал”	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Відсотковий ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
„Сирий” бал”	27	28	29	30	31	32			
Відсотковий ранг	100	100	100	100	100	100			
2 шкала „образ соціальної бажаності поведінки”									
„Сирий” бал”	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Відсотковий ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82
									80,93
3 шкала „симбіоз”									
„Сирий” бал”	0	1	2	3	4	5	6	7	
Відсотковий ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65	
4 шкала „авторитарна гіперсоціалізація”									
„Сирий” бал”	0	2	3	4	5	6			
Відсотковий ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	95,76			

5 шкала „маленький невдаха”								
„Сирий” бал”	0	1	2	3	4	5	6	7
Відсотковий ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100

Додаток Б

Опитувальник Т. Лірі

(Джерело: *Практическая психология. Методики и тесты. Учебное пособие.* – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672с.)

Інструкція: Перед Вами перелік ознак, за допомогою яких можна описати психологічний портрет будь-якої людини. Вам необхідно поетапно виконати наступні завдання:

Бланк опитувальника

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
 - I. 3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
 - II. 7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
 - III. 11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
 - IV. 15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
 - V. 19. Охотно подчиняется 20. Уступчивый
21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
 - VI. 23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
 - VII. 27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Одобряющий
 - VIII. 31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других

- I. 35. Обладает талантом руководителя
- 36. Любит ответственность
- 37. Уверен в себе
- 38. Самоуверен и напорист
- II. 39. Деловит и практичен
- 40. Любит соревноваться
- 41. Строгий и крутой, где надо
- 42. Неумолимый, но беспристрастный.
- III. 43. Раздражительный
- 44. Открытый и прямолинейный
- 45. Не терпит, чтобы им командовали
- 46. Скептичен
- IV. 47. На него трудно произвести впечатление 48. Обидчивый, щепетильный
- 49. Легко смущается
- 50. Не уверен в себе
- V. 51. Уступчивый
- 52. Скромный
- 53. Часто прибегает к помощи других
- 54. Очень почитает авторитеты
- VI. 55. Охотно принимает советы
- 56. Доверчив и стремится радовать других
- 57. Всегда любезен в общении
- 58. Дорожит мнением окружающих
- VII. 59. Общительный и уживчивый
- 60. Добросердечный
- 61. Добрый, вселяющий уверенность
- 62. Нежный и мягкосердечный
- VIII. 63. Любит заботиться о других
- 64. Бескорыстный, щедрый
- 65. Любит давать советы
- 66. Производит впечатление значимости
- I. 67. Начальственно-повелительный
- 68. Властный
- 69. Хвастливый
- 70. Надменный и самодовольный
- II. 71. Думает только о себе
- 72. Хитрый и расчетливый
- 73. Нетерпим к ошибкам других
- 74. Своекорыстный
- III. 75. Откровенный
- 76. Часто недружелюбен
- 77. Озлобленный
- 78. Жалобщик
- IV. 79. Ревнивый

- 80. Долго помнит обиды
- 81. Склонный к самобичеванию
- 82. Застенчивый
- V. 83. Безынициативный
- 84. Кроткий
- 85. Зависимый, несамостоятельный
- 86. Любит подчиняться
- VI. 87. Предоставляет другим принимать решения
- 88. Легко попадает впросак
- 89. Легко попадает под влияние друзей
- 90. Готов довериться любому
- VII. 91. Благорасположен ко всем без разбору
- 92. Всем симпатизирует
- 93. Прощает все
- 94. Переполнен чрезмерным сочувствием
- VIII. 95. Великодушен и терпим к недостаткам
- 96. Стремится покровительствовать
- 97. Стремится к успеху
- 98. Ожидает восхищения от каждого
- I. 99. Распоряжается другими
- 100. Деспотичный
- 101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)
- 102. Тщеславный
- II. 103. Эгоистичный
- 104. Холодный, черствый
- 105. Язвительный, насмешливый
- 106. Злобный, жестокий
- III. 107. Часто гневливый
- 108. Бесчувственный, равнодушный
- 109. Злопамятный 110. Проникнут духом противоречия
- IV. 111. Упрямый
- 112. Недоверчивый и подозрительный
- 113. Робкий
- 114. Стыдливый
- V. 115. Отличается чрезмерной готовностью
- 116. Мягкотелый
- 117. Почти никогда и никому не возражает
- 118. Ненавязчивый
- VI. 119. Любит, чтобы его опекали
- 120. Чрезмерно доверчив
- 121. Стремится снискать расположение каждого
- 122. Со всеми соглашается
- VII. 123. Всегда дружелюбен
- 124. Всех любит
- 125. Слишком снисходителен к окружающим

126. Старається утешити кожного

VIII. 127. Заботится о других в ущерб себе

128. Портит людей чрезмерной добротой

Шкали (тест Т. Лірі)

Шкала авторитарності (I): «лідерство – владність – деспотичність», що визначає «владний – лідируючий» стиль міжособистісної взаємодії. Ця тенденція відображає лідерські якості, прагнення до домінування, незалежності, здатність брати на себе відповідальність. Високі показники за даною шкалою характеризують особистість з проявом оптимістичності, швидкістю реакцій, високою активністю, вираженою мотивацією досягнення успіху, підвищеним рівнем вибагливості, легкістю і швидкістю в прийнятті рішень, гомономністю (тобто орієнтацією переважно на власну думку й мінімальну залежність від зовнішніх факторів середовища), екстравертованістю. Середні показники демонструють впевненість у собі, організаторські здібності, але без диктаторських тенденцій.

Шкала егоїстичності (II): «впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість» визначає «незалежний – домінуючий» стиль міжособистісної взаємодії. Високі показники пов'язані із самозакоханістю, егоцентричністю. Середні показники відображають тип незалежної, впевненої у собі людини, із схильністю до суперництва, але без ознак егоцентризму.

Шкала агресивності (III): «вимогливість – непримиримість – жорстокість» визначає «прямолінійний – агресивний» стиль міжособистісної взаємодії. Високі показники визначають жорстку людину, яка ворожо та агресивно ставиться до оточуючих, що може проявлятися в асоціальній поведінці. Середні показники є ознакою щирості, безпосередності, енергійності, наполегливості в досягненні мети.

Шкала підозрілості (недовірливості) (IV): «скептицизм – впертість – негативізм» визначає «недовірливий – скептичний» стиль міжособистісної взаємодії. Високі оцінки пов'язані з такими рисами як підозрілість, негативізм, гіпертрофована схильність до сумнів у всьому, злопам'ятність, потайність (скритність), а також наявність труднощів в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, скептичність. Середні оцінки визначають реалістичну базу суджень, критичність як властивість особистості й розуму, скептицизм і неконформність.

Шкала підлеглості (V): «поступливість – покірливість – пасивне підкорення» визначає «покірний – сором'язливий» стиль міжособистісної взаємодії. Високі показники пов'язані із проявом пасивного підкорення, слабовільність, схильність поступатись завжди і всім, схильність до самобичування, сором'язливості, прагнення знайти підтримку у інших. Середні показники характеризують поступливість і сором'язливість, емоційну стриманість, схильність до чесного виконання своїх обов'язків.

Шкала залежності (VI): «довірливість – слухняність – залежність» визначає «залежний – слухняний» стиль міжособистісної

взаємодії. Високі показники відображають високий рівень залежності в особистісних стосунках, невпевненість у собі, наявність нав'язливих страхів, тривожності, боягузливості, слухняність, тому залежить від інших, від чужої думки. Середні показники пов'язані із довірливістю, ввічливістю та м'якістю, схильністю до захоплення оточуючими.

Шкала доброзичливості (VII): «добросердність – несамотійність – надмірний конформізм» визначає «співробітницький – конвенціональний» стиль міжособистісної взаємодії. Високі показники відображають орієнтацію на прийняття, прагнення «бути хорошим» для всіх без винятку, сприйнятливість до емоційного настрою групи, ентузіазм, широке коло інтересів разом з деякою поверховістю захоплень. Характеризує емоційно-лабільний тип особистості. Середні показники пов'язані з схильністю до співробітництва і кооперації, гнучкість і компромісність при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагнення бути у згоді з думкою оточуючих. Проявляє доброзичливість і емпатію, схильний до компромісів, ініціативний ентузіаст в досягненні цілей групи, прагнення допомагати, бути в центрі уваги, комунікабельний, проявляє теплоту і доброзичливість у стосунках.

Шкала альтруїстичності (VIII): «чуйність – безкорисливість – жертвовність» визначає «відповідальний – великодушний» стиль міжособистісної взаємодії. Високі показники відображають тип, який в цілому може бути визначений терміном «жертвовність». Гіпервідповідальний, прагне допомогти і співчувати всім, завжди готовий принести в жертву свої інтереси, нав'язує свою допомогу, приймає на себе відповідальність за інших. Високе емоційне занурення може носити більш поверхневий характер, ніж це декларується. Існує проблема витісненої ворожості, яка викликає підвищену напруженість. Середні показники пов'язані із такими якостями, як чуйність, делікатність, безкорисливість. Емоційне ставлення до людей проявляє у співчутливості, симпатії, прагненні піклуватись і в цілому доброму ставленні до оточуючих.

Характеристики перших чотирьох шкал (I– IV) визначають неконформні тенденції й схильність до конфліктів (III і IV), яскравою незалежністю думок, наполегливістю тенденцією до лідерства (I і II), інші чотири шкали (V – VIII) представляють протилежну тенденцію. У осіб з високими показниками за цими шкалами переважають конформіські установки (VII – VIII), невпевненість, схильність до компромісів (V – VI).

Максимальна кількість набраних балів за кожною шкалою – 16 балів. Показники, які не виходять за рівень 8 балів, відповідають «гармонійним особистостям». Більш високі показники відповідають акцентуації певних поведінкових стереотипів. Так, показники в межах 9–13 балів інтерпретуються як тенденція до дезадаптивності і екстремальності поведінки. Оцінки, що досягають рівня 14–16 балів, свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники (0–3 бали) можуть бути результатом нещирості досліджуваного.

Додаток В**Оценка суггестивности (внушаемости)**

Джерело: Оценка суггестивности / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.224-225.

Шкалы: уровень суггестивности Назначение теста: Диагностика уровня **суггестивности** испытуемого. Инструкция к тесту «Проставьте, пожалуйста, по вертикали друг под другом пять цифр – 1, 2, 3, 4 и 5 – ими обозначаются номера заданий, которые следует выполнить очень быстро, так, что не будет специального времени проставить эти номера, не будет достаточного времени и для обдумывания ответов, – важно только успеть хотя бы обозначить против номеров заданий то первое, что придет в голову, когда эти задания прочитываются.

Повторения заданий не будет; если вы не успеваете понять их смысл или не успеваете ответить на очередное задание, о нем не следует переспрашивать, а необходимо постараться выполнить следующее.

Сигналом, обозначающим конец задания и предлагающим его срочно выполнить, является слово "Пора!". Следом за этим словом немедленно диктуется следующее задание. Сосредоточьтесь на восприятии голоса психолога, представив его речь записанной на магнитофон. Итак, внимание!»

Тестовый материал

1. *Напишите фамилию любого писателя, например «Гоголь»; вообще любого писателя ...Пора!*
2. *Напишите любую короткую фразу, например «лето наступило» (варианты...); вообще любую фразу ...Пора!*
3. *Напишите название любого предмета, например «стол»; вообще любого предмета ...Пора!*
4. *Изобразите любой предмет, например треугольник; вообще любой предмет ...Пора!*
5. *Напишите любое число, например 9; вообще любое число ...Пора!*

Обработка и интерпретация результатов теста

Если при выполнении задания воспроизводится именно тот пример, который в нем предлагается, ставится 4 балла.

Если ответ достаточно близок по смыслу к содержанию примера – ставится 3 балла.

- Скорее далекий, чем близкий по смыслу ответ оценивается в 2 балла;
- Совершенно не связанный с содержанием приводимого в задании примера ответ соответствует 1 баллу.

Далее подсчитывается общая сумма полученных баллов и результат умножается на три.

Полученные оценки внушаемости связаны с характером активности человека. При этом могут быть выделены следующие диапазоны:

- 15 – 30 баллов – пониженная внушаемость; 31 – 45 баллов – средняя внушаемость; 46 и более баллов – повышенная внушаемость.

Додаток Г

Методика В.Леві «Карта самооцінки особистих узалежнень»

Эта карта поможет вам сориентироваться во всем круге ваших интересов, привязанностей и зависимостей и поможет совершить осознанный выбор в пользу каких-то из них, а также подвигнуть себя на выработку новых стремлений и новых взаимоотношений с окружающим миром, с собой в том числе...

К чему вы привыкли в своей жизни? К чему или к кому привязались? К чему или к кому пристрастились, приворожились?..От чего или от кого так зависимы, что лишение, отказ, расставание или потеря вызовут:

- *сожаление, грусть, печаль, уныние, тоску...*
- *раздражительность, злость, гнев, ярость...*
- *неуверенность, беспокойство, тревогу, панику...*
- *дискомфорт, неприятное состояние, неудовольствие, боль...*
- *слабость, подавленность, нарушение сна и/или других функций...*
- *апатию, безразличие ко всему, опустошенность...*
- *страдание, муки, нечеловеческий ад...*

Кого и/или что вы могли бы назвать своими Агентами Зависимости - физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной (в любых сочетаниях и пропорциях)? Будем точны: АЗ - это только то, от чего (кого) мы зависим внутренне (физически, эмоционально, психически).

Любая наша житейская зависимость, например, от денег, от начальства, от родителей или супруга может сопровождаться внутренней зависимостью, а может и нет.

В левом столбце нижеследующей таблицы приводятся основные жизненные сферы (уровни), в которых у человека могут возникать зависимости разных степеней, от минимальной до максимальной. В среднем столбце АЗ каждой сферы конкретизируется. В правом столбце выставляется относительный балл (степень) зависимости.

При оценке степеней своих зависимостей можно пользоваться любой условной количественной шкалой, важно только, чтобы она была единой. Десятибалльная шкала вполне практична. Просмотрите всю таблицу внимательно и заполните ее по своей самооценке.

Там, где, по-вашему, зависимостей у вас совсем нет, ставьте низшие баллы или оставляйте просто пробелы.

В каждой графе можно отмечать свой АЗ и выставять ему соответствующий балл. Например, в графе "Химия": конкретный АЗ - кофе, 7 баллов. Или в графе "Еда" - сладости, 6 баллов... В конце таблицы впишите что-то, по вашему мнению, недостающее.

В оценке тех зависимостей, которые не одобряются вашим окружением или вами самими (наркотики, алкоголь, некоторые виды сексуальных зависимостей...), постарайтесь быть особенно честными перед собой.

Если колеблетесь, затрудняетесь, - скажите себе: я могу заблуждаться, могу и невольно с собою лукавить... Лучше переоценить степень своей зависимости, чем недооценить.

Аналітичний ключ самооценке

Если вы ограничились десятибалльной шкалой, то:

первые три ступени (допустим, спорт получил единицу, еда двойку, а секс тройку) означают возрастающую степень привычки. Тройка - уже начало зависимости.

Ступень четвертая: **вы зависимы, вы уже привязаны. Еще в вашей воле принять осознанное решение - и освободиться.**

Ступень пятая: **зависимость начинает приближаться к пристрастию. Для освобождения - если вы этого захотите - потребуются усилия. Вы, скорее всего, справитесь сами.**

Ступень шестая, седьмая - **пристрастие, еще серьезней...**

Начиная с восьмой - **зависимость сравнивается с наркотической. Самоосвободиться трудно.**

Десять баллов - **рассчитывать только на себя нереально. Нужна помощь.**

карта личных зависимостей

сферы	конкретные АЗ (отметить)	балл
природные зависимости	еда, питье, другие потребности...	...
физические воздействия	солнце, запахи, тепло, холод, вода, массаж...	...
семья...	родители, супруги, ребенок...	...
социальные отношения	общение, встречи, тусовки, похвала, успех, известность, влияние, власть, деньги как власть...	...
вертикаль общения	учитель, тренер, руководитель, наставник..	...
интимные отношения	друг (подруга), любовник (любовница)...	...
эротика	секс, специфический секс...	...
потребление, обладание	псевдоеда: сласти, жвачка...вещи, коллекционирование, деньги...	...
активность, движение	спорт, туризм, путешествия, приключения...	...
природный азарт	охота, грибы, рыбалка...	...
азартные игры	казино, карты, скачки, компьютерные игры, спортивное "боление"..	...

особые переживания	боль (физическая или душевная, причинение и/или испытывание), страх, ужас..	...
химия	табак, алкоголь, наркотик, лекарство, чай, кофе...	...
"умо-заполнение"	решение задач, кроссворды, головоломки, интриги...	...
информация	книги, газеты-журналы, телевизор, кино-видео, интернет...	...
искусство	музыка, литература, живопись, фотография...	...
труд, работа	определенная или вообще ...	...
личное творчество	в каких сферах, на каких уровнях	...
духовная практика (смыслозависимости)	медитация, молитва, богослужение...	...
еще что или кто	?	...

Додаток Д

МІНІ АНКЕТА

«МОЯ СУГЕСТИВНА ПОВЕДІНКА»

Інструкція. Ознайомтесь, будь ласка, із запропонованими твердженнями. Якщо ви погоджуєтесь з ними, дайте відповідь «Так», якщо не погоджуєтесь – «Ні».

Анкета

1. *«Чи залежні Ви від поглядів батьків?»*
2. *«Як часто Ви радитесь з батьками?»*
3. *«Чи впливає на ваші вчинки поведінка оточуючих?»*
4. *«Чи піддаєтесь Ви іноді чужим впливам?»*
5. *«Чи довіряєте Ви рекламі?»*
6. *«Для мене реклама має велике значення»*
7. *«Вам часто говорять, що ви залежні від думок інших?»*
8. *«Чи схильні Ви до фантазування?»*
9. *«Як часто Ви залежні від думок старших людей?»*
10. *«Я дуже часто наслідую своїх батьків»*
11. *«Приймаю рішення самостійно не залежно від інших поглядів»*
12. *«Я не завжди впевнений у правильності своїх рішень»*
13. *«Я часто невпевнений у собі»*
14. *«Для мене є авторитетна думка моїх друзів»*

Обробка результатів

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Підраховується загальна сума балів, що інтерпретується за такою схемою:

0-3 бала - узалежнена поведінка відсутня;

4-6 балів – схильність до узалежненої поведінки;

7 -14 балів – наявні ознаки узалежненої поведінки.

ЗМІСТ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ «ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПІДВИЩЕНОЇ СУГІСТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Модуль 1. Психологічні чинники сугестивної поведінки, різновиди залежностей.

Теми: 1. Психологічні чинники схильності до сугестивної поведінки.

Питання до вивчення: Поняття «сугестивність», «залежність», «психологічна залежність», «фізична залежність», «сугестія», «схильність до сугестії», різновиди залежної поведінки. Страх, тривога, самотність, як першопричина виникнення залежної поведінки. Сугестія в вихованні, сугестія як чинник, що призводить до виникнення залежної поведінки. Деструктивні культи та використання сугестії.

2. Вплив дисфункціональної сім'ї на формування залежної особистості.

Питання до вивчення: рольові ігри «алкоголік», «жінка алкоголіка», «діти алкоголіків», «роль рятувальника». Цикл життя залежної сім'ї. Ознаки залежної сім'ї. Психологічні нагороди, що витікають з ролі жертви. Негативні чинники психології жертви. Психологічні ролі: Переслідувач, Рятувальник, Жертва. Поняття «виховання», «психологічно здорова особистість», вікова періодизація і вплив залежної людини. Родинна профілактика залежної поведінки.

3. Мотиви вживання алкоголю та фактори, що впливають на формування залежності.

Питання до вивчення: поняття «алкоголь», «синдром відміни», «тяга», «толерантність», «психологічна та фізична залежність», «вживання алкоголю», «зловживання алкоголем», «культура пиття».

Причини вживання алкоголю. Вплив біологічних соціальних, психологічних, духовних факторів на формування залежної поведінки. Історія виникнення алкоголю. Ознаки фізичної та психологічної залежності. Різновиди психічних розладів при алкоголізмі, їх класифікація, діагностування.

4. Види психоактивних речовин і їх вплив на психіку людини.

Питання до вивчення: поняття «кофеїн», «нікотин», «амфітаміни», «кокаїнова залежність», «марихуана і гашиш», «галюціногени», «стероїди». Вплив психоактивних речовин на психіку людини. Ознаки вживання наркотичних речовин за класифікаціями.

5. Психологічна залежність від комп'ютера, комп'ютерних ігор та інтернету.

Питання до вивчення: поняття «розлади звичок», «розлади потягів», патологічна схильність до азартних ігор, крадіжок. Механізми виникнення залежності від комп'ютера, основні критерії, що виявляють залежність. Механізми виникнення ігрової аддикції. Вплив рольових ігор на психіку дитини, підлітка, молоді людини. Структура та стадії формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор. Вплив інтернету на особистість. Пізнавальна та комунікативна діяльність в інтернеті.

6. Еротоманія.

Питання до вивчення: формування залежності від сексуальних відносин та кохання. Поняття «еротоманія». Діагностика еротоманії.

7. Залежність від деструктивних культів.

Питання до вивчення: Негативний вплив деструктивних культів на особистість. Ознаки деструктивних культів. Психотехніки як метод маніпулювання свідомістю. Рекомендації для близького оточення неофіта. Поняття «неофіт». Механізми формування залежності.

8. Залежність від праці.

Питання до вивчення: Механізми виникнення залежності від праці. Поняття «трудоголізм». Діагностика залежності. Опитувальники діагностування трудоголізму

9. Психологічні особливості uzалежненої поведінки.

Питання до вивчення: Поняття «узалежнена поведінка». Теорії виникнення співузалежненої поведінки. Діагностування співузалежненої поведінки.

Рекомендації, корекція поведінки. Співузалежна поведінка дзеркальне відображення залежності.

Модуль 2 Реабілітація та психокорекція залежної поведінки.

10. Профілактика наркоманії, алкоголізму серед молоді.

Питання до вивчення: Різновиди профілактики. Класифікація профілактики. Методи та методика профілактичних заходів. Вікові особливості профілактики залежної поведінки. Тренінг як форма профілактики негативних явищ серед підлітків та молоді. Інтерактивні методи профілактики.

11. Реабілітація та психокорекція залежності від наркотичних речовин.

Питання до вивчення: поняття «зрив», «повернення до вживання». Стадії реабілітації наркозалежної особистості. Різновиди реабілітаційних програм. Групи самопомоги НА, програма «монар». Рекомендації для близького оточення залежної людини.

12. Групи самопомоги НА 12 крокова програма.

Питання до вивчення: 12 кроків реабілітації залежних і співузалежнених. Організація груп самопомоги. Методи та методики підсилення мотивації на невживання наркотичних речовин.

Тест-опросника внушаемости О.П. Санниковой, Ю.П.Фоля

1. Инструкция.

Перед Вами вопросник, содержащий различные вопросы и бланк, на котором предусмотрено 4 варианта ответов на указанные вопросы.

Напишите на выданном Вам бланке свою фамилию, имя, отчество, возраст и дату.

Ваша задача – ответить на каждый из вопросов. Это делается так. Вы читаете вопрос, выбираете один из предложенных вариантов ответа: “безусловно, да”, “пожалуй, да”, “пожалуй, нет”, “безусловно, нет”. В соответствующей вашему выбору графе поставьте крестик.

Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в бланке для ответов. Старайтесь не раздумывать над ответами подолгу - ответ, первым пришедший в голову, является, как правило, наиболее верным. Поскольку в разные периоды жизни Вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для Вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом Вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз, обдумывая, какой из четырех вариантов ответа Вам больше всего подходит.

Основное условие нашего исследования – Ваша добросовестность и искренность.

Если Вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз!

Спасибо за участие. Итак, начинайте работу.

2. Стимульный материал.

1. Обычно ваше настроение зависит от внешних факторов (погода, ТВ)?
2. Всегда ли вам нравятся похвалы окружающих в ваш адрес?
3. Можно ли о вас сказать, что вы, как правило, открыты для общения?
4. Всегда ли вы выполняете рекомендации врача?
5. Легко ли вы заражаетесь настроением окружающих?
6. Свойственно ли вам отстаивать свое мнение, будучи в меньшинстве?
7. Часто ли вы чувствовали себя одуроченным?
8. Легко ли вас спровоцировать на какое-нибудь действие?
9. Бывает ли так, что вы остаетесь безучастными, когда окружающие проявляют признаки беспокойства, тревожности?
10. Станете ли вы голосовать за политика, имеющего очень низкий рейтинг?
11. Можно ли сказать, что окружающие вас люди заслуживают доверия?
12. Реклама кофе или чая по телевизору вызывает у вас побуждение выпить его?
13. Если вы чем-то огорчены, легко ли окружающим изменить ваше настроение?
14. Можете ли вы в одиночестве открыто уйти из переполненного зрительного зала?
15. Принимали ли вы участие в розыгрышах лотереи или иных способах

быстро разбогатеть?

16. Влияет ли реклама на ваш выбор при покупке товаров?
17. Часто ли трогательная сцена в кино или театре может вызвать у вас слезы?
18. Свойственно ли вам совершать поступки, о которых известно заранее, что они не вызовут одобрения?
19. Если неожиданно раздастся звонок в дверь, вы обычно ожидаете чего-то приятного?
20. Реклама аппетитной еды вызывает у вас желание попробовать или приготовить ее?
21. Часто ли вам случается общаться с людьми формально, без души?
22. Станете вы учитывать мнение окружающих, давая оценку незнакомому человеку?
23. Все новое вы воспринимаете настороженно?
24. Есть люди, которым вы бы могли (хотели бы) подражать?
25. Легко ли вы расстраиваетесь из-за обиды или от сопереживания?
26. Поддаетесь ли вы мнению авторитетных лиц?
27. Всегда ли вы с готовностью принимаете полезную информацию?
28. Часто ли у вас возникает побуждение к каким-либо действиям под влиянием книги, фильма?
29. Можно ли о вас сказать, что вы часто отвлекаетесь и волнуетесь по пустякам?
30. Часто ли вы следуете полезным советам знакомых?
31. Большинство людей у вас вызывает недоверие?
32. Случалось ли вам покупать ненужный предмет только потому, что он привлекательно выглядел?
33. Вас легко огорчить?
34. Всегда ли вы нуждаетесь в поддержке при принятии важных решений?
35. Можно ли о вас сказать, что все новое вы воспринимаете с воодушевлением?
36. Берете вы из рук на улице рекламные проспекты?
37. Имеет ли значение для вашего обыденного повседневного общения привлекательность женщины (если вы женщина) и привлекательность мужчины (если вы мужчина)?
38. Обычно на ваши поступки влияет поведение окружающих?
39. Вы считаете себя закрытым человеком?
40. Вам иногда говорят, что вы внушаемы?

3. Бланк для ответов.

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Дата _____

---	Без., да	Пож., да	Пож., нет	Без., нет	---	Без., да	Пож., да	Пож., нет	Без., нет
1					21				
2					22				
3					23				
4					24				
5					25				
6					26				
7					27				
8					28				
9					29				
10					30				
11					31				
12					32				
13					33				
14					34				
15					35				
16					36				
17					37				
18					38				
19					39				
20					40				

4. «Ключи» к тест-опроснику

Шкала I: прямые вопросы: 1, 5, 13, 17, 25, 29, 33, 37; обратные вопросы: 9, 21.

Шкала II: прямые вопросы: 2, 22, 26, 30, 34, 38; обратные вопросы: 6, 10, 14, 18.

Шкала III: прямые вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 27, 35; обратные вопросы: 23, 31, 39.

Шкала IV: прямые вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Процедура подсчета полученных данных заключается в следующем:

1) ответы на задания теста оцениваются в соответствии со схемой:

"безусловно, да" - 4 балла,

"пожалуй, да" - 3 балла,

"пожалуй, нет" - 1 балл,

"безусловно, нет" - 0 баллов;

2) обратные вопросы оцениваются в обратном порядке (т.е., "безусловно, да" - 0 баллов);

3) максимально высокая оценка по каждой шкале составляет 40 баллов, минимальная - 0 баллов;

4) общий показатель внушаемости (ОПВ) представляет собой среднее арифметическое оценок по всем шкалам: $\text{ЭО} + 3 + \text{ОНО} + \text{ГСВ} / 4$.

Додаток 3

ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ СУГЕСТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма тренінгового курсу побудована з урахуванням сучасних психологічних підходів та містить матеріали з проблеми сугестивності та узагальнених форм поведінки в юнацькому віці, розрахована на 24 академічних години. Має 8 тематичних занять тривалістю по 3 години, які проводяться раз на тиждень. Форма роботи – групова.

Мета програми. Сприяти досягненню позитивних змін у поведінці особи юнацького віку. Навчити контролювати свої емоції, поведінку, формувати адекватну самооцінку та позитивну «Яконцепцію».

Завдання програми: Подолання підвищеної сугестивності. Навчити осіб юнацького віку відстежувати свою поведінку у різних ситуаціях. Допомогти їм від коректувати та врегулювати поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Методи та форми, які застосовуються на заняттях. В ході роботи використовуються елементи лекцій (інформаційні повідомлення), проєктивні малюнкові методики, тренінгові ігри, тілесно-орієнтовані методики, арт-терапевтичні техніки, рольові ігри тощо. Кожне заняття проводиться за певною схемою та включає у себе наступні елементи: привітання, оголошення теми заняття; вправа-розминка; базові вправи; вправа - енергізатор; заключний тренінг, ритуал прощання.

ПЛАН ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

	Назва теми і мета	Методичні прийоми	Год.
1.	«Правила групи. Знайомство». <i>Мета:</i> Ознайомлення учасників тренінгу з умовами роботи. Обговорення очікування учасників тренінгу. Представлення учасників.	1. Вступна бесіда. 2. «Знайомство»; 3. «Правила роботи»; 4. «Представлення»; 5. «Очікування групи»; 6. «Промінчик сонця»; 7. «Що я даю людям і чого від них чекаю?»; 8. «Комплімент»; 9. «Іскорка добра»; 10. «Шукаю друга».	3 год.
2.	Тема: «Сугестивна поведінка-шляхи подолання» <i>Мета:</i> ознайомлення с сугестивною поведінкою.	7. Вітання 8. Бесіда на тему «Що таке сугестивна поведінка?» 9. Групова інтерактивна вправа «Спосіб життя». 10. Проблемні ситуації «Зроби вибір». 11. Рольова гра «Симпозіум». 12. Вправа «Портрет». 7. Дискусія (15 хв)	3 год
3.	Тема: «Мій життєвий шлях» <i>Мета:</i> формування відповідального ставлення до себе, свого життя і навколишнього світу.	7. «Емоції» 8. «Події мого життя» Міні-лекція: «Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки.» 9. «Мої почуття». 10. «Тільки від мене залежить». 11. Дискусія	3 год
4.	Тема: Невпевненість у собі та тривожність. <i>Мета:</i> подолання неувпевненості та тривоги;	9. Тестування тривожності. 10. Релаксаційний комплекс «Скафандр» 11. „Моя неувпевненість та тривожність”. 12. «Розповіси про себе» 13. Мозковий штурм „Як розвинути впевненість у собі?” 14. «Використання ролі».	3 год

		15. «Репетиція» 16. «Подаруй усмішку»	
5.	Тема: Моя самооцінка Мета: Розвиток позитивної самооцінки	8. Міні-лекція: «Я і моя самооцінка» 9. «Психологічний портрет» . 10. Рольова гра «Ситуації» 11. Самодіагностика. Тест на самовизначення 12. Рухлива гра «Бджілки» 13. Мозковий штурм «Що мені заважає?» 14. «Зігрій посмішкою»	3 год
6.	Тема: «Віра в себе» Мета: формування позитивного ставлення до себе, до свого «Я», підвищення самооцінки та впевненості в собі.	11. Міні-лекція: Образ „Я” 12. Лист самому собі » 13. « Я- такий» 14. «Я – очима інших» 15. «Мені в собі не подобається...». 16. Рольова гра «Я буваю різним» 17. "Послання самому собі” 18. Малюнок «Я – в минулому. Я – зараз» 19. «Створення виразного образу Я» 20. «Я подарунок для людства»	3 год
7.	Тема: «Відповідальна поведінка» Тема: формування навичок відповідального прийняття рішень.	9. «Відсутні ключі» 10. Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті». 11. «Лінія життя». 12. Бесіда :»Способи відповідальності». 13. «Відповідальність (незакінчені речення)». 14. «Сильні і слабкі сторони» 15. «Руйнування панцирів». 16. Релаксація «Мені приємно, коли...»	3 год
8.	Тема: Життєві цінності. Мета: ознайомити учнів з поняттям життєві цінності, духовність; виховувати вміння керувати собою.	9. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності». 10. Схема «Сходинки духовного розвитку» 11. Вправа «Життєві цінності». 12. Гра «Рахунок до десяти». 13. Притча «Острів цінностей» 14. Вправа-руханка «Іван-покиван» 15. Вправа «Валіза в дорогу».	3 год.

		16. Вправа « Подари посмішку другу»	
--	--	-------------------------------------	--

ЗАНЯТТЯ І.

ПРАВИЛА ГРУПИ. ЗНАЙОМСТВО

Мета: знайомство учасників, обмін первинною інформацією.

Вправа «Знайомство» [40]

Мета: знайомство з групою. Ведучий розповідає про цілі тренінгу.

Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається чудова можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, що дали йому батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих. Є люди, які мали в дитинстві цікаве прізвище і були б не проти, щоб і зараз у неформальній атмосфері до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати собі ігрове ім'я, і написати його на бейджику. Всі інші члени групи – і ведучий теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки на це ім'я».

Вправа . «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи в групі.

Правила роботи

1. Бути активним
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.

7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа3. “Представлення”.

Учасники об’єднуються в пари.

Інструкція ведучого: “Для того, щоб нам краще познайомитись, давайте виконаємо наступне завдання. Кожен учасник, по черзі, називає своє ім’я партнеру та розказує, в яких ситуаціях він відчувається найбільш вільно і чого він хоче навчитись в групі. Крім того, потрібно продовжити речення: “Найскладніша ситуація, з якою я успішно впорався – це...””

По завершенню обговорення, учасники “повертаються в коло” та представляють свого партнера.

Хід: перший учасник стає позаду стільця іншого, кладе свої долоні йому на плечі та розповідає почуте від імені першого: “Мене звати...” Далі – шерінг (обговорення почуттів та думок учасників).

Вправа «Очікування групи»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу своїх цілей і очікувань. Ця вправа також допомагає тренерові зорієнтуватися в інтересах членів групи.

Хід вправи. Інструкція: «Зараз вишикуйтеся за зростом і станьте в коло. Потім, починаючи з найвищого, кожен відповість на запитання «Що б ти хотів дізнатися про спілкування?» і «Коли ти зрозумів, що тема «Конфлікти» актуальна для тебе?». Після того, як учасник відповів на запитання, він бере за руку свого сусіда праворуч і так триває до з'єднання кола».

Висловлені очікування можна записати на великому аркуші паперу і вивісити на видне місце. Поступово під час тренінгу рекомендується викреслювати ті цілі і очікування, що були реалізовані, звертаючи на успіхи увагу групи (і викреслювати лише за згоди всієї групи)

Вправа . «Промінчик сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Хлопцям і дівчатам пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення: Чи важко було визначити риси характеру? Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній світ, а похвала зміцнює його».

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній написати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

Обговорення малюнків: - Що я відчував, коли працював над цим?

Вправа 7. «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий. Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, звертаючись до кожного учасника на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення: Кому було важко сказати комплімент? Кому було приємно чути гарні слова в свою адресу?

Вправа 8. «Іскорка добра»

Мета: створювати відчуття згуртованості. Ведучий пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учням.

Вправа 9. «Шукаю друга».

Інструкція ведучого: “Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комусь із вас напевно вже пощастило, і такий друг у вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: “Шукаю друга”. Зробити це потрібно так, щоби саме ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список ваших вимог до нього, властивостей, тощо. На виконання 10 хв.” По завершенню всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити всього (наприклад) три позначки на тих оголошеннях з авторами яких він хотів би познайомитись. Потім роботи знімаються та підраховується кількість потенційних друзів. В кінці обговорення. (Чим характеризується те оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?)

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа . «До побачення» (3 хв.)

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 2

«СУГЕСТИВНА ПОВЕДІНКА – ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ»

Мета – профілактика підвищеної сугестивної поведінки, орієнтація на здоровий спосіб життя, вироблення шляхів попередження та боротьби з негативною поведінкою, усвідомлення відповідальності за власне життя.

Матеріали: ватмани, дошка, олівці, аркуші паперу.

Бесіда на тему: «Що таке сугестивна поведінка?»

Групова інтерактивна вправа «Спосіб життя». Кожен учасник висловлює свою думку з приводу розділення основного поняття на підвиди (правильний, здоровий та неправильний, нездоровий спосіб життя) та приводить приклади на кожен підвид (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, токсикоманія та ін.) -(15 хв)

5. Учасників тренінгу треба підвести до того, що саме він відповідає за своє життя та здоров'я. Але близьке оточення теж відіграє немалу роль, а саме колектив однолітків та друзів.

Проблемні ситуації «Зроби вибір» (20хв).

Групам учасників пропонують ситуацію (ситуації), яку (які) необхідно проаналізувати і запропонувати власний варіант її розв'язання.

Ситуація 1. Твій хлопець приводить тебе в компанію молоді в кафе. За столиком усі палять, ти ніколи не пробувала (не пробував) палити. Але тобі пропонують цигарку як засіб влитися в компанію.

Ситуація 2. Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти завжди почувався (почувалася) ніяково, коли запрошував (запрошувала) дівчину (хлопця) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший» рецепт — випити сто грам «для хоробрості». Ти не знаєш, що буде після цих ста грамів. Твоє рішення.

Ситуація 3. Одного разу в туалетній кімнаті старший (старша) за віком запропонував (запропонувала) тобі цигарку. Ти відмовився. Тоді він (вона) почав (почала) насміхатися з тебе, говорячи при цьому, що «ти ще малий» тощо. Ти дуже обурений ще й тому, що поряд стоять важливі для тебе люди, однолітки. Твоя поведінка...

Ситуація 4. Ти разом зі своєю подругою (другом) на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Тобі налили чарку. Твоя подруга (друг)

просить тебе не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо? « Як ти поведешся?

6. Рольова гра «Симпозіум» (10хв). Симпозіум — нарада фахівців однієї або кількох країн із певних наукових питань. Учасники повинні уявити, що вони — співробітники науково-дослідних інститутів різних країн, які вивчають вплив наркотичних речовин на здоров'я людини. Учені з'їхалися на симпозіум із метою обміну результатами своїх досліджень.

Дві групи учасників обговорюють результати своїх досліджень із проблеми вживання алкоголю та наркотиків. Після закінчення обговорення кожна з груп протягом трьох хвилин презентує свою роботу.

Вправа «Портрет». Учасникам потрібно розробити спільно психологічний портрет особистості, якої б попереджали та не дозволяли їй вживати психоактивні речовини. Результати заносяться на дошку у вигляді сонечка. (10-15 хв.)

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа . «До побачення» (3 хв.)

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 3

«МІЙ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ»

Мета: формування відповідального ставлення до себе, до своєї поведінки, свого життя і навколишнього світу.

Вправа «Емоції»

Мета: вироблення навичок рефлексії.

Учасникам пропонується відобразити різні емоції (які найчастіше виникають), за допомогою тільки міміки та жестів. Пояснити, в яких саме випадках виникають ті чи інші емоції.

Вправа «Події мого життя»

Мета: вироблення навичок рефлексії та аналізу.

Опиши, будь ласка, п'ять найкращих подій у своєму житті. П'ять найгірших подій.

Орієнтовні питання тренера до учасників:

1. Як ти вважаєш, чому ці події відбулися з тобою?
2. Як ти ставишся до цих подій?
3. Чи хотілося б тобі, щоб ці події повторилися?

Міні-лекція: «Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки.»

Вправа «Мої почуття»

Мета: вироблення вмінь аналізувати себе: свої відчуття, емоції.

Тренер пропонує намалювати свої почуття в дану хвилину.

Питання до учасника:

- Чому саме це почуття ти намалював?
- Як часто воно тебе відвідує?
- Чи бажав би ти від нього позбавитися? Що для цього потрібно зробити?

Вправа «Тільки від мене залежить»

Мета: формування віри в себе, свої почуття,

Необхідно закінчити речення «Тільки від мене залежить» (не менш ніж 10 варіантів). Учасник повинен не тільки записати закінчення речення на аркуші, але й голосно промовити їх.

Після закінчення заняття учасникам пропонується домашнє завдання: завести «щоденник відчуттів та думок».

Щовечора необхідно записувати у щоденник все, що спадає на думку.

Пропоную такий зразок щоденника:

<i>Дата</i>	<i>Мої думки</i>	<i>Мої відчуття</i> <i>/ почуття</i>	<i>Моя</i> <i>поведінка</i>	<i>Мої дії</i>
-------------	------------------	---	--------------------------------	----------------

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа . «До побачення» (3 хв. _

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 4

НЕВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ТА ТРИВОЖНІСТЬ

Тестування тривожності

Вправа1. «Пальці»

Мета: простежити роботу уваги, розвивати вміння зосередитися. Учасникам групи варто зручно розташуватися в кріслах або на стільцях, утворити коло. Переплести пальці покладених на коліна рук, залишивши великі пальці вільними. На команду «Почали!» повільно обертати великі пальці довкола один одного з постійною швидкістю й в одному напрямку, стежачи за тим, щоб вони не торкалися один одного. Зосередити увагу на цьому русі. На команду «Стоп!» припинити вправу. Тривалість 5-15 хвилин.

Вправа дає змогу простежити роботу уваги в «чистому» вигляді. Для деяких дітей завдання може виявитися важким через те, що об'єкт зосередження незвичайний. Реакція на вправу може бути різною: учасники можуть засинати, роздратуватися або непокоїтися, сміятися. Постарайтеся зрозуміти причину цих явищ.

Тестування тривожності

Міні-лекція; „Моя невпевненість та тривожність”.

Вправа «Розповіси про себе»

Мета: розвиток комунікативних здібностей; перевірка ступеня згуртованості групи й довіри між дітьми; збагачення знань про товаришів у групі.

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці й у часі).

Вправа «Робота з невпевненістю в собі»

Мета: розвиток навичок демонстрації впевненості в собі.

«Закрийте очі і уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все говорить про невпевненість. Ви чуєте, як несміливо й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно говорить: «Я гірше всіх!» Спробуйте абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчувати повне занурення в болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості. А потім повільно «вийдіть» із дзеркала і відзначте, як цей образ стає все більш тьманим і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості та оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Спробуйте побачити символи, образ вашої впевненості та злитися з ним. Уявіть напис позолоченими

літерами на базальті: «Я впевнений в собі!». Уявіть собі величезний зал. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують десятки тисяч людей. Під кінець глибоко вдихніть і відкрийте очі». Рефлексія.

Мозковий штурм „Як розвинути впевненість у собі?”

Вправа «Використання ролі»

Мета: розвиток упевненості в собі; рятування від негативних якостей.

— Ви одержуєте роль і відповідаєте на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи — допитливі кореспонденти радіо, телебачення, газет і журналів.

Пропоновані ролі:

- переможниця конкурсу краси;
- відомий веселун;
- дуже серйозний і небагатослівний тип, що не вміє сміятися й жартувати;
- дама-академік, що зробила важливе відкриття;
- людина-маска, без емоцій;
- різка, пряма людина, що не ховає свого невдоволення світом;
- постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи. Тут можливі такі варіанти.

Варіант перший. Коли в юнака якась якість розвинута погано, йому пропонують грати людей, наділених цією якістю повною мірою (часто своїх антиподів).

Так, сором'язлива, нерішуча у спілкуванні дівчина може на деякий час стати ведучою молодіжної програми, організатором або переможцем якоюсь конкурсу. А нестриманий юнак — ідеалом стриманості, люб'язності, увічливості.

Варіант другий. Доручена роль повинна збільшувати небажану властивість до абсурду (щоб переконатися в негативності даної якості).

— А тепер дайте самому собі пораду з поліпшення навичок спілкування та зміни окремих рис характеру. Можете висловити це від імені тільки-но зіграного персонажа.

Вправа «Підвищення впевненості»

Мета: підвищення впевненості в собі.

Прийміть позу, в якій легко розслабитися. Кожну фразу вимовляєте як мінімум три рази.

- Моє тіло повинне бути розслабленим.
- Моє тіло повинно бути важким.
- У моєму тілі повинно відчуватися тепло.

Але формули самонавіювання повинні діяти, навіть якщо ви дуже збуджені. З часом у вас буде виходити розслаблятися все краще і краще.

Формули самонавіювання діють тим краще, чим більше зосереджені ви на них. Кількома формулами розганяємо актуальні думки:

- На кілька хвилин мій розум повинен стати вільним.
- Всі сторонні думки повинні поступово зникнути.
- Зараз мені повинно стати лінь думати про щось стороннє.

Тепер власне формули самонавіювання, спрямовані на підвищення впевненості:

- У мене є право бути одному.
- У мене є право бути незалежним.
- У мене є право на успіх.
- У мене є право бути вислуханим і прийнятим всерйоз.
- У мене є право мати права.
- У мене є право відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе винуватим і егоїстичним.
- У мене є право просити те, чого хочу.
- У мене є право робити помилки і бути відповідальним за них.

Бажано всі ці формули добре запам'ятати перед сеансом самонавіювання. Однак можна користуватися і шпаргалкою. Випишіть

формули на аркуш паперу або виведіть на екран комп'ютера. Під час самонавіювання можете відкривати одне око, щоб підглянути. Намагайтеся при цьому ні на що стороннє не відволікатися.

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа «До побачення» (3 хв.)

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 5

МОЯ САМООЦІНКА

Мета: розвиток самоаналізу, формування культури саморефлексії.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, олівці, тестові завдання

Обговорення попереднього заняття (5 хв.)

Учасники по черзі висловлюють свої думки з приводу попереднього заняття.

Міні-лекція: «Я і моя самооцінка»

Вправа «Наша самооцінка»

Мета: ознайомити учасників із поняттям «самооцінка». Самооцінка — це наше самовідчуття, те, як ми сприймаємо себе, своє життя, свої почуття. Самооцінка — те, якими ми постаємо перед іншими. Вона залежить від того, як до нас ставляться люди, якої вони думки про нас.

Завдання: відповісти на запитання, як змінюється ваша самооцінка залежно від обставин?

Учасники на дошці по черзі читають перелік імовірних ситуацій та групують їх залежно від того, як вони впливають на самооцінку.

1. Твої батьки тебе хвалять.
2. Ти «завалив» екзамен.
3. Твої друзі тебе «відстоюють».

4. Учитель фізкультури кричить на тебе.
5. Ти вважаєш себе найкрасивішою дівчинкою в класі.
6. Хтось назвав тебе «психом».
7. Тебе вибрали в парламент школи.
8. Ти підвів товариша.

Висновки. Думка інших важлива, але не треба приймати дуже близько до серця слова іншої людини, особливо якщо це негативні судження.

Вправа «Психологічний портрет» (15 хв.)

Мета: з'ясувати уявлення учасників про людину, яка заслуговує на повагу.

Учасники на аркушах паперу записують психологічний портрет людини, яка заслуговує на повагу з боку оточення. Записи зачитуються та обговорюються.

- Якими якостями з перерахованих володієте ви?
- Яких якостей вам не вистачає?
- Що ви робити для того, щоб вас поважали оточуючи?

Самодіагностика. Тест на самовизначення (25 хв.)

Мета: розвиток реального бачення своїх можливостей, робота над самовдосконаленням.

Вступне слово. Ми починаємо велику і важливу роботу над собою. Але спочатку нам треба зрозуміти, які ми насправді. Для цього пропонується тест, який допоможе вам відповісти на це питання. А далі ми будемо постійно повертатися до результатів цього тесту. Так що будьте уважні й відверті самі з собою, якщо ви хочете насправді змінити себе, стати більш сильними і відповідальними, навчитись розуміти свої почуття та контролювати свою поведінку.

Вам пропонується відповісти на питання, згруповані по блоках, у кожному блоці 5 питань. Кожна група позначається буквою. Вам потрібно відповісти на кожне питання «так» або «ні». Не треба довго роздумувати, відповідайте перше, що спадає на думку.

Тест

- A1. Чи є у тебе почуття гумору?
- A2. Чи довірливий і відвертий ти з друзями?
- A3. Чи легко тобі просидіти більш години, не розмовляючи?
- A4. Чи охоче ти позичаєш свої речі?
- A5. Чи багато в тебе друзів?

- B1. Чи вмієш розважати гостей?
- B2. Чи властиві тобі точність і пунктуальність?
- B3. Чи збираєш ти гроші?
- B4. Чи імponує тобі строгий стиль одягу?
- B5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
- B1.** Чи виявляєш ти свою антипатію до кого-небудь публічно?
- B2. Чи ти зарозумілий?
- B3. Чи притаманна тобі риса не-сприйняття?
- B4. Чи стараєшся бути в центрі уваги компанії?
- B5. Чи наслідують тебе?
- Г1.** Чи вживаєш ти лайливі слова, говорячи з людьми, яких це шокує?
- Г2. Чи любиш ти перед екзаменом похвалитись, що прекрасно все знаєш?
- Г3. Чи маєш ти звичку робити зауваження, читати нотації тощо?
- Г4. Чи буває у тебе бажання вразити друзів оригінальністю?
- Г5. Чи отримуєш ти задоволення, висміюючи думку і інших?
- Д1.** Чи надаєш ти перевагу професії актора, телевізійного диктора професіям інженера, лаборанта, бібліографа?
- Д2. Чи відчуваєш ти невимушено в компанії малознайомих людей?
- Д3. Чи надаєш ти перевагу ввечері заняттю спортом замість того, щоб посидіти спокійно вдома і почитати книжку?
- Д4. Чи здатний ти зберігати секрети?
- Д5. Чи любиш ти святкову атмосферу?

Е1. Чи строго ти дотримуєшся у листах правил пунктуації?

Е2. Чи готуєшся ти раніше до відпочинку у неділю?

Е3. Чи можеш ти достовірно скласти звіт про свої витрати, коли щось купляєш?

Е4. Чи дотримуєшся ти порядку в усьому?

Е5. Чи береш ти близько до серця якусь інформацію?

Обробка

Підрахуйте кількість відповідей «так» у кожній частині тесту, позначеній буквою. У тих частинах, де більшість відповідей «так», ставте індекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Потім там, де більшість відповідей «ні», поставте «0». Повинні отримати один із варіантів відповіді з кожної групи індексів:

1)А, Б, В; 2)Г,Д,Е.

Наприклад, 1) АОВ; 2) ОДО.

Інтерпретація відповідей

1. З трьох перших груп (А, Б, В), чи «Яким тебе сприймають оточуючі люди».

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трішечки легковажний. Ти веселий та балакучий, робиш інколи менше, ніж обіцяєш. Друзям неважко повести тебе за собою, і тому вони іноді думають, що ти піддаєшся впливу інших. Проте у серйозних речах ти можеш настояти на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини не дуже сором'язливої, іноді навіть неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а іноді й собі, заперечуючи сьогодні те, що стверджував учора. Ти здаєшся людиною безтурботною, неохайною, необов'язковою. Але варто захотіти - станеш спритним і енергійним. Тобі не вистачає врівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся оточенню. Ти товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів у тяжку хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати оточуючими тебе людьми, але незручність від цього відчувають тільки найближчі люди. З усіма останніми ти стримуєшся. Говорячи свою думку, не думаєш про те, як твої слова можуть вплинути на людей. Оточуючі люди іноді уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

ООВ. Імовірно, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти дратуєш співрозмовників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку і ніколи не поступаєшся.

ОБО. Такі учні, як ти, - зразкові учні, ввічливі, акуратні, дисципліновані, завжди з гарними оцінками. Вчителі поважають їх і довіряють їм. Що стосується товаришів, то одні вважають таких «задаваками», інші пропонують їм свою дружбу.

ОБВ. Можливо, дехто вважає тебе людиною, яка постійно думає, що її ображають. Ти сваришся через дрібниці. Іноді буваєш у гарному настрої, але це буває рідко. Взагалі, ти справляєш враження вразливої й поміркованої людини.

2. Із трьох останніх груп (Г,Д,Е), чи «Який ти насправді?».

ООО. Тебе приваблює все нове, у тебе палка уява, одноманітність тебе обтяжує. Але мало хто достеменно знає, який ти є насправді. Тебе вважають спокійною людиною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як насправді ти прагнеш до життя, сповненого яскравих подій.

ООЕ. Більш за все, ти сором'язлива людина. Це видно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Собою буваєш тільки у колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх людей почуваєшся скуто, але стараєшся не показувати це. Ти добросовісний, старанний. У тебе є багато гарних задумів, ідей, проектів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти дуже товариський, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишитися одному, вважаючи, що тоді «все пропало». Тобі навіть важко бути одному в кімнаті, щоб виконати якусь важливу справу. Дуже сильний дух протиріччя: постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому запалу, але в більшості випадків стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, товариський, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких на те зусиль із твого боку. Без друзів тобі не по собі. Тобі приємно робити добро людям. Але тобі можна зробити докір в деякій схильності «літати в небесах».

ГОО. Ти схильний висловлюватися і несамовито захищати парадоксальні точки зору. Тому в тебе чимало ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе мало це хвилює.

ГОЕ. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке сполучення букв? Характер досить важкий, надто непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії та примушуєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти оригінальна людина і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш усе навпаки тільки заради того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тебе це тішить, а інших дратує. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здається.

ГДЕ. Ти енергійний. Скрізь відчуваєшся на своєму місці. Завжди володієш собою, товариський, але, схоже, любиш бути з друзями тільки за умови, що ти відіграєш у компанії головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках та організовувати ігри. Оточуючі тебе люди визнають твій авторитет, оскільки у твоїх судженнях завжди є значна доля здорового глузду. Але, як не диви-но, твоє прагнення завжди повчати втомлює оточуючих тебе людей.

Вправа «Сприйняття себе» (20 хв.)

Мета: розвиток самоаналізу

Учасникам пропонується попрацювати з деякими недоліками й звичками, тими, які допоміг виявити тест і тими, про які вони знали ще до початку занять.

Учасники отримують аркуш паперу розділений на дві половинки. Зліва, в колонку «Мої недоліки», відверто запишіть усе те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні, зараз, на цьому занятті. Не жалійте себе, заповнюючи ліву частину таблиці, недоліки є у всіх, і у цьому немає нічого страшного.

Мої недоліки	Мої позитивні якості
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Після цього, проти кожного недоліку, про який ви згадали і який внесли в список, напишіть одну зі своїх позитивних якостей, тобто ту, що можна протиставити недоліку, що є у вас зараз і яку помічають оточуючі люди. Запишіть їх у колонці «Мої позитивні якості».

Зараз ви об'єднаєтесь у групи по 3-4 особи і обговоримо записане. Буде краще, якщо ви сядете в групу з тими людьми, яких ви менше знаєте, з якими ще не спілкувалися на цьому занятті. Під час обговорення будьте відверті у своїх висловлюваннях і уважні до того, що вам говорить ваш партнер.

Пам'ятайте, будь ласка, про наші правила. Ви можете задавати один одному питання, але в жодному разі не «критикувати» людину, яка перед вами виступила. Просто подякуйте їй за щирість і довіру до вас. На обговорення всередині групи вам дасться 10 хвилин.

Рухлива гра «Бджілки» (10 хв.)

Мета: зняти емоційну напругу.

Психолог пропонує учасникам зібратися тісною групкою. По команді учасники заплющують очі і починають рухатися в будь-який бік найхаотичнішим способом, намагаючись при цьому ні на кого не наступити. При цьому потрібно дзижчати, як бджоли, які збирають мед. Через деякий час по команді (наприклад, хлопок у долоні) учасники повинні замовкнути й завмерти на тому місці й у тій позі, в якій їх застав сигнал. Не розплющуючи очей і ні до кого не торкаючись руками, спробуйте вишикуватися в коло. Це повинно відбуватися в повній тиші, інакше не вдасться відчутти ні людей, які стоять поруч, ні тієї фігури, якою є коло. Ваше «коло» може бути з гострими кутами. Коли всі учасники гри займуть свої місця і зупиняться, психолог плеще в долоні тричі, учні відкривають очі і дивляться, яку фігуру їм вдалося створити.

Рефлексія:

- навіщо ми грали в цю гру?
- який експеримент над собою ми проводили?
- які нові знання про себе й інших дає ця гра?

Мозковий штурм «Що мені заважає?» (10 хв.)

Мета: формування вміння оцінювати власні проблеми.

Учасники по черзі продовжують речення «Мені заважає...»

Обговорення вправи.

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа . «До побачення»

Час: 3 хв.

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 6

«ВІРА В СЕБЕ»

Мета: формування умінь протистояти соціальному тиску; усвідомлення кола своїх можливостей.

Міні-лекція: Образ «Я»

Вправа «Лист самому собі»

Мета: розвиток уяви, прив'язка до майбутнього.

Інструкція: Уяви собі, що минуло вже 10 років. Ти змінився... Змінилося твоє життя. Розкажи зараз про себе так, як би ти розповідав про свою особистість, якщо б минуло 10 років. (*Після закінчення вправи — обговорення*).

Вправа «Я- такий»

Мета: формування позитивного ставлення до себе та оточуючих.

Інструкція : В кожній людині є гарні та погані якості. Але всі вони сприймаються нами по-різному. Іноді ми не маємо сили зізнатися в своїх слабкостях, поганих вчинках... Але якщо поміркувати, то іноді навіть негативні якості стають нам у пригоді.

Зараз я буду називати різні якості, які є характерними для людей. Твоя мета — погоджуватися з тим, що я кажу, і визнавати ці якості своїми, але з умовою, що будеш пояснювати, в якій саме ситуації ти буваєш таким. Наприклад:

- Ти жадібний!
- Так, я жадібний! Але тоді, коли в мене недостатньо грошей, і я не маю змоги їх позичити. Жадібність допомагає мені бути економним у фінансових справах.

Вправа «Я – очима інших»

Мета: розвиток рефлексії, самоаналізу.

Інструкція :

Опиши, як тебе бачать (і що про тебе думають):

- твоя мама;
- твій товариш;
- сусід;
- бабуса;
- вчителька;
- «той, хто мені подобається».

Як на твою думку, чому саме таке враження ти справляєш на оточуючих?

Вправа «Мені в собі не подобається...»

Мета: формування адекватної самооцінки.

Учні пропонується закінчити речення: «Мені в собі не подобається...»

Питання після закінчення вправи:

- Чи все з того, що ти написав, хотілося б змінити? Чому?
- Чи робив ти спроби працювати над собою?

А тепер заміни те, що не подобається, на бажане. Як на твою думку, у реальному житті що необхідно зробити, щоб стати кращим?

Вправа Рольова гра «Я буваю різним»

Мета: зняття загального напруження, зображення емоцій.

Моделюється програвання різних ситуацій за допомогою міміки, жестів:

- ситуації гніву;
- роздратованості;
- нестриманості тощо.

Потім учасник пояснює, як він звик долати неприємні почуття; знайомиться з методами емоційної саморегуляції.

Вправа Малюнок «Я – в минулому. Я – зараз»

Мета: вироблення вмінь аналізувати.

Учасникам пропонується намалювати на двох різних аркушах паперу малюнки: «Я — в минулому», «Я — зараз».

Після закінчення вправи — обговорення:

- Чи відрізняються малюнки між собою? Чим?
- Які кольори переважають у малюванні? Чому?
- Чи задоволений ти своїм теперішнім станом?

Вправа «Створення виразного образу Я» [40]

Мета: формування адекватного самоствавлення.

Станьте прямо, закрийте очі і зосередьте увагу на своїх тілесних відчуттях. Уявіть, що всі відчуття належать красивому молодому деревцю. Відчуйте себе цим молодим деревцем. Відчуйте, як енергія живить все ваше тіло. Цілюща сила, надходить через ноги, проходить через все тіло... І заповнює його знизу доверху. Енергія наповнює кожну клітинку організму свіжістю і бадьорістю. Відчуйте, як організм жадібно вбирає цю цілющу енергію. Весь організм оживає, пробуджується від сплячки. Груді повільно розпрямляється. Плечі самі собою опускаються. Хочеться зробити вдих на повні груди (глибокий вдих і вільний видих). Тіло повільно і плавно випрямляється. Хребет приймає ідеальне положення. Постава стає стрункою. Шия приймає зручне положення. Деревце тягнеться до сонця, тепла, радості, насиченого життя. Відчуйте цей стан пробудження і подумки скажіть: «Я – сильна, активна, цілеспрямована особистість. Я відкрита для нового, яскравого та насиченого життя. Я живу тут і зараз, кожну хвилину, кожну секунду. Я відчуваю, як цілюща енергія поширюється всім тілом. Кожну мить я відчуваю новий приплив сили та бадьорості».

Організм пробуджується від сплячки! Насолодіться цим пробудженням! Зробіть глибокий вдих, потім із видихом потягніться всім тілом вгору.

Потягніться із задоволенням! Зробіть ще один глибокий вдих і ще раз потягніться разом із видихом. Насолодіться бадьорістю і приємним відчуттям пробудження! Відкрийте очі! Подивіться на обличчя один одного. Відбулися які-небудь зміни в зовнішньому образі? Що ви відчували в процесі гри? Чи з'явилися нові відчуття?»

Вправа «Ювіляр»

Мета: формування позитивного образу «Я».

Ведучий пропонує одному учаснику сісти на стілець у центр кола. Учасники по черзі висловлюють свою позитивну думку «Ювіляру» про його вчинки, особисті риси. «Ювіляром» має бути кожен учасник.

Обговорення

- Що ти відчуваєш?
- Чи подобається тобі бути в ролі «Ювіляра»?

Вправа «Я подарунок для людства» [356]

Мета: підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Кожна людина – це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність, над тим, що ви є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження фразою: «Я подарунок для людства, оскільки я ...».

Вправа . Аналіз записів у «щоденнику почуттів»

Мета: розвиток комунікативних умінь, навички самоконтролю та самоаналізу.

Вправа «Зігрій посмішкою» (5 хв.)

Мета: створення атмосфери довіри.

Вправа «До побачення» (3 хв.)

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 7

ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

Мета: формування навичок відповідального прийняття рішень.

Завдання: сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;

- відпрацювати навички прийняття рішень.

Матеріали: картки з проблемними ситуаціями, аркуші паперу.

Вправа «Відсутні ключі»

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття учасника як суб'єкта діяльності.

Тренер роздає учасникам опис проблемних ситуацій. Завдання групи – скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті»

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки й виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися й добре подумати, перш ніж діяти.
9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.
10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.
11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги а бо гнів.
12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю.

Обговорення. Обговорюються з іншими учасниками та тренером наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Тренер пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім хлопцям і дівчатам розкладають картки, на яких коротко позначено події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього тренер пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в алкогольну або наркотичну залежність.

Обговорення

Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

Руханка «Плутанка»

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

Вправа «Прийняття рішення, уникнення рішення, відповідальність за рішення»

Мета: усвідомлення деструктивних способів прийняття (уникнення) відповідальності за свої рішення і своє життя. Дослідження відносин контролю (гіперконтроль – уникнення контролю).

1. Тренер поділяє групу на дві частини – внутрішнє коло (діє) і зовнішнє коло (контролює внутрішнє) так, що в кожній внутрішньої людини є закріплений за нею контролер із зовнішнього кола.

Кожен учасник внутрішнього кола отримує свою фразу, яка або звужує зону відповідальності, або розширює її. Цю фразу він повинен повторювати після кожної значеннєвої одиниці мови.

Фрази:

«Я відповідаю за це і за всіх...»

«За це відповідає Х чи У ..., інші»

«Ніхто ні за що не відповідає».

2. Тренер пропонує виділити в роботі групи 1 – 2 події й обговорювати їх. На одне коло дається 30 – 40 хв., потім пари міняються місцями, тобто зовнішнє коло стає внутрішнім і навпаки.

3. Обговорення:

- Думки і почуття в ході гри.

- Що легше для вас – контролювати чи бути контрольованим? А як ви брали контроль чи уникали його?

- Чи легше вам було вимовляти свою фразу? Чому?

- Так хто за що відповідає?

У результаті процесу мають бути оформлені межі відповідальності кожного за взаємодію в групі і за свій вияв у ній, а отже розуміння того, що сама людина на себе бере відповідальність – це те, що сама людина на себе бере в плані дій. І завжди є способи уникати її.

Вправа. «Відповідальність (незакінчені речення)»

Мета: допомогти відчувати, що означає почуття відповідальності за себе чи за інших.

Речення записуються під диктовку; під час паузи учасники повинні їх закінчити; найбільш вірною є перша реакція; наприкінці дається трохи часу для того, щоб все завершити.

– Бути відповідальним для мене означає ...

– Деякі люди більш відповідальні, ніж інші, – це люди, які ...

– Безвідповідальні люди – це ...

- Свою відповідальність до інших людей я проявляю через ...
- Вид відповідальності, який важкий для мене – це ...
- Відповідальну людину я впізнаю за ...
- Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я ...
- Я побоювся б нести відповідальність за ...
- Бути відповідальним по відношенню до самого себе – це ...
- Я несу відповідальність за ...

Проводиться обговорення в парах і в колі. Ведучий допомагає учасниками пояснити їх точки зору і усвідомити ступінь відповідальності за свої почуття, думки, вчинки. При проведенні обговорення можна дати учасникам відчуття переваги і недоліки двох позицій: «відповідальності за інших» і «відповідального ставлення до інших».

Вправа «Я— впевнена людина!»

Час: 1 година.

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати уміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення.

Хід вправи. Учасники групи діляться на чотири підгрупи за умовою: «Уявіть, що ви зайшли до магазину, де продають солодощі (звертаючись до перших трьох учасників зліва, запитуйте, що б вони купили?)». Решта учасників повторює вибрані солодощі і групуються відповідно до запропонованого асортименту у підгрупі.

Кожна підгрупа має зобразити певне правило формування особистості на аркуші А4 у довільній формі (схемою, блок-схемою, опорним конспектом тощо).

Правило 1

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути в люстерко, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви найкращі!

Правило 2

Не зациклюйтесь на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість оточення або не помічає їх, або не знають, що вони у вас є. Щоменше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

Правило 3

Не будьте надто критичні до інших, якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей і така критичність стала для вас звичкою — її треба швидше позбутися. Отже, ви будете щоразу думати, що ваші одяг і вигляд — найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4

Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення кожна підгрупа презентує своє напрацювання. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

Вправа «Сильні і слабкі сторони»

Час: 30 хв.

Мета: сприяти самопізнанню особливостей характеру, своїх сильних і слабких сторін, формувати вміння виробляти бажані риси характеру, виховувати бажання до самовдосконалення.

Хід вправи. Усі учасники сідають у коло. Тренер роздає аркуші паперу і ручки. Учасники ділять аркуш вертикальною лінією навпіл і у лівій верхній частині ставлять знак «+», а у правій — «-». Під знаком «+» перелічують ті риси особистості, якими вони пишаються, те, що їм подобається в собі і що вони цінують у людях. Під знаком «-» зазначають те, що їм не подобається в собі і людях. Бажано, щоб записів у лівій та правій частинах було порівну.

Тоді всі зачитують свої записи вголос, обмінюються враженнями.

Запитання для обговорення»;

- Які позитивні риси особистості учасників групи тобі сподобались? Чи є такі у тебе?

- Яких рис ти хотів би набути, а яких — позбутися?

Вправа «Подари посмішку другу» (5 хв.)

Мета: сприяти доброзичливій атмосфері у групі, позитивному настрою учасників.

Учасники приємно посміхаються одне одному та прощаються до наступної зустрічі.

Вправа «До побачення» (3 хв.)

Мета: завершити заняття у гарному спокійному настрої.

Хід вправи. Інструкція: «Усі стаємо в коло, беремося за руки і по черзі бажаємо одне одному щось гарне, приємне».

ЗАНЯТТЯ 8

ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ

Мета: створення умов для звернення учасників до власної ціннісно-смісловної сфери.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, схеми, бланки.

Обговорення попереднього заняття (5 хв.)

Учасники по черзі висловлюють свої думки з приводу попереднього заняття.

Інформаційне повідомлення «Життєві цінності» (15 хв.)

Мета: ознайомити учасників з поняттям життєві цінності, духовність; виховувати вміння керувати собою.

- Людина дуже складний, багато в чому ще невідомий нам світ. Внутрішній або духовний світ людини – це безмір найрізноманітніших відчуттів і почуттів, емоцій й настроїв, задумів та ідей, понять і образів, фантазій і ідеалів, цінностей і теорій. Тому пізнання внутрішнього світу

людини не менш необхідне й важливе ніж пізнання оточуючої дійсності. У формуванні духовних цінностей важливу роль відіграє не тільки соціальне середовище, а й сім'я, причому саме вона має чи не найбільший вплив, особливо в дитинстві. Від сім'ї залежить чи буде людина здоровою, як можуть розкритися її задатки, здібності, який у неї характер, як вона ставитиметься до інших людей, чи зможе бути людина щасливою. Доля людини багато в чому залежить від характеру.

Не слід забувати й про самовиховання – це найвища і найскладніша форма виховання. Людина може розвиватися все життя. Однак найбільш інтенсивно становлення людини відбувається саме в її юності та дитинстві. Життя не можна прожити двічі, як людина зуміє розпорядитися цим даром залежить від неї самої.

Схема «Сходишки духовного розвитку»

Сенс життя – Потреби суспільства та наше власне покликання – Емоції – Внутрішнє реагування на предмети, які сприяють чи заважають задоволенню людських потреб

Три вічні сестри – Віра, Надія, Любов – допомагають піднятися до стану внутрішньої чистоти, встановити з зовнішнім світом взаємини повної згоди, гармонії. Перенесення свого внутрішнього світу, спокою в зовнішній світ переходить у смирення. Лише, досягнувши цього стану, людина може допомагати іншим сіяти справжню благодать. При цьому слава постає вінцем довершеності.

Приклад теорії А.Маслоу (потреби фізіологічні – потреби у безпеці – потреба в прихильності – потреба в повазі – потреба самоактуалізації)

Вправа «Життєві цінності» (20 хв.)

Мета: надати учасникам змогу отримати реальний досвід відчуття вагомості своїх переконань і життєвих цінностей.

Кожному учаснику дають аркуш з переліком цінностей. З цього переліку слід:

- вибрати 10, які є особистими цінностями;
- з вибраних 10-ти виділити 5 найважливіших;
- 5 цінностей, які вибрані як головні – проранжувати за ступенем важливості.

Цінності:

свобода відвертість здатність розуміти інших довіра сила любов щирість життєрадісність надія уява честь принциповість незалежність прагнення до знань практичність здатність мислити розум вміння спілкуватися гнучкість старанність уважність допитливість неординарність чесність здоров'я гармонія в сім'ї воля пильність віра багатство релігія добробут досягнення мети комфорт	наполегливість скромність самоповага терпимість вірність ніжність здоровий глузд зосередженість акуратність винахідливість достоїнство самодисципліна рішучість логічність здатність оцінювати інформованість досконалість совість прискіпливість ґрунтовність дипломатичність стриманість дружба стабільність користь ретельність ризик краса доброта гуманізм визнання відповідальність освіта терплячість
---	---

Учасники по черзі презентують власні цінності. Після презентації проводять обговорення.

Висновок: у кожної людини є своя особиста позиція, яка ґрунтується на переконаннях і поглядах. Лише переживши вагомість власних цінностей, можна справді робити вибір, приймати своє рішення.

Гра «Рахунок до десяти» (10 хв.)

Мета: емоційне розвантаження учасників, створення доброзичливої атмосфери.

- Всі стають у коло, не торкаючись один одного плечима й ліктями. По сигналу «почали» треба закрити очі, опустити свої носи вниз і порахувати до десяти. Хитрість полягає в тому, що рахувати ви будете по черзі. Хтось скаже «один», другий — «два», третій — «три» і т. ін. Проте в грі є одне правило: слово повинна сказати тільки одна людина. Якщо два голоси одночасно скажуть, наприклад, «чотири», рахунок починається спочатку. Все зрозуміло? Почнемо.

У вас є десять спроб. Якщо за десять спроб ви доведете рахунок до десяти, вважайте себе чарівниками, а свою групу – незвичайно згуртованою. Після кожної невдалої спроби ви можете розплющити очі, подивитися один на одного, але без розмов. Спробуйте зрозуміти один одного без слів — порозумітися поглядами, жестами.

Обговорення вправи.

- Ви виявили важливу психологічну закономірність. Коли щось не виходить, люди починають дратуватися, злитися, стають агресивними, недоброзичливими в ставленні один до одного. Треба навчитися стримуватися, не виражати гнів. Спробуємо ще раз...

Притча «Острів цінностей» (10 хв.)

Мета: вчити учасників аналізувати проблеми.

- Колись дуже давно на землі був острів, на якому жили всі духовні цінності. Але одного дня вони помітили, як острів почав іти під воду. Усі

цінності сіли на свої кораблі і попливли геть. На острові залишилася лише Любов.

Вона чекала до останнього, але коли чекати вже стало нічого, Любов також захотіла покинути цей острів. Тоді вона покликала Багатство і попросилася до нього на корабель, але Багатство відповідало:

- На моєму кораблі багато коштовностей і золота, для тебе тут немає місця!

Коли пропливав корабель Смутку, вона просилася до нього, але той їй відповів:

- Вибач, Любове, я настільки сумний, що мені потрібно завжди залишатися наодинці...

Тоді Любов побачила корабель Гордості і звернулася за допомогою до неї, але та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі.

Поруч пропливала Радість, проте вона була така зайнята веселощами, що навіть не почула закликів Любові. Тоді Любов зовсім зневірилася. Раптом вона почула голос, десь позаду:

- Підемо, Любове, я візьму тебе з собою.

Любове обернулася і побачила дідуса. Він довів її до суші, і коли старий поплив далі, Любов раптом згадала, що забула запитати його ім'я. тоді вона звернулася до Пізнання:

- Скажи, Пізнання, хто врятував мене? Хто цей старий?

Пізнання подивилося на Любов:

- Це був Час.

- Час? – перепитала Любов. – Але чому він врятував мене?

Пізнання ще раз поглянуло на Любов, потім удалину, куди поплив старий:

- Тому що тільки Час знає, яка важлива в житті Любов...

Рефлексія за бажанням учасників висловитися з приводу почутого.

Вправа-руханка «Іван-покиван» (5 хв.)

Мета: сприяти покращенню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. В центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Валіза в дорогу» (10 хв.)

Мета: формування вмінь аналізувати свою поведінку, вироблення навичок соціальної адаптації.

Учасники об'єднуються у дві групи. Одна група складає першу валізу, інша – другу. У першу валізу учасники можуть покласти риси характеру, здібності, вміння, що допоможуть їм надалі у складних життєвих ситуаціях. У другу валізу кладеться все, що зможе завадити в складних ситуаціях. При цьому думка кожного із учасників обговорюється, після чого записується на аркуші паперу. Коли валізи готові, учасники зачитують написане.

Вправа « Подари посмішку другу» (5 хв.)

Мета: сприяти доброзичливій атмосфері у групі, позитивному настрою учасників.

Учасники приємно посміхаються одне одному та прощаються до наступної зустрічі.