

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Кошелевої Карини Владиславівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою

Соціальна адаптивність осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
старший викладач кафедри,
кандидат психологічних наук
(науковий ступінь, посада, вчене звання)
Теслик Наталія
Миколаївна
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)
« 19 червня » 2022 р.

Суми 2022

Анотація

Кошелева К. В. «Соціальна адаптивність осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії»

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню особливостей та взаємозв'язку соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії та розробленню програми розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів 1, 2 і 3, загальних висновків, списку використаних джерел – 26, містить 5 таблиць, 8 діаграм та додатків, кількість сторінок – 77.

Перший розділ присвячений дослідженню теоретичних аспектів вивчення соціальної адаптивності, дослідження зв'язку соціальної адаптивності з рівнем соціофобії в межах юнацького віку та визначення особливостей феномену соціофобії у формуванні особистості в юнацькому віці.

У другому розділі розкриваються результати емпіричного дослідження зв'язку соціальної адаптивності з рівнем соціофобії у осіб юнацького віку.

У третьому розділі показано доцільність використання засобів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу у досягненні мети розвитку соціальної адаптивності особистості. Розроблення та часткова апробація програми розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії.

Доведено, що зв'язок соціальної адаптивності з рівнем соціофобії у осіб юнацького віку виявлено. Зокрема, при наявності соціофобії – соціальна адаптивність буде низькою, а при високій соціальній адаптивності – соціофобія буде відсутньою.

Ключові слова: соціальна адаптивність, соціофобія, особи юнацького віку, дослідження зв'язку соціальної адаптивності і соціофобії, розвиток соціальної адаптивності.

Annotation

Kosheleva K.V. "Social adaptability of adolescents with different levels of sociophobia "

The qualification work is devoted to the theoretical and empirical study of the features and relationship of social adaptability in adolescents with different levels of social phobia and the development of a program for the improvement of social adaptability of adolescents.

The work consists of an introduction, three chapters, conclusions to sections 1, 2 and 3, general conclusions, a list of sources used - 26, contains 5 tables, 8 diagrams and appendices, the number of pages - 77.

The first section is devoted to the study of theoretical aspects of the study of social adaptability, the study of the relationship of social adaptability with the level of social phobia in adolescence and identifying the phenomenon of social phobia in the formation of personality in adolescence.

The second section reveals the results of an empirical study of the relationship between social adaptability and the level of social phobia in adolescents.

The third section shows the feasibility of using cognitive-behavioral therapy, art therapy and socio-psychological training in achieving the goal of developing social adaptability of the individual. Development and partial approbation of the program for the improvement of social adaptability of adolescents with different levels of social phobia.

It is proved that the connection between social adaptability and the level of social phobia in adolescents has been revealed. In particular, in the presence of social phobia - social adaptability will be low, and in high social adaptability - social phobia will be absent.

Key words: social adaptability, social phobia, adolescents, the study of the relationship between social adaptability and social phobia, the development of social adaptability.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ ТА СОЦІОФОБІЇ	6
1.1. Поняття соціальної адаптивності в психологічній літературі	6
1.2. Визначення та особливості феномену соціофобія	10
1.3. Види соціальних страхів та вплив соціофобії на формування особистості в юнацькому віці	14
Висновки до розділу 1	23
Розділ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІОФОБІЇ З РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	26
2.1. Організація і процедура емпіричного дослідження зв'язку соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку	28
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІОФОБІЇ	38
3.1. Можливості впливу гуманістичного напрямку психотерапії на розвиток соціальної адаптивності	38
3.2. Можливості впливу когнітивно-поведінкової терапії на розвиток соціальної адаптивності особистості	41
3.3. Розвиток соціальної адаптивності особистості методами арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу.	44
3.4. Програма розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії та її часткова апробація	49

Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. З моменту зародження людського спілкування, воно завжди відіграло величезну роль у соціалізації особистості. Адже, саме завдяки можливості спілкування було досягнуто такого статусу кво у соціалізації. Ці два поняття мають тісний зі'язок, сучасний світ не може існувати один без одного. Коли є значна соціалізація, тоді і виникає велика потреба у спілкуванні між людьми і навпаки. Проте, на тлі значної соціалізації виникають і розвиваються різноманітні фобії та проблеми у соціальній взаємодії, найголовнішою з яких є соціофобія. Формування соціофобії починається, ще з дитинства, тому будь-який вплив на особистість може бути як негативним, так і позитивним. Коли існують нестабільні соціальні ситуації, дитина має значну чутливість до багатьох несприятливих факторів, які мають можливість, не тільки сповільнити розвиток можливостей особистості, а й розвернути назад процес її особистісного розвитку. Таким чином, найбільш актуальним завданням для практичної психології є пошук найефективніших методів виявлення психологічного дистресу. У даному дослідженні буде розглянута проблематика соціофобії, яка на даному етапі життя може мати істотний негативний вплив на формування психічно здорової та зрілої особистості, як суб'єкта суспільного життя. В залежності від того, з якою інтенсивністю соціальний страх буде спливати на юнака, будуть залежать його життєві принципи, моральні норми, поведінка у суспільстві та його особистісне сприйняття соціального статусу та ролей у повсякденності.

Соціальна поведінка особистості має можливість виконувати адаптивні функції, а адаптація виступає, як найнеобхідніший чинник продуктивної соціальної діяльності, для подальшого самовизначення особистості та розвитку її індивідуальних рис. Коли міжособистісні стосунки мають вплив на психічні прояви, то потрібно приділити значну увагу вивчення окремих факторів, які допоможуть визначити закономірності виникнення взаємних контактів між людьми та динаміку відповідності структури суспільної діяльності та вимогам середовища в якому особистість знаходиться.

Дослідження, проведені різними психологами і дослідниками, показали, що виникнення і розвиток соціальних страхів, являє собою результат впливу навколишнього середовища на особистість.

Мета дослідження: теоретично та практично визначити особливості соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії та розробити програму розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: соціальна адаптивність особистості.

Предмет дослідження: соціальна адаптивність осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії.

Завдання дослідження:

1. Розглянути поняття соціальної адаптивності в межах юнацького віку у психологічній літературі.
2. Проаналізувати визначення та особливості феномену соціофобії у формуванні особистості в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити зв'язок соціальної адаптивності з рівнем соціофобії у осіб юнацького віку.
4. Дослідити можливості засобів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу у досягненні мети розвитку соціальної адаптивності особистості.
5. Розробити та частково апробувати програму розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії.

Гіпотеза: у осіб юнацького віку з низьким рівнем соціальної адаптивності вираженість соціофобії вища, а у осіб з високим рівнем соціальної адаптивності – нижча, тому засоби когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу сприяють розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем прояву соціофобії.

Методи дослідження:

- Загальнонаукові методи (аналіз та порівняння психологічної літератури).

- Психодіагностичні (тест на соціофобію «Шкала Лейбовича» для діагностики ознак соціальної фобії та методика М. П. Фетіскіна, В. В. Козлова «Самооцінка соціальної адаптивності»).
- Методи обробки даних (кількісні – визначення середніх величин та міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць; якісні – аналіз і синтез отриманих даних).
- Психотерапевтичні (гуманістичний напрямок психотерапії, методи КПТ і арт-терапії).

Теоретична значимість: узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми соціальної адаптивності та соціофобії юнаків, пошук взаємозв'язку між рівнями вираженості соціальної адаптивності та соціофобії у осіб юнацького віку з метою подальшого аналізу та пошуку методів впливу для розвитку адаптивності особистості, дослідження можливостей та засобів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу у досягненні мети розвитку соціальної адаптивності юнаків.

Практична значущість: можливість практичного застосування отриманих знань та розробленої розвивальної програми, на основі методів КПТ, соціально-психологічного тренінгу та арт-терапії, для розвитку соціальної адаптивності особистості, психологом, який у своїй професійній діяльності працює з питаннями соціальної адаптивності і проблемою соціофобії.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження були представлені та прийняті до друку у XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» із темою «Зв'язок соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку».

Структура роботи:

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів 1, 2 і 3, загальних висновків, списку використаних джерел – 26, містить 5 таблиць, 8 діаграм та додатків, кількість сторінок – 77.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ ТА СОЦІОФОБІЇ

1.1. Поняття соціальної адаптивності в психологічній літературі

Соціальна адаптивність – це здатність індивіда пристосовуватися до вже існуючих соціальних вимог і критеріїв, шляхом прийняття соціальних цінностей і норм, тому можна сказати, що адаптивність – це здатність до адаптації. Соціальна адаптивність – це взаємопроникаючий процес, це означає, що змінюється не тільки індивід, але й середовище, в якому він перебуває. Не слід плутати соціальну адаптивність із соціальними здібностями чи соціалізацією, бо якщо людина пристосувалася до умов навколишнього середовища та суспільства, вона може так і не адаптуватися в ньому. Це означає, що особистісні принципи та моральні установки можуть повністю відрізняються від тих, що існують у культурному, соціальному та комунікативному. При цьому людина повинна сама вирішити, що слід змінити, щоб уникнути пригніченого емоційного стану. Таким чином соціальна адаптивність визначається не лише, як здатність пристосовуватися до змін у житті, але це є і бажання особистості адаптуватися до них [1].

Індивідуальна соціальна адаптивність полягає, насамперед, у належному усвідомленні й аналізі навколишнього світу, що в результаті дає змогу розвитку навичкам, які допомагають підтримувати людину в цілому і залишатися особистістю. А також, соціальна адаптивність, це здатність перетворювати світ навколо людини відповідно до її етичних і моральних уявлень. Якщо у людини добре розвинена соціальна адаптивність, вона набагато легше переживає нові зміни в житті, володіє навичками ефективно орієнтуватися в будь-якій ситуації, має високу емоційну стійкість, а особистість має потенціал до змін.

На думку Л. В. Загорського, соціально-психологічна адаптивність індивіда є передумовою успішного процесу адаптації [1]. Також значна кількість дослідників, наприклад А. А. Налчаджян і С. А. Пакулін, вважають

поняття соціальної адаптивності особистості синонімом адаптивних здібностей та вмінь. С. А. Пакулін під адаптивними здібностями розуміє рефлексійні та мотиваційні особливості індивіда. Так як це відображається в успішності та унікальності адаптованості поведінки людини через її діяльність.

Адаптивні здібності мають свою структуру і в неї входять такі якості, як саморегуляція, емпатія та рефлексія. Також А. А. Налчаджян поділяє їх на потенційні та фактичні адаптивні здібності. І він вказує на багато позитивних чинників, щодо розуміння та особливостей адаптивності та здібностей індивіда [2].

Також є ряд дослідників і вчених, що ототожнюють поняття соціальної адаптивності з індивідуальним адаптаційним потенціалом, а саме це В. Г. Вітун, В. Ф. Лугова, А. Г. Маклаков. Г. Сельє є одним із перших, хто розробив концепцію та ввів поняття індивідуального адаптаційного потенціалу. Він розділив такий потенціал на два види енергії, глибоку та поверхневу [2].

А Н. Л. Коновалова розуміє адаптивність та потенціал особистості, як істотну ознаку психічного здоров'я [2].

Соціальна адаптація, це такий метод взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що призводить до пристосування особистості до таких умов, які диктує окремий соціум. Адаптація має три рівні: психологічний, фізіологічний та соціальний. Фізіологічна адаптація включає в себе здатність організму пристосовуватися для підтримки гомеостазу. Психологічна адаптація означає, що всі психічні структури будуть нормально функціонувати під впливом зовнішніх психологічних факторів. А соціальна адаптація означає здатність особистості будувати модель своєї поведінки, що відповідають до загальних умов у окремому соціумі. Коли виникає нове соціальне середовище кожен індивід мусить пройти всі три етапи. Початковий етап – це процес усвідомлення людиною нових умов соціума, але вона прагне до збереження старих систем цінностей. Друга стадія – стадія толерантності, що

характеризується проявом двосторонньої толерантності до раніше встановлених процедур. Та завершальний крок – це процес акомодатії, перебудова механізму діяльності розуму задля успішного закріплення інформації. Останнім кроком, який називається асиміляцією, є такий процес, при якому людина присвоює події що могли статися ззовні та перетворення їх у фіктивну сферу. Зворотний процес соціальної адаптації називається дезадаптацією, вона присутня коли людина не може пристосуватися до умов зовнішнього середовища через наявність органічних або функціональних психічних розладів [3].

Адаптація включає в себе комплекс підадаптацій до конкретних чинників суспільства: адаптація до мікросоціальних систем, до змін біопсихічного стану, адаптація до того, що є частиною робочого середовища, це пізнання та маніпуляція та індивідуальна адаптація, пристосування до внутрішнього психологічного середовища. Адаптація завжди і безперервно реагує на зміни у житті особистості.

Її визначають, як безперервний процес спілкування, в якому люди виробляють нові способи прилаштування один до одного та взаємодії не тільки один з одним, а й з соціальним середовищем. Метою соціальної адаптації є інтеграція людини в існуючу систему соціальних відносин. Це передбачає розвиток поведінкових стереотипів, що демонструють норми і цінності суспільства та впливає на набуття поведінки, інтеграції та розвитку навичок міжособистісного спілкування даної культурної групи [4].

Психічним елементом адаптивності є психічні процеси і риси, що дають змогу відображати об'єктивну дійсність у всьому її різноманітті. До адаптаційного потенціалу В. Н. Панфьоров відніс уніфікацію інтегрованого психічного формування, зокрема мотиваційного, емоційного, темпераментного, рефлексивного, регулятивного, творчого, міжособистісного та свідомого [2]. Останнім елементом, на який вказує автор, є регуляція особистості, що забезпечує реалізацію адаптаційного потенціалу в критичних

життєвих умовах. Свідомість та самосвідомість забезпечують розвиток особистісної регуляції, тому кожна вікова група має свої особливості.

Був сформований метод організації особистісної регуляції, що дозволяє особистості керувати поведінкою відповідно до соціальних правил і це може допомогти досягати необхідних успіхів у професійній діяльності та у самовдосконаленні. Це пояснюється свідомим розумінням і набуттям власного потенціалу та довільним вибором і відповідальністю за власний шлях саморозкриття. Самореалізація та саморозкриття людини неможливе без самосвідомості та навколишньої дійсності [4].

До соціально-психологічних елементів адаптивності особистості належать рівень розвитку спілкування, міжособистісних стосунків у соціумі, рівні конфліктності, агресивності, соціальної орієнтації, усвідомлення реалістичної та звичайної моральної підтримки [4].

Також у науковій літературі є кілька понять, що вказують на адаптивність людини:

- функціональний стан організму, що є інтегральною ознакою стану особистості з точки зору ефективності її діяльності, що залучається до системи реалізації [5];

- самоефективність, полягає у тому, що це є вірою у власну здатність мобілізувати свої мотиваційні, когнітивні та регулятивні ресурси, необхідні для дії та віра у свої власні сили [5];

- феномен поведінкового подолання, що використовується для пояснення характерних способів поведінки індивіда в різних життєвих ситуаціях. Описують його, як фактор, який може допомогти у підтримці психосоціальної адаптації в періоди сильного стресу [5];

- життєздатність відображає підвищення психологічної стійкості та працездатності людини і є показником гарного психічного здоров'я.

1.2.Визначення та особливості феномену соціофобія

Соціофобію визначають, як сильний ірраціональний страх виконувати різноманітні соціальні дії у присутності сторонніх людей (наприклад, публічні виступи) або ж це поведінка, що може викликати, наприклад, побоювання користування соціальними місцями, громадськими туалетами, у цей час особистість має нездатність діяти, коли за нею. Також спостерігається сильний страх у спілкуванні та взаємодії з незнайомими людьми чи особами протилежної статі. Соціофобія сприймається людьми, як сильний страх перед приниженням себе в очах оточуючих у соціальних ситуаціях, а точніше, коли їм незручно перед іншими. Страх виступати на публіці є найпоширенішим. Тому йому характерне почервоніння, це природна реакція організму на занепокоєння і сором'язлива людина може відчувати дискомфорт перед іншими [6].

Нещодавно була прийнята концепція соціального страху, у вісімдесятих роках, соціофобія була частиною психічних захворювань, яку мали в наявності понад 13% населення в певні періоди. При проведенні досліджень, психологи стверджували, що фобія завжди є причиною серйозних проблем зі здоров'ям та є причиною суїцидальних випадків. Перший випадок соціальної фобії зафіксував Дж. Каспер у 1846 році. Він описав серйозні соціальні порушення, які виникли у молодих людей. Е. Пітрес у 1887 та Е. Клапаред 1902 роках запропонували ввести такий термін, як ереїтофобія. У 1910 році Т. Джанет запропонувала класифікувати хворобу, яка включала розділ «соціальний страх». У 1910 році А. Гартенберг описав кілька форм соціальних страхів під терміном не страх, а боягузство. У 1960 році соціальна фобія не вивчалася, але в 1930 році японський учений А. Моріта описав дослідження соціальної фобії в англійській та німецькій літературі [6].

Наявність соціальної фобії, як окремого синдрому була підтверджена в ряді класифікацій з часів DSM-III (початок 1980-х). Було запропоновано кілька методиків зі шкалами для визначення наявності чи відсутності соціофобії - Дж. Лейбович і Д. Девідсон. Ні одна методика не мала переваг перед іншою, і

обидва методи рекомендовані були тоді і зараз для дослідження наявності соціального страху. За даними А. В. Андрющенка, В. А. Яковлєва, Є. І. Івлєвої, Ю. В. Щербатих, що соціофобія завжди наявна, як мінімум у 8% населення і потребує термінового лікування [7].

Канадські вчені Д. І. Дьюїт, А. Огбоме та Д. Р. Оффорд, які проводили дослідження соціального страху, показали, що соціофобія може бути явищем хронічним, що значною мірою має негативний вплив на життя особистості. За даними канадських дослідників, пік соціального страху припадає до 30 років. Тому соціофобія є захворюванням, яке потребує комплексного дослідження та лікування [7].

Частіше всього страх у житті деяких людей із соціофобією є настільки сильним, що іноді він набуває масштабного характеру в житті особистості, заважаючи жити повноцінним життям, і з цим нічого не вдієш але все ж пацієнти продовжують ставитися критично до соціального страху.

Страх, це найсильніша емоція, що виникає у ситуаціях загрози життю людини, не залежно від того чи джерело небезпеки є реальним чи уявним. Страх може бути проявленим у різних формах: жах, переляк, побоювання, боязнь, тривога. Якщо причина небезпеки невідома або відома, в результаті буде наявна тривога. Зазвичай страх допомагає попередити суб'єкта про небезпеку у майбутньому, дозволяє зупинитися на причинах і заохочує шукати способи уникнути цю небезпеку. Якщо вже страх переходить у афект це може бути панічний страх, то у людини виникає захисна реакція, що супроводжується агресією чи втечею. Реакція, що були сформовані страхом досить стабільні і можуть лишатися, навіть при розумінні людиною, що вони є безглуздими. При наявності соціофобії людина має компульсивні і неконтрольовані переживання страху перед певною ситуацією (страх почервоніння, страх бути висміяним перед публікою тощо) і охоплює особистість в певних ситуаціях життя (страх може бути посиленним у відповідальних ситуаціях), внаслідок буде вегетативна дисфункція, сильне потовиділення, різке коливання тиску тощо [7].

При наявності соціальних фобій самовладання, є найважливішою рисою особистості, яка завжди допомагає зберігати вміння керувати собою, своєю поведінкою, здійснювати адекватну діяльність у найважчих життєвих умовах. Як що у людини розвинено самовладання, то вона може організувати, підпорядковувати та контролювати свої емоції навіть у надзвичайних ситуаціях, за для збереження власного психічного здоров'я. Для цього існують два психологічних механізми: корекція і самоконтроль. Самоконтроль допомагає людині відстежувати власний емоційний стан і виявляти навіть незначні відхилення, порівняно з нормальним станом. Для цього людина запитує себе: «Чи зараз я виглядаю не надто збудженим чи занепокоєним?», «Чи не занадто багато жестів я роблю?», «Зараз я спокійний чи галасливий?» тощо. Ці запитання допоможуть стримати емоційну розрядку і допоможуть контролювати та відслідковувати свій стан [8].

Інколи соціальні страхи супроводжуються компульсивними ритуалами. Обсесивно-компульсивні рухи та поведінка оцінюються пацієнтами, як такі, що потребують повторення цих жестів в одній і тій же ситуації, щоб захистити себе чи запобігти усунення фобії. На другому етапі захисні фактори людини спрацьовують після порушення самоконтролю. З. Фройд австрійський психоаналітик і лікар був історично першим вченим, який розробив повноцінну теорію механізму захисту «Я». На даний час «механізм захисту» має значення потужної поведінкової моделі, що має тенденцію формуватися для захисту власного «Я», при умові, що людина усвідомлює явище, яке викликало цей страх або тривогу. На думку З. Фрейда та його послідовників у цій галузі, основні спільні риси різних типів захисних механізмів полягають у тому, що вони: є несвідомими, це обумовлено самою людиною її мотивацією чи метою. Це означає, що особистість не усвідомлює факти цього явища, конкретного об'єкта чи реакцій реакції захисту, а механізми захисту постійно спотворюють або підмінюють реальність.

У своєму першому дослідженні захисних механізмів Фройд заявив, що для боротьби з тривогою існує два основних методи. Найкращим і першим

методом він відзначив, як потрібно взаємодіяти з тривожними явищами: можна долати перешкоди і «прототипи» різних життєвих ситуацій, наприклад втрата важливих людей, себе, тварин, предметів чи схвалення власних дій та тощо. Згодом вчені починають розглядати страх як сильну емоцію, яка виникає в певному суб'єкті, а тривога характеризується спрямованістю на майбутнє. В. Франкл австрійський психіатр описує страх, як симптом, що змушує пацієнта боятися повторення його і разом з ним буде наявний страх в очікуванні даної фобії і фактично так з'являється симптом, тому він лише посилює початковий страх людини [8].

Самі пацієнти говорять про страх фобії. Вони виправдовують цей страх і говорять, що бояться червоніти в соціумі і у них виникає захисна реакція – це втеча. Деякі, намагаються навіть сидіти вдома і не виходити з нього. Такі реакції людей полягають в тому, що страх і небажання нічого з цим робити викликані бажанням уникнути ситуацій, що викликають особливо сильну тривогу. В. Франкл стверджує, що індивіди з наявними фобіями обов'язково повинні вчитися тому і робити те чого вони бояться. З часом страх буде відступати, оскільки це біологічна реакція на тривогу, що має за собою мету контроль поведінки та мотивацію уникнення ситуацій, коли страх сприймається людиною, як небезпечний [9].

На відміну від панічного розладу у соціофобії зрозумілий і єдиний ситуативний механізм, який викликає психічні і вегетативні симптоми, які будуть різнитися від панічних атак. Коли у людей є занепокоєння з приводу очікування чи сильне бажання уникання ситуації, це все є найголовнішими ознаками наявності соціофобії. У здорових людей, також є багато ознак соціальної фобії, наприклад, страх виступати на публіці, тому тривожність викликає значний дискомфорт і тільки в тому випадку, якщо переживання фобії оцінено, як надмірне і необґрунтоване тільки в такому випадку ставиться діагноз.

За наявними симптомами соціофобія має значну схожість з панічним розладом. Але різняться вони головним критерієм, це наявність стабільної

ситуації у соціумі, яка саме і викликає даний стан. Соціальна фобія не часто визнається лікарями, як самостійна діагностична категорія. Частіше за всього цей стан розглядають, як просту фобію, в рамках особистісної патології [9].

1.3. Види соціальних страхів та вплив соціофобії на формування особистості в юнацькому віці

Різні автори за різними часовими рамками характеризують і описують юнацький період. Більшість авторів стверджують, що юнацький вік починається з сімнадцяти років і триває до двадцяти трьох років. В. І. Слободчикової зазначає, що статеве дозрівання є завершальним етапом персоналізації. Основними новоутвореннями юнацького періоду стають усвідомлення людиною власної особистості, активно розвивається самоаналіз та рефлексія, побудова життєвоважливих планів, особистість стає готовою до самовизначення, усвідомлення життя та потяг до самореалізації [10].

Юнацький вік є дуже важливим періодом у житті індивіда, тому що у цей період життя людина приймає для себе важливі та відповідальні рішення, що з часом будуть визначати та впливати на її подальше життя. У цей період юнак має можливість вибору цікавої професії, де він буде проживати, знаходиться у пошуку сенсу життя, формує свій світогляд і статус в майбутньому, знаходиться у пошуку супутника життя та плануванні сім'ї. Формування самосвідомості та образу власного «Я», це важливий психологічний процес [10].

Для розвитку особистості юнака важливим критерієм є спілкування з однолітками. Спілкування являє собою певний метод для передачі важливої інформації, конкретних типів соціальних стосунків та видів емоційної взаємодії. Знайти супутника по життю чи односторонця є важливим, оскільки це підвищує потребу в взаємодії з людьми, зміцнює зв'язки з соціумом, створює відчуття близькості та інтимності з конкретною людиною. Феномен дружби є унікальним і повинен займати окреме місце в соціалізації [11].

Таким чином, у юнацькому періоді виникають і розвиваються безліч соціальних страхів, які певним чином будуть впливати та завдавати значної шкоди юнакам у процесі соціалізації та впливу на їх подальше майбутнє.

Найвідомішими страхами в юнацькому віці є публічні виступи, тривога перед головним іспитом, хвилювання перед зустрічами з авторитетними людьми. Але така тривога в даному контексті має позитивну рису. Тому що вона мобілізує наявні ресурси у юнака, дає мотивацію відповідально ставитися до майбутніх викликів і змушує посилити почуття відповідальності не тільки перед соціумом, але і перед собою. Частіше всього страх буває зовсім протилежним, він не мобілізує власні ресурси, а призводить до їх обструкції, починає перешкоджати всім формам соціальної активності, приносить людині багато негативних переживань.

Є таке явлення, як заміна біологічного страху страхом соціального і цей процес відбувається дуже поступово, але незворотно. Соціальний страх може бути заснований на біологічному страху, але завжди є певний соціальний елемент, який першим з'являється і замінює базові фактори індивіда. Прояви різних форм соціального страху залежать від особливостей епохи історії та типу соціума [12].

Серед безлічі різноманітних соціострахів, які існують у юнацькому періоді, є такі основні.

Страх лідерства та підпорядкування

Страх перед начальством, лідером, вчителем являється стандартним типом соціостраху. Тому що у соціумі є ієрархічний порядок та свої правила хтось є лідером, а інший повинен підпорядковуватися. Особи, що мають такий страх, повинні перш за все працювати з підвищенням своєї самооцінки. Таким чином це розвине адекватну самооцінку, дасть віри у власні сили і зменшить страх.

Страх взяти на себе відповідальність, це боязнь відповідальності за завдання, організації певних заходів, ігрових команд, близьких людей, своїх підлеглих, та страх перед прийманням важливих життєвих рішень. В ході

медичних досліджень було встановлено, що страх відповідальності має значний вплив на розвиток соматичних розладів та симптомів. За словами експертів, таке побоювання може стати початком багатьох випадків соматичних і психічних захворювань.

Страх перед відповідальністю має небагато біологічних коренів, але це викликано через соціальні механізми. Цей страх має таке значення, що при прийнятті важливих рішень людина відповідає за наслідки, а як що буде невдача, то людина буду себе корити і самозвинувачувати [13].

Страх перед успіхом та невдачами

Страх перед невдачами має тісний зв'язок зі страхом невдачі в створенні бізнеса, освіти чи в суспільному житті. Сюди відноситься боязкість перед важливими іспитами. Та найголовнішим страхом є, це сильна тривога перед початком будь якої діяльності, так як може бути супроводженим невдачею.

Страх успіху – це рідкісний страх уразливих людей, які погоджуються зі своєю ситуацією і в разі успіху беруть на себе нові обов'язки, працюють більше і бояться нових складних обов'язків. Цей страх також має в основі велику тривожність але він є протилежний страху невдачі. Психологи зазначають, що страх успіху може бути значно небезпечнішим для саморозвитку особистості, ніж страх невдачі [13].

Страх близьких соціальних контактів

Страх бути самотнім особливо небезпечний для тих, кому психологічно важко побути чи залишитися на самоті. Він включає в себе страх втрати близької людини. Німецькі вчені вважали, що у кожного індивіда є протилежні тенденції, які можуть варіюватися залежно одна від одної. Перша може бути пов'язана з бажанням особистості триматися подалі від інших людей і розвинути себе як особистість, що передбачає розвиток страху ізоляції та самотності. Друга пов'язана з самопожертвою і злитися з суспільством.

Страх злитися з суспільством, означає, що індивід більшою мірою прагне до незалежності. Юнаки, які мають такий страх будуть уникати емоційних контактів з іншими, що буде підсилювати розвиток [13].

Страх перед оцінкою

Страх оцінки може бути різни: страх перед негативною оцінкою вчителя і страх бути неуважним. Сором'язливість, це така форма поведінки, яка напряду пов'язана з осудом. Сором'язливість може бути викликана сильними страхами в дитинстві, які в процесі змушують юнаків уникати бути ініціативним. Сором'язливість може бути неприємним та тривожним дискомфортом, а може бути і афективним. Разом з цим страхом, існує ризик критики з боку людей. Там увага приділяється не кінцевому результату діяльності, а реакції знайомого соціума. Ця ж група містить, в тому числі страх розмовляти з незнайомими людьми [13].

У дитячому віці страхи часто зникають і не залишають слідів, якщо правильно з ними працювати та мати розуміння причин чому вони з'являються. Якщо в процесі роботи з ними вони можуть підсилюватися або на протязі тривалого часу зберігаються у підсвідомості, то це вказує на слабку нервову систему дитини, а також залежить стан дитини від батьків, як наприклад сімейні конфлікти. Щоб дитина зростала психічно здоровою, батьки повинні допомогти їй позбутися страху.

До зовнішніх страхів належать ті, які виникають у батьків, які надмірно хвилюються та гіперпіклуються за своїми дітьми. Такі розмови з дитиною, як про смерть, пожежу, хвороби, вбивства будуть негативно впливати на її несформовану психіку і будуть її калічити. Це все відбивається в пам'яті у вигляді певних емоційних слідів і у майбутньому може завдати сильної шкоди у соціальному житті.

Страхи, що виявляються у емоційно чутливих юнаків, відображають особливості психічного та індивідуального розвитку. Частіше всього на них впливають такі фактори, як страх перед батьками чи надмірний захист близьких від небезпеки дитини, тримати в ізоляції від однолітків, ці чинники будуть розвивати дитячу тривогу [14].

Хлопчики та дівчата, швидше за все, будуть хвилюватися, якщо вважатимуть, що головою сім'ї є мама, а не батько. Таким чином діти будуть

маюти більш тісний емоційний контакт з батьками і бере на себе їхні турботи, якщо такі є. Якщо у батьків постійно є тривога та занепокоєння з приводу виховання дітей, то вони будуть намагатися зробити виховання дітей більш інтелектуальним, боячись, що вони не зможуть виправдати очікування. В результаті діти бояться не слухатися батьків. Для догляду за дитиною важливий і вік батьків. Молоді та енергійні батьки рідше тривожуться або хвилюються. А у старших батьків - непосидючі діти. Вбираючи тривогу батьків, як губка, діти будуть проявляти ознаки тривоги, що буде призводити їх до невпевненості в собі [15].

В результаті навчання, що відбуваються за певними зразками, які дають підстави для формування ірраціональних страхів. Навчання такого типу є несвідомим, оскільки відбувається в дитинстві і дитину навчають боятися різких змін навколишнього середовища, гучних шумів, болю, а з часом, в більш дорослому віці – суворих реакцій дорослих, проблем у спілкуванні з однолітками та вчителями [14].

Сьогодні існує декілька роз'яснювальних моделей походження страху. Так звана історична модель, це навчання про страх та його розуміння, як умовної реакції. Оперантна модель являє собою страх, який може бути підсиленням та виникати під впливом негативного або позитивного підкріплення, а саме після боязкої поведінки.

Страх невдачі, страх що є загальним страхом перед несприятливими наслідками помилкового виконання певних видів діяльності є найпоширенішим соціальним страхом юнацького періоду. Цей страх напряду пов'язаний з мотивацією. Юнаки, які сильно бояться невдач, мотивовані не досягати успіху, та уникати провалів і невдач, у цьому випадку частіше за все вони намагаються уникати діяльності, що може призвести до невдачі та пов'язана із збереженням психологічної стійкості індивіда. Одним словом, мотивація уникати невдач є формою психологічного захисту від впливів соціальних страхів. Більш успішна діяльність досягається шляхом посилення мотивації, що призводить до зниження рівня соціального страху [16].

Юнаки з групою ауто-агресивного ризику здебільшого характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження, викликаного невпевненістю в собі і тривогою та складністю міжособистісних стосунків. Жага відгородитися від психологічно неприємних переживань найчастіше виражається у тривожності, агресивності і честолюбстві, та викликає загальне зниження цінності життя і негативне ставлення до нього. Це емоційне напруження викликано страхом смерті у дорослих і страхом комплексу власної неповноцінності у юнаків з обмеженими можливостями. Для зниження емоційного напруження юнаки нерідко вдаються до самовдосконалення і можуть використовувати небезпечні методи (перевірка своїх сил у дуже складних ситуаціях, жага подолати страх перед фактом здаватися слабким). Молоді люди схильні ризикувати, спрямовуючи свою діяльність на подолання страху смерті, життєвої некомпетентності та комплексу неповноцінності [16].

Не розуміння власних меж фізичних і психологічних можливостей особистості провокує прагнення небезпечних (екстремальних) ситуацій щоб відчутти власну здатність приймати рішення для вирішення проблем. Методи подолання страху доповнюють неможливість творчої самоактуалізації, міжособистісного та професійного успіху.

Соціальний страх напряму пов'язаний із здатністю людини розглядати та передбачати варіанти. У ситуаціях, коли рішення неможливо визначити точно, нам потрібно вигадати рішення власноруч. Усе незвичайне, нове, та несподіване лякає нас, бо не відомо до яких наслідків це може призвести. Звісно, серед можливих варіантів є більше негативних ситуацій, тому що організм намагається спершу обробити й уникнути їх. Невідоме породжує в душі молодих людей страх і тривогу. А коли виникає ситуація, в якій наслідки неясні виникає часто, то формується умовний рефлекс страху до неї [16].

Соціальний тривожний розлад, також відомий як соціофобія, даний розлад наявний коли людина дуже боїться соціальних взаємодій та ситуацій. Певні люди помилково приписують сором'язливість соціальному страху,

проте це абсолютно різні речі. Ситуації, що можуть викликати соціальне занепокоєння: конференції, співбесіди, зустрічі з новими людьми, їжа та напої інших, телефонні розмови. Фізичні симптоми соціальної тривоги включають пітливість, сухість у роті, невпевнений голос, серцебиття, напруження м'язів, тремтіння тіла та голосу, задишку. Навіть може виникнути панічна атака у людини із сильною соціальною тривожністю.

Існує також індуктивний страх, яким вміло користуються ЗМІ, державні установи та рекламні агентства – майже будь-яка структура, яка здатна справляти величезний вплив на людей. Наляканими людьми настільки легко керувати, що це один з найпотужніших засобів маніпулювання свідомістю [16].

Підлітковий вік у віковій психології є кризою становлення особистості, оскільки в цей час відбувається процес становлення дорослої людини, яка постійно і активно займається суспільною діяльністю. Провідна діяльність переходить у навчально-професійну, формуючи власну свідомість як особистості. Відзначаються також фізичні зміни в організмі, пов'язані з статевим дозріванням: формування окружності грудної клітки, збільшення маси тіла, покращення серцево-судинної системи, тобто покращення її нервової регуляції та діяльності [15].

Ці зміни не можуть проходити без особливих проблем, як і у випадку любого іншого розвитку. У цьому дослідженні висвітлюється проблема соціофобії на даному етапі, що може мати значний негативний вплив на формування психічно-здорової і зрілої особистості як частини суспільства.

У залежності від того факту, наскільки сильно і часто соціальні страхи впливають на молодь, різняться його моральні норми і принципи, характер поведінки в суспільстві, уявлення про соціальний статус, роль і спотворення самосвідомості. Досягнута в навчальній діяльності мотивація також є фактором, на який може негативно вплинути переживання соціального страху, що також впливає на професійну успішність.

На основі дослідження Д. Б. Ельконіна, автора одного з найпоширеніших періодизацій розвитку особистості, що визначило юнацький вік як найсерйозніший критичний період з трирічною кризою, та завершальний етап становлення особистості [15].

Юнацький вік – важливий момент у формуванні власного погляду на життя та самосвідомості, відповідального прийняття рішень, людської близькості, коли цінність дружби та кохання може бути найвищою. Процес дорослішання в ході історичного розвитку людства подовжується, причиною цього явища може бути зростання вимог на зрілу і сформовану особистість. Тому віднесення цього періоду до окремої категорії почалося порівняно недавно, на початку 20 століття. Це пов'язано з урбанізацією, прогресом науки і техніки, розвитком індустріалізації. Багато вчених по-різному визначають вікові межі юнаків в психології, але найбільш поширеним проміжок 15-20 років. Саме в цей період життя у молодого людини формується самосвідомість, власний світогляд, бажання проявити і відстояти свою незалежність. На основі цього люди формують власні уявлення, визнають свої недоліки та сильні сторони, самооцінюють свою зовнішність і розумові здібності. Таким чином людина формує систему своїх поглядів, переконань, життєву філософію, якою керується в подальшому житті, обирає спосіб саморозвитку і самовдосконалення [15].

Молодіжні кризи часто можуть викликати розчарування, оскільки вони проявляються у питаннях про майбутні життєві плани, правильність обраних професій і дисциплін, відмінності між дорослою реальністю та власним уявним життям. Це стосується як вищої, так і спеціальної освіти, а також зростаючих очікувань людей. В цьому віці стикаються з першими труднощами, пов'язаними з кризою пошуку сенсу життя. Юнацький період є закінченням періоду статевого дозрівання, тому не можна забувати про фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни є великим стресом для молодих людей. Через появу фізичної зрілості, зміни соціального контексту життєвого

розвитку юнаки стикаються з проблемою соціального страху, який може негативно впливати на їх особистість в цілому.

Загалом поняття страху – це стан, викликаний загрозою уявної чи реальної катастрофи, яка завжди існує як негативний та емоційний вроджений процес. Розділити страх на три групи запропонував професор Ю. В. Щербатих. Біологічні страхи – група, що містить загрози, пов'язані із загрозою життю та здоров'ю. Соціальні страхи – група для якої характерний, страх зміни соціального статусу, тому що людина закінчує школу в молодому віці і вступає до навчального закладу, у деяких випадках це робота або співставлення роботи і навчання, а для чоловіків це може бути призив до армії. Тому підлітки неминуче потрапляють у нові соціальні умови та набувають іншого соціального статусу, що може бути причиною розвитку симптомів соціальної фобії. Екзистенціальні страхи – група страхів, пов'язаних з природою людини [16].

Соціальний страх – це, у свою чергу, умовний рефлекс, набутий в результаті соціальної взаємодії, що залежить від розвитку людини, правил і норм, що керуються суспільством.

При вивченні проблеми соціофобії використовують два підходи до проблеми вивчення соціального страху, це клінічний та психологічний. При розгляданні психологічного підходу можна його розділити на такі напрямлення це боязкість, що наявна особистості і риси особистості та соціальні страхи, як результат соціалізації та соціальної адаптації. Тому, соціальні стосунки є головним у суспільстві, люди не можуть уникнути їх на жодному етапі свого життя, отже юнацький вік не являється винятком.

Соціальні страхи мають тісний зв'язок з моральними установками людини, характером взаємин у соціумі, соціальним статусом людини і почуттям відповідальності перед суспільством. Це свідомий страх, а отже його можна аналізувати. Контроль - це свідомий акт розуму і тіла. Зміна контролю та його відсутність повинні відбуватися через певні проміжки часу з певною частотою та інтенсивністю. [16].

Під час юнацького періоду проблема соціофобії особливо детально вивчається. Це має зв'язок з тим, що на цьому етапі життя в період вікової кризи відбуваються зміни соціальних ролей особистості, які є специфічними рисами цього віку. Юнацький вік є специфічним етапом зрілості та розвитку людини, між дитинством і дорослістю [15].

Соціальні страхи можна контролювати, шляхом забезпечення емоційної рівноваги, це означає, що для особистості важливим є розвивиток вмій самодисципліни та самоконтролю в емоційній рівновазі, які допоможуть значно зменшити наслідки впливу соціального страху. Успішні ситуації в житті будуть допомагати зменшити соціальний страх і мотивуватимуть до успіху. Ситуація невдачі сприяє інтеграції соціострахів, які, в свою чергу, будуть впливати на розвиток мотивації уникнення невдач.

Також є ряд досліджень, що спрямовані на вивчення взаємозв'язку емоційної і вольової сфери та соціостраху у студентів. Розглянувши їх результати можна сказати про процеси тенденції розвитку соціальних страхів і мотивації на першому році навчання в університеті. З них першокурсники є більш вмотивовані до уникнення невдач, а ніж досягати успіху у навчанні чи у побутовому житті. Для юнаків є головним не успішність, а процес пристосування до нового колектива та горна оцінка себе зі сторони однолітків. Таким чином це породжує соціострах, тому що боязкість оціночної думки є одним з його компонентів. Також існують і гендерні відмінності. Особи жіночої статі юнацького віку будуть частіше уникати невдач, а ніж особи чоловічої статі, таким чином дівчата більш схильні до наявності соціофобії. Це пояснюється тим, що для жінок при оцінці особистості успіх не завжди є важливим, як для чоловіків [16].

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши безліч підходів до проблеми соціальної адаптивності особистості можна зробити висновки. По-перше, кожен підхід до розуміння феномену соціальної адаптивності особистості має загальну ідею. Високий

ступінь соціальної адаптивності особистості забезпечує переваги процесу адаптації і, отже, високий ступінь соціальної адаптивності особистості формується в результаті адаптації. По-друге, за ступенем комплексного впливу на індивіда має багато внутрішніх і зовнішніх факторів, які можуть розвивати його соціальну адаптивність, визначаючи таким чином ефективність адаптаційного процесу в цілому. Можна відзначити, що соціальна адаптивність, це гармонійна взаємодія з соціальним середовищем і передбачає розвиток особистості відповідно до психічної діяльності, поведінки, правил і вимог середовища. А також, інтегративною ознакою адаптації особистості є її адаптивність.

Отже, в результаті теоретичного розгляду наукових робіт можна зробити наступні висновки. Соціальна фобія - це необґрунтований страх, який передбачає увагу сторонніх людей. Соціофобія визначається, як сильний страх бути приниженим у соціальній ситуації. Точніше, якщо особистості некомфортно перед іншими.

Саме в юнацькому виникає і розвивається багато соціальних страхів, які завдають великої шкоди юнакам та їхньому майбутньому. Серед багатьох соціальних страхів, що спостерігаються в юнацькому періоді, можна виділити найважливіші типи: страх лідерства і підпорядкування, страх успіху і невдач, страх близьких соціальних контактів та страх оцінки. Емоційно чутливі юнаки більшою мірою схильні до розвитку соціальних фобій, що відображає особливості їх психічного та особистісного розвитку. Зазвичай це такі фактори, як страх батьків, дитяча тривога, надмірний захист від небезпеки дитини, ізоляція від однолітків, численні заборони або повна свобода дитини.

Юнацький період – це зрілість людини, і від нього завжди залежить успіх її подальшого життя. У юнацькому віці на людину впливає багато факторів формування. Тому основним завданням психології є захист особистості від значної кількості несприятливих наслідків, особливо в юнацькому віці, це захист особистості від соціального страху, який значно розвивається в юнацькому віці. Соціальний страх негативно впливає на

формування таких компонентів особистості, як самосвідомість, самооцінка, світогляд, профорієнтація. Соціофобія також перешкоджає формуванню соціального контакту, спотворює сприйняття понять кохання та дружби, є перешкодою для реалізації важливих життєвих рішень. Під впливом соціального страху формуються мотивації уникнення невдач і надмірне прагнення до успіху. Тому соціальний страх може негативно впливати на формування особистості юнака.

Розділ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІОФОБІЇ З РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація і процедура емпіричного дослідження зв'язку соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку

Для того щоб підтвердити або спростувати гіпотезу, що у осіб юнацького віку з низьким рівнем соціальної адаптивності вираженість соціофобії вища, а у осіб з високим рівнем соціальної адаптивності – нижча, було проведено відповідне емпіричне дослідження даної проблеми.

Емпіричне дослідження проводилося у формі дистанційного проходження методик осіб юнацького віку, м. Суми за допомогою гугл-форми та обрахунок даних проводився на платформі Microsoft Excel. У дослідженні взяли участь 74 особи юнацького періоду віком від 17 – 23 років, серед яких 37 осіб жіночої статі та 37 чоловічої.

Для дослідження зв'язку соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку були використані наступні методики:

1. Методика М. П. Фетіскіна, В. В. Козлова «Самооцінка соціальної адаптивності». Дана методика спрямована на дослідження рівня соціально-психологічної адаптивності особистості. Яка складається з 15 тверджень, розділених на окремі блоки «А» та «Б», що стосуються питання соціальної адаптивності особистості в різних умовах життя, респонденти відповідають на питання «так» чи «ні». При обробці результатів потрібно знайти суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1 по 10). Далі аналогічним чином знайти суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11 по 15). Потім з першої суми потрібно відняти другу. Даний показник і буде свідчити про ступінь соціальної адаптивності та психологічної гнучкості в процесі діяльності. Рівні соціально-психологічної адаптивності поділяються за балами: 8-10 балів – високий рівень соціальної адаптивності; 6-7 балів – вище середнього; 5 балів – середній; 3-4 балів – нижче середнього; 2-1 балів – низький (група ризику). Значення рівнів проводиться шляхом об'єднанням:

високий, вище середнього, середній – знаходяться в межах норми соціальної адаптивності особистості, а нижче середнього та низький (група ризику) – відхилення від норми та є низька здатність особистості до соціальної адаптивності.

2. «Шкала Лейбовича» для діагностики ознак соціальної фобії. Дана шкала спрямована для оцінки симптомів соціофобії, була розроблена в 1987 р. психіатром і дослідником М. Лейбовичем у США. Саме він зайнявся дослідженням ніким не відомої в той час «соціофобією» і завдяки йому світ дізнався про цю проблему. З тих пір шкала Лейбовича широко застосовується для оцінки реакції людини в різних соціальних ситуаціях і в ситуаціях виступу, а також для діагностики ознак соціофобії при зверненні за психологічною допомогою. Може застосовуватися у дорослих і підлітків. Універсальна як для чоловіків, так і для жінок. Дана методика складається з наведених описів 24-х ситуацій, що відповідають соціальній фобії. Відповіді респондентам потрібно давати, ґрунтуючись на події минулого тижня по сьогоднішній день включно. Потрібно визначити, наскільки були тривожними в описаній ситуації, або були б (в разі якщо б вона сталася). Варіанти відповідей такі: тривоги немає, легка тривога, помірна тривога та інтенсивна тривога. Потім потрібно вказати, до якої міри ви уникаєте або уникали б такого роду ситуації. Варіанти відповідей такі: ніколи, іноді, часто та постійно. Визначається рівень тривоги за допомогою 4-х бальної системи: 0 балів – тривоги немає; 1 бал – легка тривога; 2 бали – помірна тривога та 3 бали – інтенсивна тривога. Рівень уникнення також визначається за допомогою 4-х бальної шкали відповідно до рівня тривоги. Наступним кроком потрібно підрахувати бали за всіма 24-м ситуаціям: перша позиція – оцінка вашої тривоги, друга – рівень уникнення ситуації. Записати отримані підсумкові результати: оцінка тривоги та оцінка уникнення ситуацій і після цього підсумувати обидві шкали і отримати результат. Рівень вираженості соціофобії розподіляється за балами: 55 – 65 балів – слабо виражена соціофобія; 65 – 80 балів – досить виражена; 80-95 балів – сильна соціофобія та 95 балів – дуже сильна соціофобія. Значення

рівнів проводиться шляхом об'єднання: не виражена, слабо виражена соціофобія – ці шкали знаходяться в межах норми на вираженість соціофобії у особистості, досить виражена, сильна соціофобія і дуже сильна соціофобія – відхилення від норми та вказують на наявність соціальної фобії.

Описувані методики дозволяють оцінити рівень соціальної адаптивності та рівні прояву соціофобії у осіб юнацького віку відповідно до гіпотези, з подальшим аналізом та інтерпретацією результатів дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку

У ході дослідження зв'язків соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку за тестом на рівень соціальної адаптивності особистості М. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, було отримано наступні результати.

Результати дослідження рівня соціальної адаптивності особистості (рис. 2.2.1) показали, що осіб юнацького віку з високим рівнем – 20,27%, вище середнього – 10,81%, середній – 9,46%, нижче середнього – 13,51%, низький (група ризику) – 45,95%.

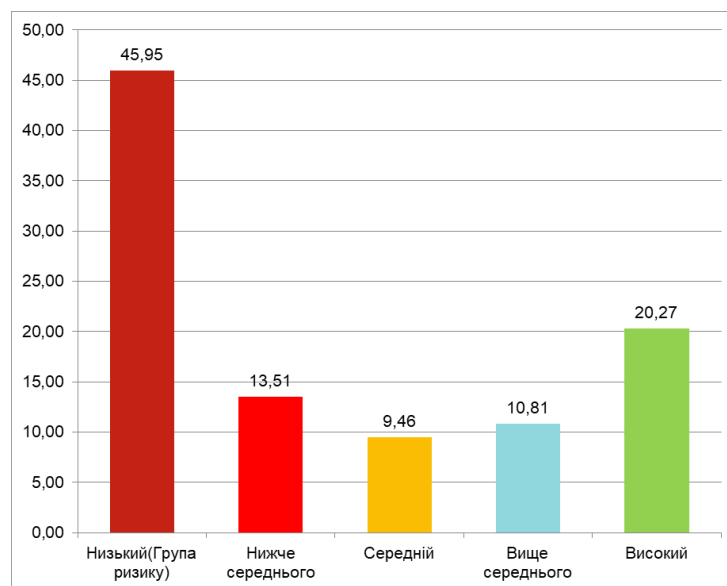


Рис. 2.2.1 Показники вираженості соціальної адаптивності (%)

У ході дослідження рівнів соціофобії у осіб юнацького віку за методикою «Шкала Лейбовича» було отримано наступні результати.

Результати дослідження рівня соціофобії у осіб юнацького віку (рис. 2.2.2) за відповідними шкалами показали, що у осіб юнацького віку відсутня соціофобія – 59,46%, слабо виражена соціофобія – 17,57%, досить виражена соціофобія – 14,86%, сильна соціофобія – 6,76%, дуже сильна соціофобія – 1,35%.

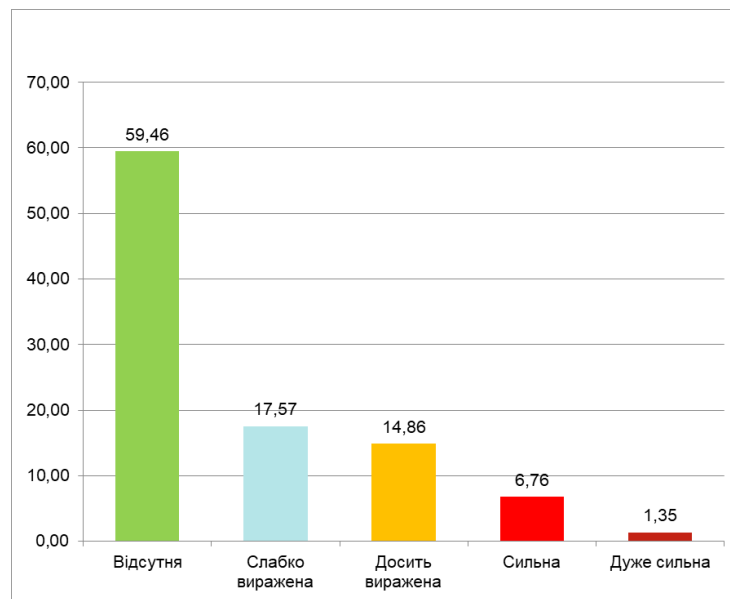


Рис. 2.2.2 Показники вираженості соціофобії (%)

Результати було математично оброблено і отримано показники, що подані у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Описова статистика показників соціальної адаптивності та соціофобії

Соціальна адаптивність		Соціофобія	
Середнє значення	3,72	Середнє значення	48,14
Стандартне відхилення	3,32	Стандартне відхилення	22,96
Коефіцієнт варіації	0,89	Коефіцієнт варіації	0,48
Коефіцієнт асиметрії	0,37	Коефіцієнт асиметрії	0,55
Екссес	-1,24	Екссес	0,71

Середні значення за числовими показниками самооцінки соціальної адаптивності та соціофобії, і стандартні відхилення були пораховані, щоб отримати коефіцієнти варіації, який дозволяє оцінити ступінь розсіювання даних. З числових коефіцієнтів варіацій обох вибірок слідує, що обидві вибірки є неоднорідними. Це свідчить про те, що перевагу потрібно надавати індивідуальній формі роботи.

Ексцес та коефіцієнт асиметрії для соціальної адаптивності достатньо відрізняються від нуля, тобто можна стверджувати, що дана вибірка розподілена не за законом нормального розподілу. Для демонстрації розподілу результатів тесту було побудовано гістограму розподілу (рис. 2.2.3).

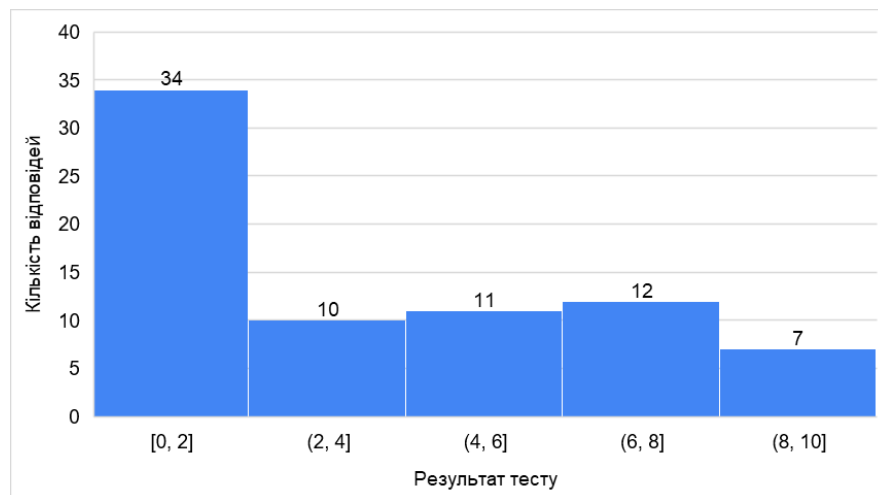


Рис. 2.2.3 Розподіл результатів тесту на соціальну адаптивність

Ексцес та коефіцієнт асиметрії для соціофобії теж відрізняються від нуля. Було побудовану гістограму розподілу результатів тесту на соціофобію (рис. 2.2.4), з якої видно, що розподіл є наближеним до нормального.

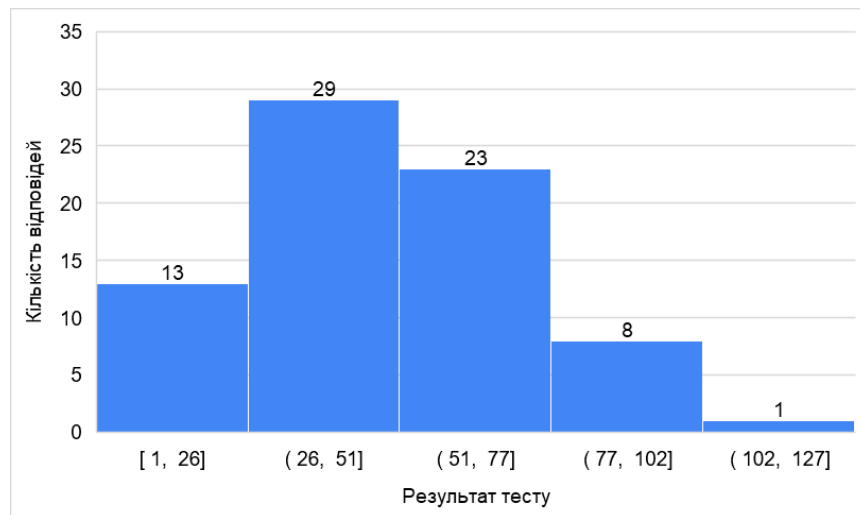


Рис. 2.2.4 Розподіл результатів тесту на соціофобію

Оскільки одна з вибірок не є нормально розподіленою, то в такому випадку, щоб зрозуміти чи є зв'язок між рівнем соціальної адаптивності та соціофобії необхідно обчислити коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Також для відображення взаємозв'язку між значеннями результатів соціальної адаптивності та соціофобії було побудовано точкову діаграму розсіювання (рис. 2.2.5). На якій зображена сукупність точок, розкид яких характеризує силу (тісноту) зв'язку, а нахил – напрямок зв'язку. З графіку видно, що розкид даних є помірним, а це може свідчити про наявність зв'язку, також наявний нахил, який може свідчити про обернений зв'язок результатів. Жовтим кольором зображено лінію тренду, завдяки якій видно розташування точок відносно середніх значень показників та зі збільшенням значення соціальної адаптивності – середнє значення соціофобії зменшується.

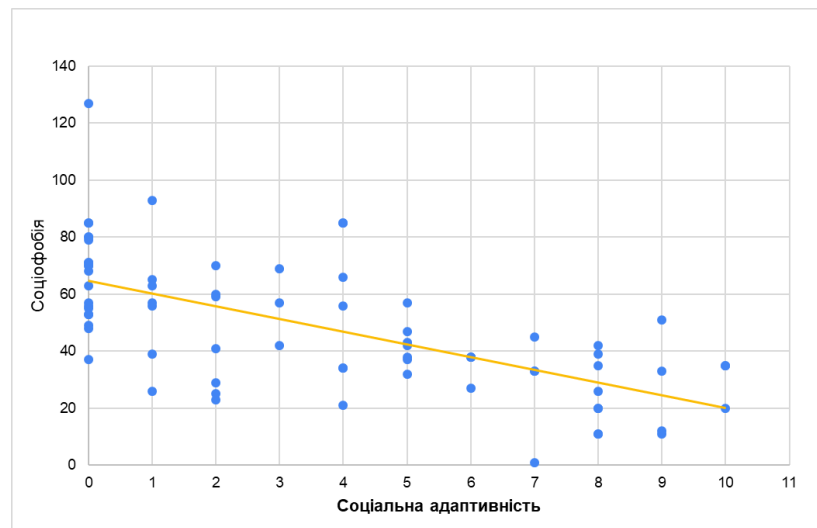


Рис. 2.2.5 Діаграма розсіювання значень соціальної адаптивності до соціофобії

Для обрахунку кореляції була використана платформа Microsoft Excel. Значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, становить: $-0,68$, з цього слідує, що взаємозв'язок між значенням рівня соціофобії і значенням соціальної адаптивності – являється помірним і зворотнім. Це означає, що зі збільшенням однієї ознаки зменшується друга і навпаки. Для кореляційного зв'язку за коефіцієнтом кореляції Спірмена при рівні значимості – $0,05$, критичне значення становить $0,24$. Оскільки фактичне значення більше критичного, з цього слідує, що коефіцієнт рангової кореляції статистично – значущий і ранговий кореляційний зв'язок між результатами двох тестів значущий.

Оскільки зв'язок між значеннями рівнів соціальної адаптивності та соціофобії є помірним і зворотнім, то необхідно перевірити відмінності кореляційних зв'язків між результатами методик за наявністю та відсутністю, як соціальної адаптивності так і соціофобії. У таблиці 2.2.2 продемонстровані значення кореляційних зв'язків низької та високої соціальної адаптивності із рівнем соціофобії.

Кореляційні зв'язки вираженості соціальної адаптивності із рівнем соціофобії

	Соціальна адаптивність	
	Низька	Висока
Соціофобія	-0,29	-0,41

Для кореляційних зв'язків низької та високої соціальної адаптивності із рівнем соціофобії за коефіцієнтом кореляції Спірмена при рівні значимості – 0,05, критичні значення становлять – 0,30 та 0,36 відповідно. Оскільки фактичне значення кореляції високої адаптивності більше критичного, то коефіцієнт рангової кореляції статистично значущий, а для низької адаптивності навпаки. Значення кореляції -0,41 говорить про помірний зворотній зв'язок. На рис. 2.2.6 зображена наявність соціальної адаптивності залежно від рівня соціофобії, з якої видно що при наявності соціофобії присутня тільки низька адаптивність.

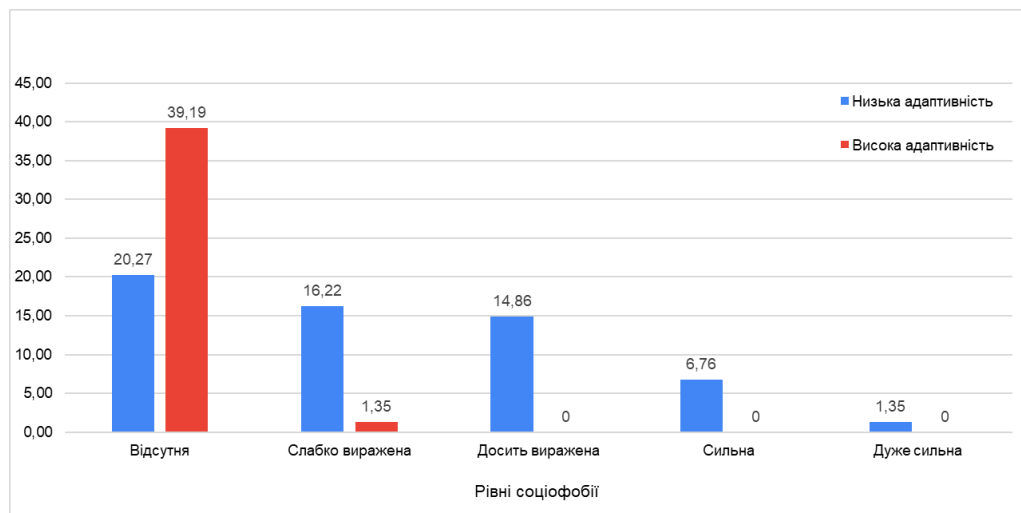


Рис. 2.2.6. Наявність соціальної адаптивності залежно від рівня соціофобії (%)

Отже, можна стверджувати про наявність зворотнього зв'язку між високим рівнем соціальної адаптивності і вираженістю соціофобії у осіб юнацького віку.

У таблиці 2.2.3 продемонстровані значення кореляційних зав'язків відсутньої та наявної соціофобії із рівнем соціальної адаптивності.

Кореляційні зв'язки вираженості соціофобії із рівнем соціальної адаптивності

	Соціофобія	
	Відсутня	Наявна
Соціальна адаптивність	-0,60	-0,13

Для кореляційних зв'язків відсутньої та наявної соціофобії із адаптивністю за коефіцієнтом кореляції Спірмена при рівні значимості – 0,05, критичні значення становлять – 0,26 та 0,48 відповідно. Оскільки фактичне значення кореляції відсутньої соціофобії більше критичного, то коефіцієнт рангової кореляції статистично – значущий, а для наявної соціофобії навпаки. Значення кореляції -0,60 говорить про помірний зворотній зв'язок. На рис. 2.2.7 зображена наявність соціофобії залежно від рівня соціальної адаптивності, з якої видно що при відсутності соціофобії присутня тільки висока адаптивність.

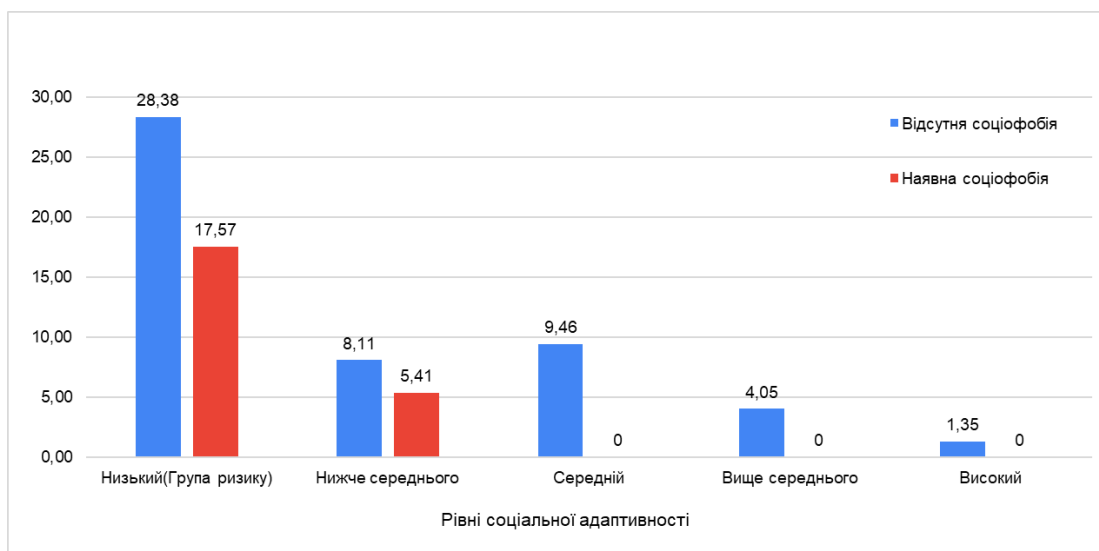


Рис. 2.2.7 Наявність соціофобії залежно від рівня соціальної адаптивності (%)

Отже, можна стверджувати про наявність зворотнього зв'язку між відсутністю соціофобії і соціальної адаптивності і у осіб юнацького віку.

Відповідність рівнів адаптивності до рівнів соціофобії зазначені у таблиці 2.2.4

Розподіл рівнів соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різними рівнями соціофобії

Рівень адаптивності	Соціофобія	%	Сумма відповідей за наявністю соціофобії (%)
Низький(Група ризику)	Відсутня	14,86	28,38
	Слабко виражена	13,51	
	Досить виражена	12,16	17,57
	Сильна	4,05	
	Дуже сильна	1,35	
Нижче середнього	Відсутня	5,41	8,11
	Слабко виражена	2,70	
	Досить виражена	2,70	5,41
	Сильна	2,70	
	Дуже сильна	0	
Середній	Відсутня	8,11	9,46
	Слабко виражена	1,35	
	Досить виражена	0	0
	Сильна	0	
	Дуже сильна	0	
Вище середнього	Відсутня	10,81	10,81
	Слабко виражена	0	
	Досить виражена	0	0
	Сильна	0	
	Дуже сильна	0	
Високий	Відсутня	20,27	20,27
	Слабко виражена	0	
	Досить виражена	0	0
	Сильна	0	
	Дуже сильна	0	

Темно-сірим кольором виділені результати, які відповідають тій частині гіпотези, що у осіб юнацького віку з низьким рівнем соціальної адаптивності вираженість соціофобії вища, а світло-сірим, тій, що у осіб з високим рівнем соціальної адаптивності – нижча. На рис. 2.2.8 зображено таблицю 2.2.4 у графічному виді.

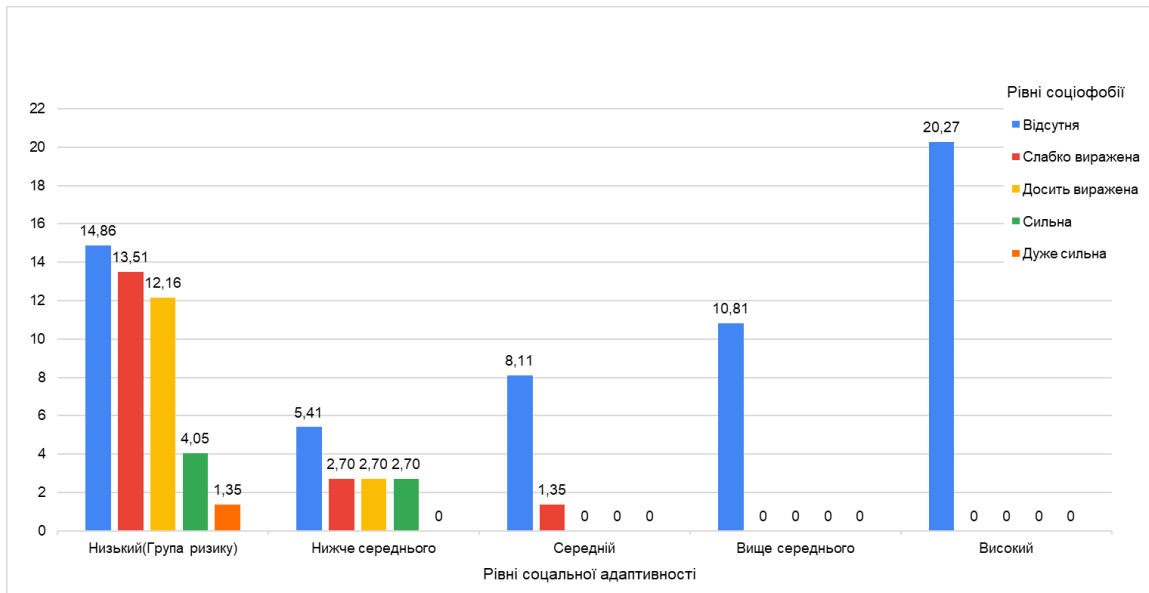


Рис. 2.2.8 Розподіл рівнів соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різними рівнями соціофобії (%)

Співставлення класифікованих рівнів вираженості соціофобії та соціальної адаптивності до відповідних значень їх наявності чи відсутності зазначені у таблиці 2.2.5

Таблиця 2.2.5

Відповідність низької/високої адаптивності до наявності/відсутності соціофобії

Прояв ознаки		Соціофобія (%)	
		Відсутня	Наявна
Адаптивність (%)	Низька	36,49	22,97
	Висока	40,54	0

Сірим кольором виділено результати що відповідають гіпотезі: «Низька адаптивність» – «Наявна соціофобія» (22,97%) та «Висока адаптивність» – «Відсутня соціофобія» (40,54%). Сумарно ці значення становлять 63,5% від усіх опитуваних.

Висновки до розділу 2

В ході дослідження зв'язка соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку за методиками «Шкала Лейбовича», тестом на самооцінку соціальної адаптивності особистості М. П. Фетіскіна, В. В. Козлова та надання математичній обробці даних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена були отриманні значення, що вказали на помірний і зворотній зв'язок, та можна відзначити, що коефіцієнт рангової кореляції статистично – значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестів значущий. Таким чином, проведене дослідження вказує на те, що між рівнем соціальної адаптивності та проявом соціофобії є помірний і зворотній зв'язок. Для підтвердження гіпотези були перевірені відмінності кореляційних зв'язків між результатами методик за наявності та відсутності, як соціальної адаптивності так і соціофобії. Було встановлено, що існує наявність зворотнього зв'язку між низьким рівнем соціальної адаптивності і вираженістю соціофобії та наявність оберненого зв'язку між відсутністю соціофобії і високим рівнем соціальної адаптивності і у осіб юнацького віку. Можна стверджувати, що при наявності соціофобії – соціальна адаптивність буде низькою, а при високій соціальній адаптивності – соціофобія буде відсутньою. Тобто гіпотезу частково підтверджено.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІОФОБІЇ

3.1. Можливості впливу гуманістичного напрямку психотерапії на розвиток соціальної адаптивності

У психотерапії гуманістичний напрямок ґрунтується на поточній людській ситуації, емоціях та почуттів в житті особистості, а також цінностях особистого досвіду, з вірою у власні сили клієнта. Як зазначає Г. Г. Онищенко, в центрі цього підходу знаходиться сама людина і увага приділяється, саме вірі у цю власні сили та досягнення [16].

Гештальт-терапія, екзистенційна та клієнтоцентрична терапія – це основні напрямки даного підходу.

Головною метою екзистенційної психотерапії є допомога клієнтам знайти сенс життя, продемонструвати важливість їхньої свободи та відповідальності, розкрити свій власний особистий потенціал у повноцінному спілкуванні у соціумі. Робота екзистенційної психотерапії також важлива для визнання особистості та її долі, що воно є найважливішим і унікальним явищем у житті [16].

Основною позицією психотерапевта є розуміння індивіда, у семантиці його внутрішнього світу, образу власного «Я» та реальності. Основна увага зосереджена на поточному моменті життя клієнта та його власному супутньому досвіду, на що вказує О. Ф. Бондаренко [16]. Позиція психолога складна, тому що психолог повинен вміти поєднувати розуміння клієнта з потенціалом конфлікту. Це іноді називають «обмеженою присутністю» клієнта.

Представники екзистенційної психології в США та Європі заперечують важливість різнованітних психологічних технік у процесі психотерапії, але відмічають важливість процесу усвідомлення, розуміння самого себе клієнтом та прийняття важливих рішень у житті. Таким чином роль психолога полягає в тому, щоб вміти вислухати та співпереживати клієнтові.

У своїй психотерапевтичній практиці К. Роджерс відмітив особистість клієнта, що може відчувати свою безпорадність, замкнутість до повноцінного спілкування. Суть гіпотези полягає в тому, що стосунки між психологом і клієнтом можуть виступати у ролі так званого каталізатора, що неодмінно стане важливим критерієм для позитивних особистісних змін людини [16]. Головна мета психологічної допомоги за К. Роджерсом це забезпечення становлення «повністю чинної особистості», допомогти клієнтові в особистісному зростанню, в наслідок чого особистість сама зможе вирішувати свої складнощі, а інша мета – це забезпечення психологом психологічного клімату у терапевтичних відносинах. Увага психолога повинна концентруватися на самому індивіді, а не на його проблемах. Також головним для психотерапевта є, розкриття особистості щоб вона відмовилася від програвань будь-яких ролей і намагалася бути самою собою.

Структура психотерапевтичного процесу складається із таких етапів:

- блок особистісного спілкування, людина свідомо заперечує наявні проблеми і не виявляє бажання змінюватися;
- формування самовираження, у цей час клієнт починає поступово розкривати проблему та свої почуття, коли психолог створив атмосферу прийняття;
- розвиток у клієнта саморозкриття та прийняття власного себе у всіх складнощах та суперечностях, обмежень та недосконалостей;
- розвиваючись, клієнтові необхідно подолати процес ставлення до світу, подолати відчуття відчуженості від свого власного «Я», і в результаті стати собою;
- розвиток самосприйняття і усвідомлення власної відповідальності, формується внутрішня комунікація, а поведінка і самосвідомість «Я» стають органічними та спонтанними;
- Особистісні зміни розвиваються та клієнт вже має змогу для себе та світу стати відкритим для об'єднання з соціумом та обміну досвідом зі світом і з собою [16].

Даний метод використовується у вирішенні міжособистісних конфліктів, у психологічній роботі з юнаками та підлітками.

Існують п'ять рис особистості, які повноцінно функціонують, за К. Роджерсом:

- Відкритість до власного досвіду: особистість повинна приймати різні емоції, як позитивні так і негативні, особливо потрібно опрацьовувати негативні емоції, а не заперечувати їх.
- Екзистенційне життя: потрібно не боятися стикатися з різними життєвими досвідами та уникати упереджень. Це дає можливість жити сьогоденням і цінувати кожную свою хвилину.
- Довіра: потрібно бути уважним до емоцій та інстинктів, довіряючи їм. Розуміти, що власні рішення правильні, і кожна людина повинна довіряти собі, щоб в процесі зробити гарний вибір.
- Креативність: креативне мислення та пошук ризику – це характеристики людського життя. Це пошук нового досвіду, розвиток соціальної адаптації та постійні динамічні зміни в особистості.
- Наповнене життя: коли люди щасливі та задоволені своїм життям, то у них розвивається мотивація завжди шукати нових викликів та життєвого досвіду.

Гуманістичний напрям в психології стверджує, що буття складається з кількох чинників: фізичної, органічної та символічної реальності. Даний напрям відкидає теорію про те, що головним методом дослідження, традиційно схваленим наукою, є експериментальне тестування з кількісними даними. Він надає докази, що підтверджують використання додаткових методів, що були спеціально розроблені для вивчення таких факторів, як сприйняття, пам'ять, цінності та суб'єктивний досвід переконань. Хоча інші підходи базуються на об'єктивних поглядах людей.

Тоді, як гештальт-психотерапія – має за собою мету спрямовувати покращення психологічних чинників індивіда у власному житті, дає

можливість розширити його власне самосприйняття, в цілому це спрямованість на особистість.

Головна задача гештальт-психотерапії спрямована на допомогу особистості у повній можливості реалізувати себе як людину та свій власний потенціал. Тому у психотерапії зазначають допоміжні методи:

- 1) Пошуку психічних блоків, які будуть завдавати шкоди власному особистісному росту та пошуку ефективних методів їх подолання.
- 2) Зміщення фокусу контролю, таким чином розвивається бажання у людини до незалежності та стати самодостатнім;
- 3) Забезпечення себе всіма благами для повноцінної роботи актуальної самосвідомості [22].

О. Ф. Бондаренко стверджує, що в гештальт-терапії психолог виступає як «каталізатор», стає помічником і співавтором, стати з клієнтом одним цілим. Психотерапевти повинні намагатися уникати прямого втручання в інтимні емоції людини та сприяти для полегшення виявленню цих емоцій [17].

Адаптивність з точки зору розгляда гуманістичної психотерапії – це не бажання мати рівновагу між собою та навколишнім світом, а здатність індивіда взаємодіяти зі світом, тобто здатність розвивати і проявляти у житті власні набуті якості. Тому даний напрямок психотерапії дозволяє клієнтам стати більш соціально адаптованими, визнаючи свою власну свободу та обов'язки, розкриваючи свій потенціал як особистості, що повноцінно спілкується з іншими.

3.2. Можливості впливу когнітивно-поведінкової терапії на розвиток соціальної адаптивності особистості

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це найпоширеніший метод психотерапії, який включає в себе два підходи до корекції та профілактики психічних розладів, це когнітивну та поведінкову психотерапію, її також називають когнітивно-поведінкова психотерапія. Характерна функція – короткочасна, виправляє помилки в процесі мислення та поведінкових

навичках, адаптує емоційні та поведінкові реакції до потреб клієнтів, а також соціальні, професійні, сімейні, творчі та інші функції. Орієнтується на досягнення успіху [17].

Когнітивна психотерапія розладів людини ґрунтується на принципі усвідомлення, що головною причиною є ірраціональні, неадекватні та недоречні помилки мислення, засновані на переконаннях, які свідомо чи несвідомо притаманні людям. Змінюючи нелогічні стереотипи функціонально-реалістичного мислення, можна значно змінити погляд людини на цей світ, на його самосприйняття і ставлення до реальності. Це досягається шляхом заохочення та інтеграції позитивного мислення, власних переконань і заперечення небажаних форм мислення, які є шкідливими для людини.

Акцент поведінкової психотерапії ставиться на модифікації поведінкових навичок без глибокого занурення в свідомість клієнта та його мислення. Тому можна навчити інших правильно спілкуватися, уникати або безболісно вирішувати конфліктні ситуації, досягати цілей, а також виявляти та уникати шкідливих та недоречних звичок [18].

Когнітивно-поведінкова психотерапія поєднує та посилює психотерапевтичний ефект обох методів і використовує ці методики для досягнення клінічно доведеного успіху в корекції та профілактиці багатьох розладів психіки. Тому особистість можна навчити новий поведінці в конкретній ситуації, але лише змінивши своє мислення можна радикально змінити своє життя. У будь-якій ситуації, не тільки в тих, які використовуються на сеансах поведінкової психотерапії, ефективний лише свідомий підхід до людської поведінки.

Показання до застосування методу КПТ:

- Депресивні тенденції;
- Висока тривога;
- Панічні атаки;
- Іпохондрія;

- ПТСР;
- Розвиток соціальної адаптивності людини;
- Різноманітні фобії;
- Розлади харчової поведінки;
- Соціальні страхи;
- Соціопатичні розлади;
- Сімейні конфлікти та проблеми;
- Неадекватна самооцінка;
- Перфекціонізм.

Така терапія основана на спільній співпраці психолога і клієнта. Психотерапевт не має право вчити людину правильно думати, а працює з ним за допомогою пояснень, щоб з рештою з'ясувати, чи має позитивний вплив на нього звичайний тип мислення, чи заважає йому. Для продуктивних результатів потрібна активна участь клієнта, тобто зворотній зв'язок. Клієнт повинен не тільки працювати на сесії, а й обов'язково виконувати домашні завдання [18].

Якщо психотерапія спочатку зосереджується тільки на симптомах і невдоволенні клієнта, то з часом терапія поступово починає торкатися несвідомої області внутрішніх стереотипів і подій з дитинства, які можливо вплинули на їх формування. Найважливішим терапії є зворотній зв'язок – терапевти повинні завжди перевіряють, як людина розуміє і інтерпретує те, що відбувається в терапії, і разом обговорюють можливі помилки.

Під час терапії клієнти та психологи бачать, у яких ситуаціях виникають проблеми, тобто як з'являється «автоматичне мислення», чому воно важливе і як воно впливає на його уявлення, переживання, поведінку. Під час першого заняття психотерапевт лише уважно слухає пацієнта, а на наступному — детально обговорюють його думки та поведінку в різних життєвих ситуаціях. Тому метою є створити список моментів і ситуацій, які викликають тривогу чи розгубленість.

Наступним кроком психолог і клієнт планують свої подальші зустрічі. Вони включає завдання, які необхідно виконувати в місцях або ситуаціях, що викликають страх або тривогу. Такі вправи будуть інтегрувати нові вміння та поступово будуть змінювати поведінку у кризових ситуаціях. Таким чином особистість вчиться бути менш суворою і радикальною, щоб в процесі мала змогу побачити різні варіанти розвитку ситуацій.

Психолог повинен завжди ставити запитання та пояснювати моменти, що викликають значну кількість питань, роз'яснення будуть допомагати людині зрозуміти проблему і знайти ефективні шляхи вирішення її. Кожна зустріч буде відрізняється від попередньої. Тому що пацієнти повинні звикнути рухатися вперед і жити в пошуках нових, більш гнучких поглядів без підтримки терапевта. В результаті клієнти формують в собі нову поведінку, в результаті чого покращується їх ментальне самопочуття [19].

3.3. Розвиток соціальної адаптивності особистості методами арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу.

Арт-терапія – це важлива галузь у психотерапії та психологічної корекції особистості, цей метод заснован на використанні мистецтва і творчості в ході терапії. В цілому під арт-терапією розуміють звичайну творчість, яка в хоті терапії буде спрямована на вплив психічних та емоційний стан пацієнта [20].

Головне завдання арт-терапії є поліпшення та надання гармонії психічному стану, через розвиток нових здібностей до самовираження та формуванні самосвідомості. Цінність використання такої терапії полягає в тому, що її можна використовувати майже завжди для вираження та дослідження різноманітних емоцій та емоцій, включаючи любов, недовіри, образу, гнів, страх і радість. Техніка арт-терапії – це наочний образ, кожного разу, коли клієнт створює, малює чи ліпить скульптуру, в процесі відбувається гармонізація стану душі та внутрішнього «Я» людини.

На перших порах свого розвитку арт-терапія була спрямована лише на мистецтво, але успіхи наступних лікувань були помітними, тому почали в неї

добавляти та застосовувати акторську гру, пісні, танці та ліплення. Завдяки цьому людина може не тільки розслабитися, але і звільнитися від багатьох негативних установок, знайти та розвинути своє внутрішнє «Я», підвищити настрій і знайти гармонію з навколишнім світом і собою.

Лікування може відбуватися у групах чи окремо з терапевтом. В результат чого у людини з'являються здібності вміти нормалізувати психічні та емоційні стани, самовиражатися, навчитися пізнавати самого себе.

Творчість завжди допомагає виразити такі емоції, як гнів, розчарування, радість і образа. В результаті виплескування емоцій людина позбавляється тягара і стає відкритою до оточуючих. Така терапія завжди буде комфортною для клієнта і не буде викликати стресів і травм. Під час терапії особистість буде навчатися виражати свої почуття та вирішувати проблеми, а також навчитися аналізувати свою поведінку та особистісне життя. Психологи, які рекомендують арт-терапію, мають наступні цілі:

- допомогти клієнтові знайти самого себе, навчитися рефлексії, аналізувати свої дії;
- покращити психічне здоров'я;
- стани напруги, стресу, страху, фобії;
- робота з агресією і тривогою;
- депресивні особистості;
- підвищення життєздатності;
- розвиток творчих здібностей;
- контроль власних емоцій;
- розвиток соціальної адаптивності [20].

Метод арт-терапії допомагає несвідомо ідентифікувати та розпізнати наявну проблему, метод витісняє проблему з підсвідомості, перетворює її у свідомість, фізичний світ можна матеріалізувати такими методами, як папір і пісок. Таким чином людина буде виплескувати свої емоції на папір чи ліплення [20].

Арт-терапія має багато переваг, але вона м'яко впливає на свідомість. Оскільки людина займається цікавою справою, знаходить хобі і повільно в ньому росте і досягає успіхів, відбувається процес формування позитивного елемента контакту з собою. За допомогою такої техніки можна навчитися самовиражатися, налагоджувати контакт з іншими, та розвинути впевненість у своєму власному «Я». Метод заснован на принципі відображення психічного стану людини у зорових образах, які виникають перед нею під час танцю, малювання, співу та гри.

Соціально-психологічний тренінг – це метод активного впливу на особистість, що здійснюється в процесі активної групової взаємодії та спрямований на вдосконалення комунікативних навичок, розвинути рефлексивність, розвинути комунікативні вміння та навчитися себе аналізувати. Найбільш сприятливі умови для власного самоаналізу та самоаналізу групи створюються на основі кількох принципів [21]. Основними принципами соціально-психологічного тренінгу є:

- кількісні та якісні зміни у групі;
- активність учасників тренінгового заняття;
- психологічний принцип тут і тепер;
- персоніфікація виразів;
- рефлексія, та зворній зв'язок.

Головною метою тренга є розвиток комунікативних вмінь та навчитися рефлексувати. Основні завдання тренінгу включають в себе:

1. Отримання психологічних знань та порад, дослідження характеру людини, розвиток процесів людської взаємодії, та вплив ефективного спілкування.
2. Отримання комунікативних навичок, при такій взаємодії, як парній, груповій, контактній, та методом активного впливу розвинути комунікативні навички.
3. Модифікація комунікаційних установок, таких як партнерство-взаємодія, чесність-маніпуляція, залучення-уникнення, постійність-

послідовність, таким чином буде задача вироблення комунікаційних стратегій.

4. Доречне визнання себе та інших у контексті взаємодії та спілкування.\
5. Розвиток і корекція особистості, її глибоке становлення, вирішення індивідуальних екзистенційних проблем [22].

У науковій літературі з соціально-психологічних тренінгових груп описано багато факторів, що визначають успішність навчання та ефективність проведення занять у тренінгових груп. Деякі автори дають різні класифікації методів, таких як самопожертва, згуртованість, ідентифікація, насадження надії, підтримка, спостереження за іншими, саморозкриття та психологічний зворотній зв'язок. До найважливіших факторів належать саморозкриття, підтримка та психологічний зворотній зв'язок [22].

Підтримка може виражатися двома шляхами: людина може отримати та надати підтримку. Для отримання підтримки учасника тренінгу слухатимуть, будуть намагатися зрозуміти та прийняти його, незважаючи на його минуле та соціальний статус. Абсолютне прийняття людини не являє собою підтримку чи схвалення дій, які робила чи робить людина, та не перешкоджає можливій наявності негативної рефлексії. Підтримки з боку інших створює атмосферу певної безпеки, послаблює механізм психологічного захисту та сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. А підтримка інших учасників посилює почуття приналежності до інших, допомагає подолати надмірну егоцентричність учасника та посилює його впевненість у собі завдяки тому що з'являється відчуття здатності та бажання допомагати іншим людям [23].

Надання підтримки сприяє більш повному саморозкриттю учасника навчального процесу. Саморозкриття являє собою передачу персональної інформації іншій особі. Ця інформація несвідомо або свідомо подається у невербальних та вербальних, опосередкованих або прямих формах, непрямих зауваженнях чи індивідуальних діях, проектує соціальні та психологічні особливості. Протягом тренінгу учасники можуть навчитися оптимальному

саморозкриттю. Це допомагає адаптувати людей у різних ситуаціях під час взаємодії з іншими.

Рівень оптимального саморозкриття визначається певними параметрами, а саме, кількість розкритої інформації про себе, рівень інформаційної інтимності, гнучкість саморозкриття, тривалість саморозкриття, емоційний зміст і негативна інформація, рівень інформаційної близькості залежно від ситуації. Недостатнє або надмірно велике саморозкриття за нормальних умов життя доволі часто призводить до негативної соціальної адаптації. Також існують стандарти оптимального саморозкриття з точки зору особистісної адаптації, які являють собою відповідність саморозкриття до соціальних норм, макро та мікросередовища, ситуації спілкування, розмовні контексти, відповідність саморозкриття суб'єкту саморозкриття, яким є різниця у віці, друзі, знайомі й не знайомі, соціальний статус [24].

У ході саморозкриття учасників, вони накопичують взаємні знання та надають змістовний зворотний зв'язок. Психологічний зворотний зв'язок означає отримання інформації про себе у ході спілкування із партнером, тобто про те, як людина сприймає свого партнера [25].

Види зворотного зв'язку:

- Особистісні і апаратні;
- Негативні і позитивні;
- Невербальні і вербальні;
- Деструктивні і конструктивні [26].

Отже, можна зазначити, що найефективнішими методами для розвитку соціальної адаптивності у осіб юнацького віку є засоби КПТ, арт-терапії та СПТ.

3.4. Програма розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії та її часткова апробація

Мета програми: розвинути соціальну адаптивність осіб юнацького віку з різним рівнем прояву соціофобії, засобами когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та соціально-психологічного тренінгу.

Завдання програми:

1. Розвиток адаптивного інтелекту.
2. Підвищення психологічної стійкості, емоційної та ментальної гнучкості учасників.
3. Підвищення самопізнання та саморозкриття.
4. Розвиток комунікативних вмінь.
5. Розвиток лідерських якостей.

Критерії залучення до участі в програмі: особи юнацького віку з різним рівнем прояву соціофобії.

Етапи програми:

1. Блок розвитку адаптивного інтелекту, має мету розвинути адаптивний інтелект людини, а саме уміння справлятися зі стресом, страхом нового, підвищення психологічної стійкості, емоційної та ментальної гнучкості учасників, шляхом рефлексії.
2. Блок спрямований на розвиток адекватної самооцінки – визначення та аналіз рівня самооцінки, розвинути вміння вступати в контакт із самим собою, займати позицію незалежного спостерігача стосовно самого себе та своєї ситуації, підвищення рівня саморозкриття.
3. Блок розвитку комунікативних вмінь та лідерських якостей, передбачає розвиток навичок ефективного спілкування (спілкування на прикладі ігрових ситуацій), розвиток вміння адекватно висловлювати свої почуття та розуміти вираження почуттів інших людей, згуртування колективу, формування взаємної довіри, розвиток лідерських якостей та закріплення отриманої інформації і навичок.

Організація занять: передбачає 8 занять по 90 хвилин, частота зустрічей 2-3 рази на тиждень, різноманітність форм проведення кожного конкретного заняття: всією групою, поділ на мікрогрупи, уподобанням тощо.

Критерії ефективності програми:

1. Уміння справлятися зі стресом.
2. Підвищення психологічної стійкості.
3. Емоційна та ментальна гнучкість.
4. Підвищення рівня рефлексії та самоусвідомлення.
5. Розвиток емоційного інтелекту.
6. Розвиток лідерських якостей та згуртування колективу.

1. Розвиток адаптивного інтелекту (3 заняття)

Тема: Розвиток адаптивного інтелекту.

Мета: розвинути адаптивний інтелект людини, а саме уміння справлятися зі стресом, страхом нового, підвищення психологічної стійкості, емоційної та ментальної гнучкості учасників.

Завдання: ввести правила тренінгу, познайомитися з учасниками, ознайомити з тематикою майбутніх тренінгових занять, надати загальну інформацію про адаптивний інтелект та шляхи його підвищення, на прикладі вправ продемонструвати шляхи можливостей справлятися зі стресом та страхом нового у соціумі.

Цільова група: особи юнацького віку.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Тривалість: 3 заняття по 90 хвилин, 3 рази на тиждень.

Методи, техніки та форми роботи: дискусії, робота в групах, арт-терапія, тренінгові вправи.

Вимоги до простору/приміщення: ізольоване просторе приміщення близько 30 кв.м., основна площа приміщення – вільна від меблів, кількість стільців – по кількості учасників +2, можливість провітрювання.

Структура занять: Додаток 1.

2. Саморозкриття та самопізнання (2 заняття)

Тема: Саморозкриття та самопізнання.

Мета: корегування самооцінки – визначення та аналіз рівня самооцінки, розвинути вміння вступати в контакт із самим собою, займати позицію незалежного спостерігача стосовно самого себе та своєї ситуації, підвищення рівня саморозкриття.

Завдання: ознайомити учасників з тематикою даного блоку занять, надати загальну інформацію про самооцінку, що на її рівень може впливати та шляхи підвищення, на прикладі вправ продемонструвати шляхи можливостей самопізнання та саморозкриття.

Цільова група: особи юнацького віку.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Тривалість: 2 заняття по 90 хвилин, 2 рази на тиждень.

Методи, техніки та форми роботи: дискусії, робота в групах, арт-терапія, тренінгові вправи.

Вимоги до простору/приміщення: ізольоване просторе приміщення близько 30 кв.м., основна площа приміщення – вільна від меблів, кількість стільців – по кількості учасників +2, можливість провітрювання.

Структура занять: Додаток 2.

3. Лідерські якості та комунікативні уміння (3 заняття)

Тема: Лідерські якості та комунікативні уміння

Мета: передбачає розвиток навичок ефективного спілкування (спілкування на прикладі ігрових ситуацій), розвиток вміння адекватно висловлювати свої почуття та розуміти вираження почуттів інших людей, згуртування колективу, формування взаємної довіри та розвиток лідерських якостей.

Завдання: ознайомити учасників з тематикою даного блоку занять, надати загальну інформацію про навички ефективного спілкування, про важливість згуртованого колективу та лідерських якостей.

Цільова група: особи юнацького віку.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Тривалість: 3 заняття по 90 хвилин, 3 рази на тиждень.

Методи, техніки та форми роботи: дискусії, робота в групах, арт-терапія, тренінгові вправи.

Вимоги до простору/приміщення: ізольоване просторе приміщення близько 30 кв.м., основна площа приміщення – вільна від меблів, кількість стільців – по кількості учасників +2, можливість провітрювання.

Структура занять: Додаток 3.

Часткова апробація програма розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії:

Для розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії було проведено 5 тренінгових занять, на платформі Zoom, з наочним демонструванням теми та вправ за допомогою презентації, з залученням студентів першого курсу СумДУ, на кожному занятті було присутньо до 5 осіб.

На першому занятті відбувалося знайомство з учасниками тренінгу та обговорення питання, чому кожен обрав саме цю тему для занять. Для деяких студентів розвиток соціальної адаптивності був актуальним на сьогодні, бо, як вони зазначали, що без соціальної адаптивності неможливо адаптуватися та соціалізуватися у цьому світі. Також були проведені дві методики – визначення рівнів соціальної адаптивності О. П. Саннікова, О. В. Кузнецова та шкала Лейбовича для діагностики ознак соціальної фобії, методики були проведені на першому та п'ятому занятті, для того щоб оцінити ефективність розвивальної програми.

Перше та друге заняття були спрямовані за блоком розвитку адаптивного інтелекту, що має мету розвинути адаптивний інтелект людини, а саме вміння справлятися зі стресом, страхом нового, підвищення психологічної стійкості, емоційної, ментальної гнучкості учасників шляхом рефлексії. Позитивні відгуки надали учасники тренінгового заняття вправам: «Мої досягнення», «Я і соціум», та «Оптимальний варіант», тому що ці вправи змусили їх вийти з зони свого комфорту за для взаємодії з іншими, вмінням

мислити і висловлюватися про свої досягнення перед всіма членами групи та пошуку оптимальних рішень в кризових ситуаціях життя. Також корисним був теоретичний блок з питань: «Розвиток адаптивного інтелекту» та «Стрес і як з ним впоратись», бо були задані питання для кращого розуміння теми. Після кожної вправи була рефлексія і учасники мали змогу поділитися своїми враженнями та підтримати один одного. Студенти показали позитивну динаміку результатів те, що на другому занятті вони були вже більш активними, розкутими та готовими до спільної взаємодії.

Третє заняття було спрямовано за блоком на розвиток адекватної самооцінки – визначення та аналіз рівня самооцінки, розвиток вміння вступати в контакт із самим собою, займати позицію незалежного спостерігача стосовно самого себе та своєї ситуації та підвищення рівня саморозкриття. Для учасників тренінгу були цікаві та ефективні наступні вправи, як вони самі відзначали: «Мій шлях до себе», «Стілець компліментів», «Заважаюча мені якість» та розглянення питання теоретичного блоку, щодо самооцінки та шляхів її підвищення. Учасники проявляли ініціативу участі у вправах та методом мозкового штурму шукали шляхи та методи підвищення самооцінки. На завершальній рефлексії студенти ділилися враженнями про заняття та відмічали те, що дійсно самооцінка людини впливає на її адаптивні можливості.

Четверте та п'яте заняття були спрямовані за блоком розвитку комунікативних вмінь та лідерських якостей, що передбачає розвиток навичок ефективного спілкування (спілкування на прикладі ігрових ситуацій), розвиток вміння адекватно висловлювати свої почуття та розуміти вираження почуттів інших людей, згуртування колективу, формування взаємної довіри, розвиток лідерських якостей та закріплення отриманої інформації і навичок. На початку заняття було ознайомлення з поняттям, що таке лідерство та як стати лідером, була задача методом мозкового штурму прийти до шляхів і методів ефективного спілкування і розглянута роль спілкуванні у соціумі. На цих заняттях кожен із учасників міг взяти на себе роль лідера і

продемонструвати свої організаторські, лідерські та комунікативні якості, завдяки вправам «Цар тварин» та «Зустріч у в'язниці», що найбільше сподобалися студентам. Також, був теоретичний блок спрямований на розвиток комунікативних якостей, розглянуте поняття та питання чому це є важливим у повсякденному житті. Та наприкінці заняття були проведені дві методики – визначення рівнів соціальної адаптивності О. П. Саннікова, О. В. Кузнецова та шкала Лейбовича для діагностики ознак соціальної фобії, для того щоб оцінити ефективність розвивальної програми, порівнюючи показники соціальної адаптивності і соціофобії на першому занятті з аналогічними показниками на п'ятому занятті. Та на завершальній рефлексії студенти відмітили, що дані тренінгові заняття були цікавими і корисними, особливо сподобалися вправи, де вони мали змогу малювати, а потім аналізувати малюнки.

На першому занятті 60% студентів мали високий рівень соціальної адаптивності, а 40% - низький рівень. А за тестом на соціофобію – 60% студентів мали невиражену соціофобію, а 40% - виражену. Середній показник за тестом на соціальну адаптивність склав – (3,4), а за тестом на соціофобію – (65,2).

На п'ятому занятті студенти також мали відповідні відсоткові показники за двома тестами, проте середні значення змінилися і показали, що соціальна адаптивність має (2,8) – це свідчить про те, що показники соціальної адаптивності були підвищені на протязі п'яти занять, а показники соціофобії (60,8) – були зменшені. Таким чином можна зробити висновок, що часткова апробація була успішно реалізована, так як показники за соціальною адаптивністю були підвищені, а за соціофобією – зменшені.

Висновки до розділу 3

Аналізуючи психологічну літературу з питань соціальної адаптивності та дослідження соціальної фобії, можна зробити ряд висновків: соціофобія має негативний вплив на розвиток особистості, особливо в юнацькому віці.

Розвиток соціальної адаптивності у юнаків базується на гуманістичному напрямі психотерапії. Він засновується на цінностях людини у поточній ситуації, емоціях, особистих життєвих переживаннях і при цьому індивід повинен вірити у власні сили.

Розглянуто та проаналізовано різні методи підвищення рівня соціальної адаптованості у юнаків. Підвищення цього рівня забезпечує СПТ на основі методу КПТ та арт-терапія для розвитку соціальної адаптивності. Беручи участь у якому, молодь розвиває здатність справлятися зі стресом, адаптивний інтелект, страх перед новими речами, формує психологічну стійкість у кризових ситуаціях, формує емоційну та психічну гнучкість і з'являється здатність аналізувати самооцінку. СПТ, як метод активного навчання сприяє соціальній адаптованості, формує вміння співпрацювати, набувати знань і досвіду в груповій діяльності, формує готовність приймати рішення та розвиває творчі здібності.

Після часткової апробації програми розвитку соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різним рівнем прояву соціофобії можна зробити висновок, що часткова апробація була успішно реалізована, так як показники за соціальною адаптивністю були підвищені, а за соціофобією – зменшені. Це дає підстави припустити, що соціальну адаптивність можна успішно розвивати в умовах соціально-психологічного тренінгу.

ВИСНОВКИ

1. Отже, за результатами теоретичного розгляду наукових робіт можна зробити ряд висновків: у різних підходах до розуміння феномену соціальної адаптивності особистості спостерігається загальна риса, яка являє собою високу ступінь адаптивності особистості, що забезпечує значні переваги в процесі адаптації, як результат високу ступінь адаптивності особистості в ході адаптації. Також, існує багато зовнішніх та внутрішніх факторів, здатних розвивати адаптивність залежно від ступеня комплексного впливу на особистість, а отже, і весь адаптаційний процес через вплив соціальних факторів і фобій.

Адаптивність полягає у аналізі та правильному сприйнятті навколишнього середовища, також адаптивність виражається в здатності змінювати реальність навколо особистості відповідно до її етичних і моральних уявлень. Коли людина адаптована, вона набагато легше сприймає зміни в житті, має можливість правильно орієнтуватися у різних ситуаціях, має вищу стійкість в емоційному плані. Адаптація є взаємопроникним процесом, а це означає, що змінюється не тільки особистість, а й середовище, в якому вона перебуває.

2. Соціальна фобія – це необґрунтований страх перед соціальною взаємодією або взаємодією, яка передбачає увагу сторонніх. Вона визначається як сильний страх бути приниженим у будь-якій соціальній ситуації, тобто коли особистості некомфортно перед іншими. У юнацькому віці виникають і розвиваються велика кількість соціальних страхів, та з часом це може завдати великої шкоди людині та її у майбутньому. Емоційно чутливі юнаки здебільшого мають вікові страхи, що відображає особливості їх психічного та особистісного розвитку.

Юнацькій вік є періодом зрілості людини, і від нього дуже залежить успіх її подальшого життя. На людину юнацького віку впливає багато факторів формування. Саме тому основним завданням психології є захист особистості

від значної кількості несприятливих впливів, особливо найголовнішого в цьому віці, соціального страху, який негативно впливає на формування особистості. Соціальний страх негативно впливає на формування певних компонентів особистості, наприклад: самооцінка, самосвідомість, світогляд, профорієнтація. Це також спотворює сприйняття понять кохання та дружби, перешкоджає формуванню соціальних контактів та реалізації важливих життєвих рішень. Під впливом соціального страху формуються бажання уникнення невдач і надмірне прагнення до успіху. Тому соціальний страх негативно впливає на формування особистості юнака.

3. В ході дослідження зв'язка соціофобії з рівнем соціальної адаптивності у осіб юнацького віку за методиками «Шкала Лейбовича», тестом на соціальну адаптивність особистості О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова та надання математичній обробці даних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена були отриманні значення, що вказали на помірний і обернений зв'язок, та можна відзначити, що коефіцієнт рангової кореляції статистично – значущий і ранговий кореляційний зв'язок між оцінками по двох тестів значущий.

Таким чином, проведене дослідження вказує на те, що між рівнем соціальної адаптивності та проявом соціофобії є помірний і обернений зв'язок. Для підтвердження гіпотези були перевірені відмінності кореляційних зв'язків між результатами методик за наявністю та відсутністю, як соціальної адаптивності так і соціофобії. Було встановлено, що існує наявність оберненого зв'язку між низьким рівнем соціальної адаптивності і вираженістю соціофобії та наявність оберненого зв'язку між відсутністю соціофобії і високим рівнем соціальної адаптивності і у осіб юнацького віку. Можна стверджувати, що при наявності соціофобії – соціальна адаптивність буде низькою, а при високій соціальній адаптивності – соціофобія буде відсутньою.

4. Аналізуючи психологічну літературу з питань соціальної адаптивності та дослідження соціальної фобії, можна зробити ряд висновків: соціофобія має негативний вплив на розвиток особистості, особливо в юнацькому віці.

Розвиток соціальної адаптивності у юнаків базується на гуманістичному напрямі психотерапії. Він засновується на цінностях людини у поточній ситуації, емоціях, особистих життєвих переживаннях і при цьому індивід повинен вірити у власні сили.

Розглянуто та проаналізовано різні методи підвищення рівня соціальної адаптованості у юнаків. Підвищення цього рівня забезпечує СПТ на основі методу КПТ та арт-терапія для розвитку соціальної адаптивності. Беручи участь у якому, молодь розвиває здатність справлятися зі стресом, адаптивний інтелект, страх перед новими речами, формує психологічну стійкість у кризових ситуаціях, формує емоційну та психічну гнучкість і з'являється здатність аналізувати самооцінку. СПТ, як метод активного навчання сприяє соціальній адаптованості, формує вміння співпрацювати, набувати знань і досвіду в груповій діяльності, формує готовність приймати рішення та розвиває творчі здібності. На основі цього можна зробити припущення, що соціальну адаптивність можна розвивати в умовах СПТ.

5. Таким чином була створена розвивальна програма розвитку соціальної адаптивності осіб юнацького віку з різним рівнем соціофобії. Після часткової апробації програми розвитку соціальної адаптивності у осіб юнацького віку з різним рівнем прояву соціофобії можна зробити висновок, що часткова апробація була успішно реалізована, так як показники за соціальною адаптивністю були підвищені, а за соціофобією – зменшені. Це дає підстави припустити, що соціальну адаптивність можна успішно розвивати в умовах соціально-психологічного тренінгу.

Перспектива полягає, в подальшому вивченні концепції соціального страху, які засоби впливу позначаються на формуванні особистості в юнацькому віці, у вивченні особливостей психологічного переживання соціальних страхів молодими людьми, в пошуку ефективних методів зменшення впливу соціального страху на розвиток особистості та підвищення рівня соціальної адаптивності завдяки методам КПТ, арт-терапії та методу соціально-психологічного тренінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дичев Т. Г., Тарасов К. Е. Проблема адаптации и здоровья человека: учебно-методическое пособие. Москва : Медицина, 1976. 186 с.
2. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. Москва: Просвещение, 1992. 98 с.
3. Солоусова К. В. Управление адаптацией студентов первого курса: методические рекомендации для кураторов. Новосибирск, 2008. С. 65 – 74.
4. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: РГПУ, 2001. 108 с.
5. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал. Мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях: учебно-методическое пособие. Москва, 2001. С. 16 – 24.
6. Ястребов Д. В. Социальная фобия и сенситивные идеи отношения: учебно-методическое пособие. Москва, 2000. 154 с.
7. Виттхен Г. У. Энциклопедия психического здоровья. Пер. с нем. И. Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. Москва: Алетейа, 2006. 552 с.
8. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции: учебно-методическое пособие. Москва, 1971. 39 с.
9. Лемешук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.1). Практична психологія та соціальна робота: навчально-методичний посібник. Київ, 2007. С. 44 – 52.
10. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 510 с.
11. Щербатых Ю. В. Психология страха: учебно-методическое пособие. Москва: Эксмо, 2005. 201 с.
12. Марасанов Г. И., Рототаева Н. А. Социальная компетентность. Психологические условия развития в юношеском возрасте. Москва, 2003. С. 102-107.

13. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч.2). Практична психологія та соціальна робота: навчально-методичний посібник. Київ, 2007. С.71 – 78.
14. Слободчиков В. І. Теорія і діагностика розвитку в контексті психологічної антропології. Психологія і особистість: монографія. Москва, 2014. С. 5-45.
15. Риман Ф. Основные формы страха: Алетейа, 1998. 336 с.
16. Саліба Д. Р. Психологія страху. Кошмар Формула Эдгар Аллан По: монографія. США, 1980. 320 с.
17. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: монографія. Москва: Медицина, 1985. 302 с.
18. Ковпак Д. В. Эволюция концепции когнитивно-поведенческой психотерапии. Психологические и психиатрические проблемы клинической медицины. Санкт-Петербург: НИИХ СПбГУ, 2000. С. 203–205.
19. Особливості КПТ і відмінності від інших психологічних підходів: веб-сайт. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/podcast/308463-prostim-slovami-s02e10> (дата звернення 01.12.2021).
20. Тед, Э. Искусство лечения цветом. Пер. с англ. О. Матвеевой. Москва: ЦАИ, 1998. 201 с.
21. Соціально-психологічний тренінг: веб-сайт. URL: <https://psyera.ru/6199/socialno-psihologicheskij-trening> (дата звернення 11.11.2021).
22. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 256 с.
23. Большаков В. Ю. Психотренинг: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, 1994. 102 с.
24. Вачков И. В. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии: учебно-методическое пособие. Москва, 1996. 31 с.
25. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии: учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 368 с.

26. Сливаковская А. С. Психотерапия, игра, детство, семья. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 201 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

1. Розвиток адаптивного інтелекту (3 заняття)**Заняття 1****1. Вправа «А ви про мене знали, що я...»**

Мета: ознайомитися з учасниками.

Тривалість: 10 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: м'яч.

Інструкція: передавання м'яча в довільному порядку, хто отримує м'яч, той повинен назвати своє ім'я та продовжити фразу, що про нього ще не знають.

Хід вправи: ведучій: «Наразі я дам одному з учасників м'яч. Він почне гру зі слів: «Мене звати..., а ви про мене не знали, що я...» і розповість якийсь факт про себе. Далі він кине м'яч тій людині, яка йому цікава. Гравець, який отримав м'яч повинен назвати своє ім'я і повідомити якийсь факт про себе. Потім він має кинути м'яч іншому гравцю.

2. Інфоблок: «Поняття адаптивний інтелект»

Мета: ознайомити учасників з поняттям адаптивного інтелекту та шляхами його підвищення.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: проінформувати учасників тренінгу з поняттям адаптивного інтелекту та на фліп-чарті записати можливості його підвищення та на завершенні – рефлексія.

3. Вправа «Моя самооцінка»

Мета: розвинути само сприйняття та уміння позитивно мислити про себе.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: учасники сідають по колу та повинні розповісти про всі свої сильні сторони (10 сильних якостей) і, що кожному дає почуття впевненості у собі в різних ситуаціях життя, при цьому потрібно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, інші учасники повинні за цим спостерігати та зупиняти, як що помітили висловлення про недоліки, після завершення вправи – рефлексія.

Хід вправи: усі учасники сідають у коло та кожен член тренінгової групи повинен розповісти про свої найсильніші – про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості у життєвих ситуаціях. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.

4. Вправа «Оптимальний варіант»

Мета: розвиток психологічної гнучкості.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: роздатковий матеріал.

Інструкція: об'єднання учасників у групи по 3-4 особи, роздати конфліктні ситуації, розіграти та прийти до оптимальних шляхів їх вирішення. Після проведення вправи буде обговорення, щодо шляхів вирішення кожної ситуації.

Хід вправи: учасники об'єднуються в групи по 4-5 особи. Їм пропонують конфліктні ситуації:

- 1) Ти купив собі телефон, коли приніс його додому помітив, що він не працює. Прийшов знову в той магазин, а там сказали що обміняти його неможна;

- 2) Ти стоїш у черзі в магазині, і раптом перед тобою становляться дві бабусі без дозволу;
- 3) Ти домовився з друзями піти на останній сеанс фільму в ночі, але батьки не відпускають тебе, аргументуючи тим, що ти погано навчаєшся та мало часу приділяєш навчанню;
- 4) Ти купив у магазині багато дорогого м'яса, прийшовши додому ти помітив, що воно не свіже. В магазині сказали, що вони нічого не знають і це м'ясо не у них було куплене.

Завдання для учасників – продумати і продемонструвати найоптимальніші рішення ситуацій, для демонстрування впевненої поведінки стосовно кожної ситуації.

5. Вправа «Веселий малюнок»

Мета: розвиток саморегуляції.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: учасники тренінгу шикуються в одну лінію і дається завдання малювати, хто повинен буде малювати, тому зав'язують очі і так всі по черзі змінюються, після вправи – проведення обговорення ходу виконання роботи.

Хід вправи: учасники шикуються в одну лінію, ведучий зав'язує першому очі, підводить його до фліп-чарта, дає в руку маркер і говорить, що зараз усі будуть малювати один малюнок (тварину, предмет, пору року тощо). Усі по черзі підходять із зав'язаними очима і домальовують відсутні деталі, після завершення іде обговорення.

6. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 10 хвилин.

Заняття 2

1. Вправа «Я і соціум»

Мета: розвиток саморегуляції, підвищення психологічної стійкості, шляхи пошуку нових рішень.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: листи паперу, олівці, фарби.

Інструкція: учасники малюють свій психологічний та фізичний стан у незнайомому соціумі, новій компанії, у новому робочому колективі, максимально виплескуючи свої емоції. На другому папері, учасники також повинні намалювати свій стан у новій життєвій ситуації, але вже бажаний – як би вони насправді хотіли б себе почувати. А на третьому листі паперу – потрібно написати, що кожному з учасників може заважати прийти до бажаного результату (не менше 10).

Хід вправи: учасники малюють свій стан нинішній та бажаний у ситуації соціальної взаємодії, потім записують те, що їм може заважати прийти до бажаного результату, та пошук оптимальних рішень при обговоренні вправи.

2. Інфоблок: «Поняття стрес, так з ним боротися»

Мета: ознайомити учасників з поняттям стресу та шляхами його зменшення у повсякденному житті.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: проінформувати учасників тренінгу з поняттям стресу та на фліп-чарті записати можливості його подолання та на завершенні – рефлексія.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: розвиток саморегуляції, актуалізація внутрішніх ресурсів, формування стійкої поведінки.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: листи паперу, олівці.

Інструкція: учасники мають розділити лист паперу на три колонки и підписати кожна з них: 1) мої найкращі риси, що допомагає мені досягти успіху, 2) мої здатності та таланти, чим я пишаюсь, 3) мої досягнення, навіть невеликі.

Хід вправи: учасники записують на папері свої досягнення, а потім відповідають на наступні питання, що було важко згадати та записати, та чи відкриваєте ви в собі нові досягнення.

3. Вправа «Відгадай хто я»

Мета: підвищення психологічної стійкості, розвиток психологічної гнучкості та адаптація до ситуації.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: заготовлені картки.

Інструкція: кожен учасник бере карточку з окремою ситуацією, та за допомогою міміки та жестів повинен продемонструвати її, а інші учасники – відгадати.

Хід вправи: кожен учасник бере карточку з окремою ситуацією, та за допомогою міміки та жестів повинен продемонструвати її, а інші учасники – відгадати. Ситуації можуть бути різними: людина купається в ополонці, бабуся годує голубів, електрик лагодить проводку, учень отримав двійку тощо.

4. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 5 хвилин.

Заняття 3

1. Вправа «Поміняйтеся місцями»

Мета: розвиток психологічної гнучкості, вихід з комфортної ситуації.

Тривалість: 10 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: ведучій задає ряд питань по типу: поміняйтеся місцями, якщо ви сьогодні почистили зуби, погодували кішку, запізнилися на автобус тощо, задача учасників помінятися місцями та залишатися так до кінця заняття.

Хід вправи: ведучій задає ряд питань по типу: поміняйтеся місцями, якщо ви сьогодні почистили зуби, погодували кішку, запізнилися на автобус тощо, задача учасників помінятися місцями та залишатися так до кінця заняття.

2. Дискусія «Важливість соціальної адаптації»

Мета: розвиток психологічної гнучкості, вихід з комфортної ситуації, вираження та аналіз свої думок.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркери.

Інструкція: дискусія на тему важливості соціальної адаптації у повсякденному житті людини, розробка плану шляхів підвищення соціальної адаптації особистості в кризових умовах життя.

3. Вправа «Моє місце у соціумі»

Мета: підвищення рівня рефлексії та самоусвідомлення.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: листи паперу, олівці, фарби.

Інструкція: ведучій дає завдання намалювати себе та своє місце у соціумі, потім продемонструвати свої малюнки та разом з учасниками проаналізувати їх місце у соціумі на основі зображеного малюнку.

Хід вправи: ведучій дає завдання намалювати себе та своє місце у соціумі, потім продемонструвати свої малюнки та разом з учасниками проаналізувати їх місце у соціумі на основі зображеного малюнку.

4. Вправа «Мій шлях до себе»

Мета: можливості запобігання емоційному виснаженню у соціумі.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: листи паперу, олівці.

Інструкція: учасники об'єднуються на дві групи, ведучій пропонує учасникам вирішити яким чином можна запобігти емоційному виснаженню і це записати на кожну букву фрази (мій шлях до себе).

Хід вправи: учасники об'єднуються на дві групи, ведучій пропонує учасникам вирішити яким чином можна запобігти емоційному виснаженню і це записати на кожну букву фрази (мій шлях до себе). Кожна група зачитує свої варіанти та потім іде обговорення цієї вправи.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 5 хвилин.

2. Саморозкриття та самопізнання (2 заняття)

Заняття 1

1. Вправа «Зустріч поглядів»

Мета: підготувати учасників до роботи у групі, налаштуватися на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: учасникам потрібно стати у коло, та по команді ведучого одночасно підняти голову та зустрітися з іншим учасником поглядом.

Хід вправи: учасникам потрібно стати у коло, та по команді ведучого одночасно підняти голову та зустрітися з іншим учасником поглядом, тій парі гравцям, що вдалося це зробити покидають коло.

2. Вправа «Стілець компліментів»

Мета: підвищення самооцінки особистості.

Тривалість: 25 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: стілець.

Інструкція: ведучій в середину кола ставить стілець і пропонує комусь добровільно зайняти місце. Потім іде оголошення, що це стілець компліментів і хто на ньому сидить заслужує на компліменти. Учасники по черзі називають їх, і так кожен повинен посидіти на цьому стільці.

Хід вправи: ведучій в середину кола ставить стілець і пропонує комусь добровільно зайняти місце. Потім іде оголошення, що це стілець компліментів і хто на ньому сидить заслужує на компліменти. Учасники по черзі називають їх, і так кожен повинен посидіти на цьому стільці. Після кожного отриманого компліменту потрібно подякувати. Після вправи буде проведена рефлексія, для розкриття питання, на що направлена ця вправа.

3. Інфоблок: «Поняття самооцінки»

Мета: ознайомити учасників з поняттям самооцінки, шляхів корегування її до адекватного рівня та проведення тесту на визначення рівня самооцінки М. Соренсен.

Тривалість: 35 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер, роздатковий матеріал тесту М. Соренсен.

Інструкція: проінформувати учасників тренінгу з поняттям самооцінки, шляхів корегування її до адекватного рівня та проведення тесту на визначення рівня самооцінки М. Соренсен.

4. Вправа «Заважаюча мені якість»

Мета: підвищення самооцінки особистості.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: аркуші паперу, олівці.

Інструкція: ведучій пропонує на аркуші паперу кожному учаснику записати ту його якість, що заважає йому досягти успіху, потім за часовою стрілкою передавати аркуші наступному учаснику, щоб він написав, як цю якість можна перенаправити у якісне русло.

Хід вправи: ведучій пропонує на аркуші паперу кожному учаснику записати ту його якість, що заважає йому досягти успіху, потім за часовою стрілкою передавати аркуші наступному учаснику, щоб він написав, як цю якість можна перенаправити у якісне русло.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 5 хвилин.

Заняття 2

1. Вправа «Три бажання»

Мета: розвиток оптимістичного світосприйняття, підвищення емоційного тону.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: ведучій пропонує представити, що у вас є золота рибка та вона може виконати три бажання. Учасники по черзі мають назвати ці бажання, а ведучій може ставити уточнюючі запитання, щодо мрій.

Хід вправи: ведучій пропонує представити, що у вас є золота рибка та вона може виконати три бажання. Учасники по черзі мають назвати ці бажання, а ведучій може ставити уточнюючі запитання, щодо мрій. Після завершення вправи – рефлексія.

2. Вправа «Зустріч через жести»

Мета: підвищення емоційного тону, розвиток сенситивності.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: ведучій пропонує розділитися на пари та представити учасникам, що вони можуть спілкуватися тільки на мові жестів. Учасникам потрібно домовитися про зустріч в окремому місці, в окремий час, та у чому вони будуть одягнені. Потім продемонструвати цю зустріч всій групі.

Хід вправи: ведучій пропонує розділитися на пари та представити учасникам, що вони можуть спілкуватися тільки на мові жестів. Учасникам потрібно домовитися про зустріч в окремому місці, в окремий час, та у чому вони будуть одягнені. Потім продемонструвати цю зустріч всій групі. Після проведення вправи провести рефлексію та дізнатися наскільки легко чи важко, учасникам було розуміти один одного.

3. Вправа «Злови мене»

Мета: зняття напруги, розвиток світосприйняття.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: роздатковий матеріал.

Інструкція: ведучій роздає кожному учаснику картку, де написано якийсь предмет, тварина, вітка тощо. Учасникам потрібно запам'ятати це, та перекинутися по колу уявними предметами. Суть завдання полягає в тому, щоб по особливому ловити той чи інший предмет, бо м'яч чи змію по однакоому не спіймати.

Хід вправи: ведучій роздає кожному учаснику картку, де написано якийсь предмет, тварина, вітка тощо. Учасникам потрібно запам'ятати це, та перекодуватися по колу уявними предметами. Суть завдання полягає в тому, щоб по особливому ловити той чи інший предмет, бо м'яч чи змію по однакоому не спіймати. По завершенню – рефлексія.

4. Вправа «Цар тварин»

Мета: розвиток самооцінки, самосприйняття.

Тривалість: 25 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: роздатковий матеріал.

Інструкція: для цієї вправи потрібно п'ять учасників, та кожному з них роздається картка, де указано який він звір і його якість. Кожному учаснику потрібно довести іншим слухачам чому саме він повинен замістити царя звірів і чому саме його якість є найважливішою.

Хід вправи: для цієї вправи потрібно п'ять учасників, та кожному з них роздається картка, де указано який він звір і його якість. Кожному учаснику потрібно довести іншим слухачам чому саме він повинен замістити царя звірів і чому саме його якість є найважливішою. Наприклад: лисиця – хитра, винахідлива; заєць – скромний, сором'язливий; ведмідь – сильний тощо.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 10 хвилин.

3. Лідерські якості та комунікативні уміння (3 заняття)

Заняття 1

1. Вправа «Коло»

Мета: розвиток толерантності та уміння ефективно спілкуватися.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: учасники стають у коло та держаться за руки, один учасник повинен вийти із кола, а потім всілякими способами повинен повернутися назад у коло.

Хід вправи: учасники стають у коло та держаться за руки, один учасник повинен вийти із кола, а потім всілякими способами повинен повернутися назад у коло. Після проведення вправи буде обговорення цієї вправи, що було складно, а що легко.

2. Дискусія «Навички ефективного спілкування»

Мета: пошук шляхів та методів ефективного спілкування.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: проінформувати учасників про важливість комунікативних вмінь, та методом мозкового штурму прийти до шляхів і методів ефективного спілкування.

3. Вправа «Зустріч у в'язниці»

Мета: уміння ефективно спілкуватися.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: учасники діляться на дві команди злочинців та їх спільників, вони повинні уявити що між ними є скло і за допомогою жестів злочинцям треба зрозуміти, як їх будуть визволяти.

Хід вправи: учасники діляться на дві команди злочинців та їх спільників, вони повинні уявити що між ними є скло і за допомогою жестів злочинцям треба зрозуміти, як їх будуть визволяти. Після вправи – рефлексія.

4. Вправа «Іншими словами»

Мета: розвиток сенситивності.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: роздатковий матеріал.

Інструкція: учасники отримують роздатковий матеріал і їм потрібно переформулювати речення на Я-висловлювання, наприклад: він впертий – я не зміг його переконати.

Хід вправи: учасники отримують роздатковий матеріал і їм потрібно переформулювати речення на Я-висловлювання, наприклад: він впертий – я не зміг його переконати. Після вправи – обговорення.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 10 хвилин.

Заняття 2

1. Вправа «Моя група»

Мета: згуртованість колективу.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: аркуші паперу.

Інструкція: учасники отримують аркуші паперу, та їм потрібно намалювати свій колектив – кожного члена свого колективу.

Хід вправи: учасники отримують аркуші паперу, та їм потрібно намалювати свій колектив – кожного члена свого колективу. Після проведення вправи йде аналіз малюнку та обговорення, щодо згуртованості колективу.

2. Дискусія «Формування взаємної довіри та згуртованість колективу»

Мета: пошук шляхів та методів ефективного спілкування, розвиток взаємної довіри та шляхи згуртованості колективу.

Тривалість: 40 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: проінформувати учасників про важливість взаємної довіри та згуртованості колективу, пошук шляхів ефективного спілкування, розглянути методи розвитку взаємної довіри та шляхи згуртованості колективу методом мозкового штурму.

3. Вправа «Мене турбує те, що у коробці»

Мета: єднання учасників групи, обговорення спільних проблем, формування сприятливого психологічного клімату.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: аркуші паперу, коробка.

Інструкція: учасники отримують аркуші паперу, та їм потрібно написати те, що їх зараз турбує, всі аркуші покласти в одну коробку і по черзі доставати одну проблему та запропонувати свій спосіб розв'язання проблеми.

Хід вправи: учасники отримують аркуші паперу, та їм потрібно написати те, що їх зараз турбує, всі аркуші покласти в одну коробку і по черзі доставати одну проблему та запропонувати свій спосіб розв'язання проблеми.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 10 хвилин.

1. Вправа «Мій герой»

Мета: розвиток комунікативних якостей та лідерства.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: -.

Інструкція: потрібно увити кожному свого героя та з ким ви би хотіли поспілкуватися, це може бути відома людина, уявна істота чи звичайний чоловік, що справив на вас враження. Кожен повинен вирішити хто це, та чому саме він.

Хід вправи: учасники повинні поділитися по двоє та вирішити з ким із двох героїв вони більше хочуть спілкуватися, потім пари об'єднуються у четвірки і вирішують теж саме і так далі, поки не залишиться один герой. Після завершення вправи буде обговорення, щодо обраного героя.

2. Дискусія «Хто такий справжній лідер»

Мета: розглянути поняття лідера та лідерських якостей.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: проінформувати учасників тренінгу про поняття лідера, лідерства та методом мозкового штурму знайти все можливі якості ефективного лідера.

3. Вправа «Малюнок людина»

Мета: розвиток якостей лідерства.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники: особи юнацького віку.

Матеріали: фліп-чарт, маркер.

Інструкція: все, що є в людині має своє призначення, тому і кожна частина тіла має своє призначення та виконує свою функцію.

Хід вправи: на фліп-чарті зображена схема людини, потрібно обрати собі окрему частину тіла та розповісти чому саме вона потрібна лідеру та яку функцію вона виконує.

5. Завершальна рефлексія: аналіз пройденого заняття, обговорення емоцій та почуттів учасників, що були на початку та наприкінці тренінгу, рекомендації та відповіді на питання. Тривалість – 10 хвилин.