

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМ. І. Я. ФРАНКА  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ОСНОВИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ З ЖІНКАМИ В ПЕРІОД  
ВАГІТНОСТІ**

Курсова робота  
студентки 55 групи  
соціально-психологічного  
факультету  
Сюравчик Ірини Миколаївни

Науковий керівник:  
асистент  
Крамарчук Світлана Вікторівна

## Зміст

Вступ .....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз проблематики тренінгової роботи .....	5
1.1. Психологічний тренінг, як метод практичної психології .....	5
1.2. Цілі і завдання тренінгової роботи .....	10
Розділ II. Динаміка особистісних характеристики жінок в період вагітності як фактор психічного здоров'я матері і дитини .....	16
2.1. Психологічний аспект вагітності .....	16
2.2. Психологічні зміни у вагітних жінок .....	20
Розділ III. Основи тренінгової роботи з жінками в період вагітності .....	23
3.1. Експериментальне вивчення емоційності вагітних жінок .....	23
3.2. Аналіз результатів проведеного первинного дослідження .....	24
3.3. Експериментальне дослідження емоційної стабільності і тривожності вагітних жінок після проведення тренінгової програми .....	27
Висновки .....	35
Список використаної літератури .....	37
Додатки	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Апогеєм вагітності, вершинною точкою, перехідним моментом до реальності материнства є пологи. Це кризовий, вирішальний період як для жінки, так і для дитини. Успішність пологів залежить від багатьох чинників: фізіологічних особливостей організму жінки, її здоров'я, фізичної активності до та під час вагітності та ін. Визначальними чинниками успішності пологів є саме психологічні. Актуальність і значення психопрофілактичної підготовки вагітної жінки до народження дитини висвітлювались у працях різних вчених. Так представники харківської психологічної школи Вельвовський, В.І. Грищенко, В.А. Плотичер та ін. ще у 40-50-х роках ХХ ст. розробили комплекс ефективних психологічних методів знеболювання пологів.

Зарубіжні науковці досліджували етнопсихологічні відмінності прийняття материнства (М. Мід, М. Оден та ін.); вивчали вплив особливостей перебігу вагітності й пологів на майбутній психічний та психологічний розвиток дитини (С.Грофа, а також Е. Деніша, Д. Пайнз, К. Флейка-Хобсона та ін.). Численні наукові дослідження в галузі психології вагітності і материнства сприяли тому, що сьогодні робота психолога у перинатальних центрах та жіночих консультаціях стала невід'ємною ланкою загального супроводу жінки у період виношування дитини. А психологічна підготовка до пологів є одним із компонентів такого супроводу.

В даній нестабільній ситуації як в нашій країні так і у всьому світі викликають у жінок ряд занепокоєнь, що може негативно відзначитися на майбутньому поколінні. Тому ми вважаємо за необхідне вивчити „Основи тренінгової роботи з жінками в період вагітності”.

**Об'єкт дослідження** - вагітні жінки.

**Предмет дослідження** — основи тренінгової роботи з жінками в період вагітності.

**Гіпотеза дослідження** - в період вагітності у вагітних жінок підвищується.

тривожність. Після проведення тренінгової програми можливе зменшення їх тривожності.

**Мета дослідження** - дослідити основи тренінгової роботи з вагітними жінками.

**Завдання дослідження :**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми тренінгової роботи.

2. Вивчити психологію вагітних жінок.

3. Визначити особливості емоційної сфери вагітних жінок.

4. Розробити та апробувати тренінгову програму для вагітних жінок.

**Методи та організація дослідження.** Для дослідження емоційної сфери вагітних жінок ми використали методику на дослідження емоційної рівноваженості та методику Спілберга-Ханіна.

**Наукова новизна** - запропонована тренінгова програма може бути використана перинатальними психологами у роботі із вагітними жінками.

**Практичне значення** - отримані результати дослідження дають можливість визначити особливості основ тренінгової програми з вагітними жінками.

**Надійність та вірогідність дослідження** забезпечувалися застосуванням методик, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, репрезентативністю вибірки.

## РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ

### 1.1. Психологічний тренінг, як метод практичної психології

Практична психологія - це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини. Практична психологія спрямована на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності.

Досягнення цього відбувається за допомогою специфічних психологічних методів, методик та технологій. Одним з різновидом психологічних методів є тренінг.

Тренінг - це сукупність методів організації внутрігрупової взаємодії з метою розвитку особистості і вдосконалення групових відносин. Тренінг спрямований на розвиток комунікативних здібностей індивідів, рефлексивних навичок, уміння адекватно сприймати себе й оточуючих.

Історія виникнення тренінгу розпочинається з 1932р. започаткована Дж. Морено. Був започаткований термін „групова психотерапія“, який використовувався для позначення методу об'єднання людей за соціометричними оцінками. Паралельно з Морено в середині 40-х років відомий американський психолог К. Левін дійшов висновку, що більшість ефективних змін особистості здійснюється у груповому, а не в індивідуальному контексті. На базі цих досліджень були створені Т-групи, метою яких були формування міжособистісних стосунків і вивчення процесів, що існують у малих групах, а також орієнтація на розвиток умінь. Згодом Т-групи трансформувались в групи, де розвиваються специфічні вміння - тренінг.

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання в цей час являє собою один з найбільше значущих і динамічно розвиваючихся видів, психологічної роботи. Тренінги знаходять широке

застосування при наданні психологічної допомоги, у викладанні психології, при організації роботи в молодіжних клубах, дитячих оздоровчих таборах і т.д. їхнім проведенням активно займаються психологи, а також багато педагогів і соціальних працівників. Даний метод дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління особистими емоційними станами, коректного вираження емоцій і розуміння їх вираження в оточуючих, самопізнання й само сприйняття.

Тренінг — особливий різновид навчання через безпосереднє «проживання» і усвідомлення виникаючі в міжособистісній взаємодії досвіду, який не зводиться ні до традиційного навчання через трансляцію знань, ні до психологічного консультування або психотерапії. Іноді для його позначення використовується термін, що представляє собою «кальку» з англійської мови: «експерційне навчання» (від англ. experience — життєвий досвід). При такому навчанні, хто займається, безпосередньо стикається з досліджуваною реальністю, а не просто думає про зустріч із нею або розмірковує про можливість «щось із нею зробити».

Отже соціально - психологічний тренінг - це активне навчання за допомогою надбання життєвого досвіду, моделює його в груповій взаємодії людей.

Розмаїтість психологічних тренінгів велика. Термін „психологічний тренінг“, „соціально-психологічний тренінг (СПТ)“ також досить складно піддаються однозначному визначенню. Широкий зміст СПТ - будь-яке активне соціально-психологічне навчання, здійснюване з опорою на механізми групової взаємодії.

Тренінг - це сукупність активних методів роботи з малою групою спрямованих на:

- сформування навичок самопізнання і саморегуляцію;
- на формування навичок ефективного спілкування і міжособистісною взаємодією;
- на формування спеціальних комунікативних і професійних навичок.

Розрізняють чотири сфери застосування тренінгів.

1. Психокорекція та психотерапія. Мета тренінгу - реабілітація, відновлення стану одужання, досягнення ремісії.

2. Соціально-психологічна сфера - об'єкт, здорова особистість в життєвій труднощі. Мета - навчити людину бути доброзичливою, оптимістичною, комунікативною

3. Просвітницький тренінг - для певної категорії населення ( молодь, жінки). Мета - розповсюдження соціально значимою інформації.

4. Тренінг з метою підвищення кваліфікації.

Розмаїтість психологічних тренінгів велика, однак для них характерним є деякі загальні риси.

1. Дотримання ряду принципів групової роботи, таких як: активність учасників; партнерське спілкування, що припускає признание цінності особистості кожного з учасників; дослідницька позиція учасників у процесі груповий роботи; надання учасникам можливості об'єктивного погляду на своє поведження очами інших людей, засобом чого виступає зворотній зв'язок.

2. Застосування активних методів груповий роботи. Основні групи методів - це інтерактивні (тобто інтенсивна міжособистісна взаємодія) ігри і групові дискусії. Конкретних тренінгових технік, зроблених на їхній основі, нараховується біля тисячі.

3. Акцент на взаємовідносинах між учасниками групи. Система відносин, яка складається між учасниками групи в процесі роботи, називається груповою динамікою.

4. Наявність більш-менш постійної групи. Пропуски зустрічей не вітаються, а обговорювати події, які діються в групі за її межами забороняється, оскільки це веде до втрати тієї емоційної «енергії», що повинна витратитися в процесі роботи.

5. Просторова організація, спрямована на те, щоб забезпечити найкращі можливості для інтенсивного спілкування учасників і звести до мінімуму зовнішні відволікаючі фактори.

6. Націленість на психологічну допомогу учасникам групи. Результат

тренінгу не зводиться до формування в учасників системи знань і вмінь, велике значення має суб'єктивне поліпшення психічного стану й одержання імпульсу до подальшого саморозвитку. Тому поряд з об'єктивними умовами результативності тренінгів розглядаються й суб'єктивне.

7. Атмосфера розкнутості й свободи спілкування. Спілкування в умовах СПТ більш інтенсивне, емоціональне, відкрите й щире, чим в звичайних міжособистісних контактах. На початкових етапах роботи із групою основним завданням ведучого є створення відповідної атмосфери, моделювання психологічно безпечних умов для такого спілкування.

Спілкування в умовах психологічного тренінгу будується на наступних принципах.

„Тут і тепер" - розмова про те, що відбувається в групі в кожний конкретний момент; виключення загальних, абстрактних суджень.

Персоніфікація суджень - відмова від безликих суджень типу «звичайно вважається», «деякі тут думають» і т.д., заміна їх адресними: «я вважаю», «моя точка зору».

Акцентування язика почуттів - запобігання оціночних суджень, їхня заміна описом особистих емоційних станів (не «ти мене скривдив», а «я відчув образ, коли ти...»).

Активність - включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного зі членів групи, дослідницька позиція учасників.

Довіра в спілкуванні - щирість, відкрите вираження емоцій і почуттів.

Конфіденційність - рекомендація не виносити зміст спілкування, що розвивається в процесі тренінгу, за границі групи.

Можливість структурувати спілкування у відповідність з цими принципами дають правила тренінгу, які звичайно обговорюються в групі й приймаються на першому ж занятті.

У переважній більшості випадків психологічний тренінг проводиться в груповій формі, що дає ряд допоміжних переваг, відміченими багатьма авторами.

Відзначаються такі переваги групової роботи:



- Група відбиває суспільство в мініатюрі й тому може служити „полігоном" для розвитку най різноманітніших умінь.

- Людина може освоювати в групі нові вміння, експериментувати з різноманітними стилями відносин серед рівних партнерів.

- Група дає можливість одержання зворотного зв'язка й підтримки від людей зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими.

- Груповий опит протидіє відчуженню, що допомагає установленню більше близьких відносин з навколишніми й рішенню міжособистісних проблем.

- Група полегшує процес саморозкриття, самореалізацію й самопізнання учасників.

- Взаємодія в групі створює напругу, що може трансформуватися в конструктивну роботу із проясненням й рішенням психологічних проблем учасників.

- Групова психологічна робота дозволяє залучати відразу багато клієнтів і тому більше доступна для учасників, ніж індивідуальна.

Складовими частинами тренінгу є інтерактивні ігрові методики - це ігрова діяльність учасників тренінгу, структурована з відповідністю до цілей і задач роботи, що припускає можливість і необхідність міжособистісної взаємодії.

Методи групової дискусії - спільне обговорення якого-небудь спірного питання, яке дозволяє прояснити судження, точку зору, позиції та установку учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

Тренінгові вправи, які підбираються з урахуванням віку учасників, по стадіям тренінгу, класифікація за характером діяльності учасників, за психологічною та психотерапевтичною спрямованістю, за задачею тренінгу.

Як правило тренінг складається з трьох частин:

1. Початковий етап роботи - включає в себе процедуру знайомства учасників, ввідну бесіду, впроваджуються правила роботи в групі, вправи спрямовані на формування інтересу до заняття.

2. Основна частина - використовуються вправи на об'єднання групи, підвищення ефективності спільної роботи, формування взаємодовіри між учасниками тренінгу.

3. Завершальна частина - підведення підсумків, отримання зворотнього зв'язку, обговорення використання здобутих на тренінгу навиків в реальному житті.

Тренінгова програма має складатись з урахуванням особливостей даної групи, має враховувати нюанси психологічного стану учасників групи та їх інтересів.

## 1.2. Цілі і завдання тренінгової роботи

При побудові як тренінгу в цілому, так і окремих занять слід визначити мету роботи, що проводиться, продумати і сформулювати завдання, що вимагають рішення. Описаний етап роботи деколи викликає у ведучих скептичне відношення, сприймається як порожня формальність („Ну гаразд, якщо шкільна адміністрація вимагає - задачі напишу, але взагалі-то тренінг - це процес живий і не передбачуваний"). Проте подібна позиція чревата небезпекою того, що процес проходження тренінгу перетвориться на самоціль, а повчальний і розвиваючий потенціал занять може бути втрачений. Адже саме цілі і завдання служать «дороговказними маяками» в роботі, основою вибору використовуваних в тренінгу вправ, саме на них робиться акцент при обговоренні вправ і отриманні зворотного зв'язку.

У найбільш загальному формулюванні в тренінгах звичайно ставляться наступні **групи цілей**:

1. Вивчення психологічних закономірностей, механізмів і способів міжособової взаємодії для створення основи ефективного і гармонійного спілкування з людьми.

2. Сприяння процесу особового розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху.

3. Розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішньоособових і поведінкових змін.

4. Дослідження психологічних проблем учасників групи і надання

допомоги в їх рішенні.

5. Поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я.

Для тренінгів спілкування найбільш специфічна перша група цілей, а для тренінгів особового зростання - друга. Цілі з груп 3-5 є переважно психотерапевтичними і психопрофілактичними. На тренінгах вони частіше присутні як додаткові.

Цілі конкретизуються в завданнях. Якщо мета указує загальний напрям роботи, то завдання розкривають конкретні кроки, необхідні для даного руху. «Тоді як ціль може виражати бажаний результат, саме завдання описує те, яким чином і коли ми його дійдемо».

Чим керуватися при постановці завдань?

1. Завдання повинні відображати конкретні результати, досягнення яких планується в ході роботи, а не носити характер абстрактних міркувань або гасел. Наприклад, навряд чи вдалі такі формулювання завдань, як „формування психологічних якостей як нового рівня трансформації психічних властивостей і розкриття суб'єктного потенціалу" чи ж „дітям повинно бути весело!". У першому випадку — хоч і науково осмислено, але дуже абстрактна фраза, що допускає неоднозначне тлумачення і що вимагає довгої конкретизації. У другому — гасло, що відображає до того ж, не результат, а емоційність процесу роботи.

2. Результати, досягнення яких намічене в завданнях, повинні бути, по можливості, сформульовані в позитивних термінах, тобто відображати те, що потрібно досягти, а не те, чого уникнути. Наприклад: „Не допустити розпаду групи" — невдале формулювання, „Підвищити рівень групової згуртованості" — вдаліша. Це пов'язано з тим, що якщо очікуваний результат формулюється в негативних термінах (чого потрібно уникнути), у людини часто виникає образ невдачі і відбувається підсвідоме самопрограмування на неї. Якщо людина, що їде на велосипеді, думає: „Аби не впасти", вірогідність падіння істотно підвищується.

3. Рішення поставлених задач повинне бути адекватно суті тренінгу як

методу активного соціально-психологічного навчання. Наприклад, якщо необхідно розділити школярів на „сильний" і „слабкий" класи по рівню учбової підготовки, вирішувати дану задачу за допомогою СПТ недоречно.

4. Завдання повинні бути реалістичні, тобто досяжні в умовах тренінгу з урахуванням відведеного для занять часу. У той же час завдання не повинні бути дуже простими.

5. Досягнення планованих результатів повинне бути що принципово перевіряється: або на рівні об'єктивного вивчення викликаних тренінгом змін (наприклад, якщо поставлене завдання об'єднання групи, то успішність її рішення виявиться через підвищення соціометричного індексу згуртованості), або хоч би на рівні самозвітів учасників.

Як відзначає Л. А. Петровська, „круг завдань, що вирішуються засобами СПТ, широкий і різноманітний і, відповідно, різноманітні форми тренінгу. Всю безліч цих форм можна розділити, зокрема, на два великі класи: орієнтовані на розвиток спеціальних умінь (наприклад, уміння вести дискусію, вирішувати міжособові конфлікти); націлені на поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування — мається на увазі підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню, групової ситуації в цілому".

Досить часто мета психологічного тренінгу з дітьми позначається, в широкому сенсі, як розвиток компетентності в спілкуванні, і навіть виділяється різновид тренінгів, направлених на досягнення саме цієї мети: „тренінги компетентності в спілкуванні". Проте дане поняття носить дещо загальний характер і потребує конкретизації.

Як відзначає Н. А. Морева, для людей з високою комунікативною компетентністю характерні наступні ознаки:

- Швидке, своєчасне і точне орієнтування в ситуації взаємодії і в партнерах.
- Прагнення зрозуміти іншу людину в контексті вимог конкретної ситуації.
- Установка в контакт не тільки на справу, але і на партнера;

шанобливе, доброзичливе відношення до нього, облік його стану і можливостей.

- Упевненість в собі, розкутість, адекватна включеність в ситуацію.

- Володіння ситуацією, гнучкість, готовність проявити ініціативу і спілкуванні або передати її партнеру.

- Велика задоволеність спілкуванням і зменшення нервовопсихологічних витрат в процесі комунікації

- Уміння ефективно спілкуватися в різних статусно-ролевих позиціях, встановлюючи і підтримуючи необхідні робочі контакти незалежно, а іноді і всупереч відносинам, що склалися.

- Високий статус і популярність в тому або іншому колективі.

- Уміння організувати дружню спільну роботу, добиватися високого результату діяльності.

- Здатність створювати сприятливий клімат в колективі.

Перераховані зовнішні, поведінкові прояви, характерні для людей з високою комунікативною компетентністю. З чого ж „складається” сам цей феномен, які його внутрішні, психологічні компоненти? М. Аргайл виділяє такі компоненти „соціальної компетентності”.

- Соціальна сенситивність (точність міжособового сприйняття).

- Основні навички взаємодії.

- Навички схвалення і винагороди, які істотні для всіх соціальних ситуацій (тобто уміння давати позитивний зворотний зв'язок партнерам по спілкуванню. — А. Г.).

- Рівновага, спокій як антитеза соціальної тривожності. Стосовно до дитячого віку, представляється доцільним розширити цей перелік, додавши ще ряд компонентів, які можуть розвиватися за допомогою тренінгу спілкування.

- Розвиток мови: здатність говорити точно, стисло, але істоті. Багатство словарного запасу.

- Чутливість до вербальної і невербальної експресії співбесідників —

здатність адекватно фіксувати нюанси переживань, що виражаються в мові, міміці, позах і т.д.

- Гнучкість ролевих позицій в спілкуванні, здатність динамічно міняти їх відповідно до поведінки співбесідників і з контекстом ситуації спілкування.
- Соціальна спостережливість.
- Соціальна рефлексія, самоусвідомлення себе як суб'єкта спілкування.
- Уміння приймати і в конструктивній формі давати зворотний зв'язок співбесідникам.
- Асертивність — уміння упевнено відстоювати свою позицію в конфліктних ситуаціях, не переходячи ні до агресії, ні до пасивно-залежної поведінки.
- Самоконтроль.

Розвиток кожної з цих складових може бути поставлений і якості приватного завдання психологічного тренінгу спілкування для дітей.

Чи варто знайомити дітей, що беруть участь в тренінгу, з цілями та завданнями роботи? Це представляється доцільним, оскільки учасники повинні розуміти, що їм дає тренінг. Інакше ведучий опиниться в їх очах масовиком-виглядом, і вони охоче виконуватимуть лише вправи розважального плану. Саме собою, пояснення завдань тренінгу повинне бути коротким, ненав'язливим, зрозумілим для слухачів, без використання складної термінології. Крім того, учасники можуть ставити також особисті завдання роботи на тренінгу. Американський автор Р. Сміт навіть рекомендує відображати цілі в письмовому договорі, що укладається між ведучим і відвідуючими групу дітьми. Копіювання даної дії при роботі з дітьми напевно, не цілком виправдано, але повністю упускати з виду учасників цілі і завдання роботи теж не слід.

Для ілюстрації учасникам цілей тренінгу (особливо у області особового зростання) ведучі досить часто використовують так зване „вікно Джохарі" (по іменах розробників — Джо Люфта і Харрі Інгрема). Воно є таблицю з чотирьох

кліток. Ведучі деколи вдаються до метафори: ось вікно, через яке особа дивиться на навколишній світ, а що оточують — на неї; у раму вставлені чотири стекла: одне з них (відкрите Я) „обоюдно-прозора" — те, що потрапляє в цю область, однаково видно як самій людині, так і що оточує; наступні два стекла — тоновані, як в дорогих іномарках, що дозволяють бачити тільки і одну сторону. Встановлені вони таким чином, що через одне з них «господарю» все видно, а що оточує всередину не заглянути (секретне Я), через інше ж скло, навпаки, господарю нічого не видно, зате що оточує чудово все видно („сліпа пляма"). Нарешті, останнє скло — матове, через нього нічого не розгледіти (несвідоме Я).

	Відоме мені / Невідоме мені	
Відоме іншим	Відкрите Я („арена")	Сліпа пляма
Невідоме іншим	Секретне Я („фасад")	Несвідоме Я

В даному випадку мета тренінгової роботи в тому, щоб розширити область відкритого Я. Відбувається це за рахунок зменшення „сліпої плями" (за допомогою зворотного зв'язку) і секретного Я (за допомогою саморозкриття). Можливо також зменшення області несвідомого Я шляхом перекладу частини його змісту на усвідомлюваний рівень, але подібне завдання ставиться в тренінгах далеко не завжди. В цілому, чим вище в тренінговій групі рівень довіри, тим більше матеріалу виноситься на „арену".

## РОЗДІЛ II. ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖІНОК В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАТЕРІ І ДИТИНИ

### 2.1. Психологічний аспект вагітності

Зростання інтересу до психологічних аспектів вагітності і пологів, материнства в цілому в психологічній науці сьогодні не випадковий. „Життя існує до тих пір, поки воно забезпечує своє власне продовження" [21]. Ці слова Ф. Хайека цілком могли б стати епіграфом до наших подальших міркувань.

Ряд наукових досліджень, проведених останніми роками, дозволив повному поглянути на проблему психології особи, психології життя і смерті, витоків психічного і фізичного здоров'я, обумовлених різними обставинами і чинниками пренатального розвитку. Це перш за все роботи зарубіжних дослідників: Же. Грабер, С. Гроф, Ф. Дольто, Р. Ассаджіолі, Х. Нікель, З. Фанті, Д. Пайнз, Л. Нільсон, Т. Поверни, А. Бертин і ін. Серед вітчизняних учених цією проблемою займаються Э.К. Айламазян, В.В. Абрамченко, А.С. Батуєв, Г.І. Брехман, А.И. Брусилловский [5], До. Гайдебранд, Н.А. Гармашова, А.И. Захаров, Ю. Змановський, Н.Н. Константинова і ін.

Стисло узагальнюючи висновки досліджень цих авторів, можна сказати, що вони розглядають пренатальну стадію життя як перший етап людського існування, де різні чинники роблять значний вплив на тих, що розвиваються організм і психіку, а взаємообумовленість духовного, психічного і соматичного найбільш наочна і достовірна. Найважливішими чинниками, що впливають на дитину, є впливи з боку матері. Саме пренатальний період як найбільш сензитивний не тільки для дитини, але і для його матері дає нам можливість значно коректувати фізичне і психічне здоров'я відразу двох поколінь. Тому необхідна конкретна психотерапевтична робота з кожною вагітною жінкою, направлена на те, що б допомогти їй в цей складний період особистісного розвитку активізувати всі духовні, психологічні і фізичні ресурси.

Кризу в даній сфері усвідомлюють представники різних практик і галузей



науки. На філософсько-світоглядному рівні відбулося визнання суб'єктивності ненародженої дитини. В конкретних науках помітний зсув інтересу від дитинства (під цього інтересу припав на 70-і роки) до внутріутробного життя: нагромаджуються знання про неї, одержувані як в рамках природничонаукових дисциплін (ембріології, гістології), так і в психології, зокрема в психоаналізі і мікропсихоаналізі. В акушерстві і гінекології, де технологічно вдосконалені прийоми не приводять ні до скорочення перинатальної патології, ні до посилення прихильності матері до дитини, проблеми "відмовних" дітей, абортів, поганого поводження з дітьми і інші проблеми, в основі яких лежить негативний досвід взаємодії матері з немовлям, не знаходять свого дозволу.

За останнє десятиліття у сфері практичної психології і психотерапії знайшли вживання багато згаданих нами практиків. Проте відсутність єдиної парадигми психології вагітності і пренатальної психології значно затрудняє розуміння спостережуваних феноменів, перешкоджає можливості комунікації між представниками різних терапевтичних шкіл, вносить плутанину у визначення, що описують фізичну, психологічну і духовну сферу людини і рівні розгляду даної проблеми. Стає зрозумілим, що практична робота неможлива без вивчення і розуміння складових феномену вагітності і пренатального розвитку як складного психологічного і соціокультурного утворення [10, с 83].

З того моменту, як сучасна медицина монополізувала контроль за процесами вагітності і народження, вичленувавши їх з культури і перетворивши в суто фізіологічні явища, в суспільстві і науці склалася традиція розуміння як позбавлених ціннісного, смислового, психологічного компонентів і не потребуючих в інших формах осмислення, окрім медичного контролю.

Відсутність цього значного шару культури і перетворення вагітності і народження в подію, непіддатливе розумінню у межах індивідуальної історії, не проходить безкарно для сучасної людини. Пустки на місці загублених значень і цінностей вимагають заповнення, породжують неврози, фобії, психосоматичні захворювання.

Цивілізація, технологізувавши і цей момент в житті людини, не поклопоталася про комфорт людської душі, і тепер виникла необхідність якимсь чином відшкодувати те, що раніше забезпечувалося традиційністю життєвого устрою.

Безглуздо переносити стародавні практики в сучасність. Так же безглуздо повне ігнорування фактів, що переконують нас в тому, що очікування нової людини і її прихід в світ не є подією тільки медичною; воно несе в собі екзистенціальні, психологічні аспекти, що вимагають нового розуміння з урахуванням сучасної ситуації, визначеного до них відносини, інакше - загрозові психічному і фізичному здоров'ю особи, причому відразу в двох поколіннях.

Народження дитини ніколи не було чисто біологічним феноменом. Вагітна європейська жінка відчуватиме себе багато в чому інакше, ніж вагітна з Нової Гвінеї. В цьому нас переконують факти ентографії і історії. Так, в історії людства існували періоди, коли батьківство вважалося чисто біологічною функцією, але аналогічного періоду для материнства не було. Материнство завжди було соціокультурним і психологічним феноменом. Тим більше це актуально для сучасності, коли дітонародження стає важливою соціальною подією, до якої залучаються не тільки батьки дитини, але і різні соціальні і медичні служби, державні органи і комерційні організації (сервісні послуги Для вагітних і молодих батьків, продаж товарів для вагітних і новонароджених, агенції по усиновленню, сурогатне материнство, штучне запліднення і т.д.). Все вищесказане і повній мірі торкається і вагітності як першого етапу материнства [10, с.83].

- Впродовж вагітності визріває не тільки плід в утробі матері, але і сама мати, та частина особи жінки, яка в подальшому виконуватиме материнські функції.

- Саме в період вагітності актуалізуються ті установки, поведінкові і соціокультурні стереотипи, які визначатимуть, той бо інший тип материнства.

- Емоційний стан матері під час вагітності робить значний вплив на

протікання вагітності і пологів, подальше відношення до дитини і до себе, а також на становлення його самосвідомості, формування суто людських якостей.

- Плід в утробі матері є не тільки біологічним об'єктом, але і суб'єктом цілеспрямованих формуючих і виховних дій, тобто вагітна вже виконує материнські виховні функції.

- Феномен вагітності як особливе соціокультурне явище, невід'ємне від людського існування, знайшло віддзеркалення в різних творах культури, традиціях, релігійних уявленнях.

Впродовж століть положення" жінки в суспільстві і її роль завжди зв'язувалися з материнством. Соціальні і духовні функції материнства збереглися практично в незмінному вигляді з часів крітомікенської цивілізації і до наших днів. У неєвропейських народів наголошується схожа картина. Материнство виступає як особливий вид діяльності - трансляція на індивідуальний рівень цінностей культури

Таким чином, можна виділити наступні рівні розгляду вагітності, на яких відбуваються значні зміни особи жінки: фізіологічний, емоційний, когнітивний, соціальний, екзистенційний. Вагітність, за нашим визначенням, являється перш за все екзистенціальною ситуацією, що зачіпає всі життєві підстави жінки, що обумовлює глибокі зміни самосвідомості, відносини до інших і світу. Дана подія - це "життєва подія" по С.Л. Рубінштейну: "...поворотний етап життєвого шляху людини, пов'язаний з ухваленням нею на тривалий період життя важливих рішень". Споріднені такому розумінню терміни: "життєві ситуації" Л.И. Анциферовой, "події-обставини" К.А. Абульхановой. Всі дослідники виділяють внутрішній психологічний план життєвої події як чинника, що створює умови для особових змін і перебудови суб'єкта події [10, с.84].

Автори, що аналізують кризи зрілого періоду розвитку, виділяють щось загальне: міняється соціальна ситуація розвитку особи, відбувається зміна ролей, змінюється. В результаті відбуваються дуже істотні зміни образу "Я" людини, втрата старої і отримання нової ідентичності, перебудова особових значень, при цьому включаються механізми захисту. Особою проводиться

внутрішня робота по смислоутворенню, „розсортовування” цінностей, вибір способів поведінки.

Вагітність, як жоден інший період в житті жінки, супроводжується глобальними змінами і глибокою внутрішньою роботою.

## **2.2. Психологічні зміни у вагітних жінок**

Виділення в психології особливої області - перинатальної психології обумовлено двома чинниками. По-перше, результати численних досліджень показали, що саме в допологовому періоді починається розвиток всіх психічних процесів немовляти, що ще не народилося; сформований в перинатальному онтогенезі досвід використовується індивідом пізніше, в організації поведінки після народження - на стадії постнатального онтогенезу [20]. По-друге, дослідники відзначають, що вивчення онтогенезу людини, розгляд основних етапів становлення його психіки і поведінки можливий тільки в контексті його контакту з матір'ю, починаючи з перинатального періоду. Цей контакт як найважливіша потреба організму дає основну інформацію для розвитку, і саме мати формує емоційно-інформативне середовище дитини на ранніх етапах його життя. Взаємостосунки матері і дитини є вищою життєвою єдністю, направленою на реалізацію базисних поведінкових програм розвитку [2]. Формування системи взаємостосунків "мати—дитя" відбувається поступово, з моменту зачаття, і спричиняє за собою серйозні зміни в житті майбутньої матері. Вагітна жінка стикається з новими адаптаційними задачами, для вирішення яких потрібна активна особова перебудова. Протягом вагітності вона повинна поступово прийняти роль матері, навчитися сприймати майбутню дитину, співвідносивши свої потреби з фактом її існування. Процес ухвалення ролі матері розглядається як кризовий етап в розвитку особистості. Він пред'являє особливі потреби до особових ресурсів і несе і собі як потенційні можливості, так і потенційні небезпеки для особи [17].

У зв'язку з цим нам представляється актуальним вивчення психічного здоров'я жінки в період вагітності. Багато авторів надають значну увагу

соціальним чинникам, таким, як її сімейний стан, доходи сім'ї, спосіб життя по час вагітності, оцінка ситуації вагітності як сприятливою самою жінкою і ін. Важливим чинником адаптації до вагітності ряд авторів вважає вік майбутньої матері. Частина дослідників вважають, що одним з чинників підтримки психічного здоров'я під час вагітності є психофізіологічна підготовка до пологів. Дані роботи присвячені корекції психоемоційних станів у вагітних і розробці відповідних психопрофілактичних програм. В багатьох публікаціях розглядаються зв'язки особових характеристик жінки з протіканням її вагітності. До окремої групи можна віднести дослідження, в яких виділяються різні типи вагітності і їх зв'язок з процесом адаптації до вагітності, з успішністю її протікання і формуванням материнської поведінки. В іншій групі робіт освітлюються психосоматичні аспекти вагітності - вплив особових особливостей і психологічного стану жінки на її соматичне здоров'я: тут в основному вивчаються проблеми токсикозу, гестозів і не виношування. Аналіз досліджень показує, що жінка багато в чому сама відповідальна за збереження свого психічного здоров'я під час вагітності, яке визначається вибраною їй стратегією психологічної адаптації до свого стану [9, с.70].

У нашому розумінні психічне здоров'я — це здатність людини долати стресогенні чинники, активно використовуючи ресурси психіки для особового зростання. Як показники для дослідження психічного здоров'я нами були узяті такі особові характеристики, як тривожність і стресостійкість, динаміка яких демонструє різні варіанти розв'язання особової кризи на певному життєвому етапі. Основним критерієм психічного здоров'я ми рахуємо здатність людини вирішувати важкі життєві ситуації, зберігаючи власний психічний статус. Під час вагітності психічне здоров'я виражається в здатності майбутньої матері адекватно змінювати власну поведінку, регулювати свої психічні стани, підстроюючись під вимоги кризової ситуації і, усвідомлюючи значущість дитини, змінюватися самою, ставати здатною асимілювати виклики навколишнього середовища. Таким чином вагітна жінка задовольняє потреби своєї дитини в еволюційно очікуваних умовах розвитку на ранніх етапах

онтогенезу і забезпечує основу для його майбутнього психічного здоров'я [24].

Питання про те, як співвідносяться чинники психічного здоров'я жінки під час вагітності і майбутній психічний розвиток дитини, вивчається порівняно недавно. Наукові дані свідчать про велике значення материнського чинника в перинатальному і постнатальному розвитку дитини. Велика роль в дослідженнях впливу матері на психічний розвиток дитини відводиться дії різних емоційних реакцій і стресів під час вагітності, які здатні вплинути на психічне здоров'я немовляти після народження. Також у ряді робіт розглядаються психофізіологічні основи формування материнської поведінки, розвиток прихильності матері до майбутньої дитини, її функції для забезпечення його емоційного благополуччя [9, с.70].

У своїй роботі ми зробили акцент на ролі дитини і матері в системі "мати-дитя", що формується, яка з його розвитком поступово стає все більш значущою. З початком ворушіння дитина стає повноправною частиною системи, спонукаючи матір регулювати свої психічні стани і будувати свою поведінку, враховуючи факт його існування. Проте повноцінно сприймати свою дитину, що не народилася, і адекватно розуміти його психічні потреби здатна жінка з достатньо високим рівнем особової організації. Таким чином, вивчення динаміки психічного здоров'я жінки під час вагітності з урахуванням зростаючої активності дитини представляється нам актуальним.

Особливістю нашої роботи є спроба показати безперервність змін в особі майбутньої матері, в її відношенні до дитини, безперервність її переходу від одних психічних станів до інших від початку вагітності до її завершення.

## РОЗДІЛ III. ОСНОВИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ З ЖІНКАМИ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

### 3.1. Експериментальне вивчення емоційності вагітних жінок

В експериментальній частині нашої курсової роботи братимуть участь 10 вагітних жінок. Проведемо методики та зробимо загальні результати щодо їх емоційної стійкості.

Для дослідження ми обрали методику на визначення емоційної врівноваженості.

На запитання подані у додатку 1 потрібно дати відповіді „так" або „ні".

Нараховуючи з кожного „так" по балу можемо дізнатися наскільки людина емоційно врівноважена на даному етапі.

Опитувальник Спілберга - Ханіна (СХ) призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч.Спілбергера-Ханіна складається з 40 запитань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в даний момент?») та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) — для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистої тривожності [11, с87].

Деякі запитання-судження в опитувальнику Ч.Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в

шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) - низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Обробка результатів Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховують за формулою

$$РТ = \text{сума1} - \text{сума2} + 35$$

де  $\text{сума1}$  — сума закреслених цифр за пунктами шкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; а  $\text{сума2}$  — сума решти закреслених цифр на лицьовому боці бланка, тобто пунктів: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник особистісної тривожності (ОТ) визначається за формулою

$$ОТ = \text{сума3} - \text{сума4} + 35$$

де  $\text{сума3}$  — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; а  $\text{сума4}$  — сума решти закреслених цифр на зворотному боці бланка, тобто цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### 3.2. Аналіз результатів проведеного первинного дослідження

При дослідженні емоційної рівноваженості вагітних жінок, ми отримали наступні результати (табл. 3.1.):



Табл. 3.1.

## Емоційна врівноваженість жінок

Досліджувані	Бали
1. Грабовчук Т.А.	7
2. Бойчук Н.П.	3
3. Гортай С.В.	6
4. Сенькова Г.П.	6
6. Сотчук О.Л.	3

Сенькова Г.П., Гортай С.В., та Грабовчук Т.А. у цих людей є почуття міри. Вони тверезо зважують свої можливості. Та одночасно дозволяють собі трохи „поваляти дурня“, що емоційно оживляє їхнє життя.

Бойчук Н.П. та Сотчук О.Л. особистості абсолютно безрозсудні. їм завжди всього мало, але одночасно вони можуть відчувати себе глибоко нещасним із-за дрібниці. їм явно не вистачає розсудливості, емоції попереджують розум. Крім того, вони створюють навколо себе атмосферу напруженості, дріб'язковості, від якої страждають емоції оточуючих вас людей.

Дана методика конкретно розкриває емоційну врівноваженість досліджуваних осіб.

В результаті отримання попередніх даних ми вирішили провести наступну методику на дослідження співвідношення особистісної і ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна), спрямовану на визначення самооцінки тривожності. В результаті її проведення ми отримали наступні дані (див. табл. 3.2.).

Як видно з табл. 3.2. 100% досліджуваних жінок мають високу ситуативну тривожність, 60% (осіб) з них же мають і помірну особистісну тривожність. 40% досліджуваних із наших досліджуваних мають високу особистісну тривожність.

## Співвідношення особистісної і ситуативної тривожності

Досліджувані	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
	низька (<30)	помірна (31-45)	висока (46 >)	низька (<30)	помірна (31-45)	висока (46 >)
1. Грабовчук Т.А.			53		44	
2. Бойчук Н.П.			57			58
3. Гортай С.В.			57		36	
4. Сенькова Г.П.			59		39	
6. Сотчук О.Л.			49			51

У графічному плані ми можемо зобразити наші дані наступним чином (див. рис. 3.1):

Рис. 3.1. Відношення особистісної і ситуативної тривожності у вагітних жінок

Отже, як видно з рис. 3.1. всім жінкам даної вибірки властивий високий рівень ситуативної (реактивної (РТ) тривожності, що може свідчити про переважання таких станів у даних осіб як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Дані емоційні стани можуть виникати в результаті стресових ситуацій.

Переважає кількість досліджуваних осіб притаманний помірний рівень ОТ, і двом опитуваним вагітним жінкам властивий високий рівень особистісної

тривожності. Це в свою чергу може свідчити про сприйняття досліджуваними деяких ситуацій як загрозливі, що є небезпечним для самооцінки і самоповаги досліджуваних.

Отже, ми бачимо, що в переважній більшості випадків, якщо у досліджуваних переважає високий рівень ситуативної тривожності, то також це впливає і на особистісну тривожність загалом.

Тому, ми вирішили провести тренінгову програму на зниження тривожності у вагітних жінок (дод. 3).

### **3.3. Експериментальне дослідження емоційної стабільності і тривожності вагітних жінок після проведення тренінгової програми**

Материнство - одна з фундаментальних цінностей людини. Г.Г.Фліппова материнством називає період безпосередньої взаємодії матері з дитиною, який триває з моменту народження дитини і протягом всього їхнього життя. Проблема материнства вивчається в межах різних наук: історії, культурології, медицини, фізіології, біології поведінки, соціології, психології. Всі сучасні психологічні дослідження в галузі материнства підкреслюють важливість материнської поведінки для розвитку дитини, розкривають її складну структуру і шляхи розвитку, представляють багатогранність культурних та індивідуальних варіантів (Е.Еріксон, Д.Віннікотт, А.Валлон та ін.). Це дозволяє говорити про материнство як про самостійну реальність.

Сьогодні материнство розглядається не тільки як умова повноцінного розвитку людини, але й як частина особистісної сфери жінки, зокрема як стадія статево-вікової та особистісної ідентифікації (О.І.Захаров, С.Ю.Мещерякова, Г.Г.Фліппова, Г.В.Скобло, Л.Л.Баз та ін.). Передумови психологічної готовності до материнства базуються на материнських очікуваннях, установках, виховних стратегіях, очікуванні задоволеності материнською роллю, материнській компетентності.

На жаль, можна констатувати, що на сьогодні психологічна підготовка до материнства більшою мірою орієнтована на роботу з майбутніми батьками (в

період очікування дитини) і має досить вузькоспрямований характер, наприклад, навчання конкретним навичкам догляду за дитиною. Такий підхід, на нашу думку, не дозволяє людині цілісно, на усіх рівнях розвитку особистості, готуватися до батьківської ролі.

В основу програми покладена гуманістично орієнтована парадигма навчання. Саме інструментарій, запропонований у даній програмі, сприяє не лише засвоєнню знань, готових рішень, завершених ідей, а, насамперед, спонукає учасників до пошуку, активізації думки, міркування та обговорення. Освітня діяльність базується на використанні інтерактивних методів, таких, як: дискусія, рольова гра, мозковий штурм та ін. Особливу роль в усвідомленні та виявленні власного ставлення відіграють рефлексивні коментарі та обговорення вправ по їх завершенні. Таким чином, кожна вправа дає можливість учасникам вербалізувати власну думку стосовно пережитого нового досвіду, та, узагальнивши, зробити власні висновки.

Ціннісно-сміслові ставлення формується на основі пропрацювання певної інформації на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Емоційний компонент засвоєння інформації підсилюється такими методами, як читання, складання та розігрування казок, використання засобів зображувального мистецтва, роботою з метафорами та символічним матеріалом.

Лише переживаючи новий досвід включеності в проблемну ситуацію, учасник тренінгу має змогу виробити власні критерії ставлення до цієї проблеми або конкретного соціально-психологічного явища. Відповідальність не може з'явитися сама по собі, її неможливо нав'язати, примусити бути відповідальним, впливати на почуття сорому чи провини. Відповідальність формується лише на основі усвідомлення, прийняття, бажання, розуміння сенсу діяльності. Без цієї стрижневої основи людина не може цілісно прийняти обов'язки, або ж сприймає зобов'язання як чийось нав'язану волю, реалізацію чужих бажань та цілей. Тому в основі будь-якої відповідальної дії, а психологічна готовність до материнства передбачає саме відповідальне, усвідомлене ставлення до материнської ролі, повинна бути суб'єктність, -

цілісне усвідомлення свого Я, мотивів своєї поведінки, диференціації свого та іншої людини психологічного простору. Відповідальність, на думку К.О.Абульханової є „максимальним вираженням суб'єктної позиції в діяльності: добровільне взяття на себе гарантій забезпечення умов її здійснення, гарантій за рівень якості діяльності, гарантій за її результат, готовність відповідати за будь-які наслідки”.

Просвітницький тренінг „Я - майбутня мама” має структурно-логічну побудову, складається з наступних модулів: „Внутрішній світ Я”, „Я і оточуючий світ”, „Моя майбутня сім'я”, „Я - майбутня мама”. Це своєрідні сходинки, які допомагають учасникам тренінгу відпізнання свого внутрішнього світу, характеру, особистісних проявів, своїх цінностей, розуміння соціальних ролей, свого місця у міжособистісному просторі поступово здійснювати цілеспрямоване проектування себе як сім'янина та майбутнього батька чи матері.

Програма містить як достатньо об'ємний інформаційний матеріал, так і практичні рекомендації щодо проведення тренінгових вправ.

*Мета тренінгу:* формування відповідального ставлення до материнства у вагітних жінок.

*Завдання тренінгу:*

1. Розвивати навички самопізнання, самоаналізу, рефлексії та почуття власної самоцінності.
2. Сприяти формуванню морально-духовних цінностей та здатності до цілепокладання.
3. Розвивати комунікативні навички, здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії.
4. Надання учасникам знань про сім'ю та її роль у життєдіяльності людини.
5. Сприяти формуванню сексуальної культури як складової психологічної готовності до майбутнього материнства.
6. Сприяти усвідомленню і критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні.

7. Розвивати усвідомлене, емоційно-позитивне ставлення до майбутнього материнства.

Спілкування в умовах просвітницького тренінгу будується на наступних принципах:

- „Тут і тепер" - розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент; виключення загальних, абстрактних міркувань.

- Персоніфікація висловлювань - відмова від знеособлених суджень типу „як правило, ми думаємо", „деякі тут вважають" і т.п., заміна їх адресними: „я вважаю", „я думаю".

- Акцентування мови почуттів - уникання оцінкових суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не „ти мене образив", а „я відчуваюся ображеним, коли ти...")

- Активність - включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного з членів групи, дослідницька позиція учасників.

- Довірливе спілкування - відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів.

На основі цих принципів будуються правила роботи в групі у відповідності з особливостями роботи в даній конкретній групі та потребами самих учасників.

Кількість учасників тренінгу: 5 осіб.

Вік учасників: 18-25 років.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 15.10 год.

Тренінгове приміщення: простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), розміщені в центрі кімнати у формі кола, декілька столів для роботи в мікрогрупах.

Кількість занять: 24.

Орієнтовна тривалість заняття: 1.30 год.

Методи:

- інтерактивні - інформаційне повідомлення, рольова гра, модельована ситуація, мозковий штурм, дискусія, керована дискусія, робота з текстом,

перегляд відеофільму, робота в парах, малих групах, обговорення вправ, вправи на активізацію;

- арттерапевтичні - індивідуальне, групове малювання, колаж, складання, читання, розігрування казки в ролях, танець, візуалізація.

Побудова тренінгу; модульна. Модуль - це відносно самостійна одиниця, з яких вибудовується оригінальна конструкція конкретного тренінгу. Модуль має власні цілі, його можна використовувати у складі інших тренінгів і навіть самостійно. Логіка освітньої програми полягає у наступному: кожен модуль, реалізуючи свою мету, допомагає учасникам як майбутнім батькам поступово усвідомити свій суб'єктний потенціал, далі - усвідомлювати цю суб'єктність як серцевину повноцінної реалізації сімейних взаєностосунків, формуючи моделі майбутніх взаємин з дитиною (див. дод. 3).

#### Структура тренінгу

Зміст занять	Тривалість
Модуль „Внутрішній світ Я”	
Заняття 1-2 „Знайомство”	
Відкриття тренінгу, ознайомлення з метою та завданнями тренінгу	10 хв.
Вправа на знайомство „Моє ім'я”	10 хв.
Вправа на активізацію „Нетрадиційне привітання”	10 хв.
Вправа „Вгадай, хто це”	20 хв.
Вправа „Асоціації”	20 хв.
Вправа „Моє послання у світ”	20 хв.
Вправа „Телефон довіри”	20 хв.
Вправа „Мій господар”	20 хв.
Вправа „Компліменти”	20 хв.
Заняття 3-5 „Мій образ Я”	
Вправа „Магічний візерунок Вашого Я”	40 хв.
Вправа „Я-реальне, Я-ідеальне”	60 хв.
Вправа на активізацію „Невидимий стрій”	10 хв.

Вправа „Автопортрет у натуральну величину"	60 хв.
Вправа „Або-або"	20 хв.
Вправа на активізацію „Зустріч поглядами"	10 хв.
Вправа „Спосіб життя"	20 хв.
Декларація самоцінності	5 хв.
Заняття 6-7 „Світ моїх емоцій"	
Інформаційне повідомлення „Емоційне забарвлене спілкування"	5 хв.
Психогімнастична вправа „Пантоміма"	10 хв.
Вправа „Я - не я"	10 хв.
Вправа „Зустріч з іншопланетянами"	10 хв.
Вправа „Візуалізація"	15 хв.
Мозковий штурм „Емоційний контакт"	30 хв.
Вправа „Малювання настрою"	15 хв.
Вправа „Емпатія"	20 хв.
Інформаційне повідомлення „Барви кохання"	5 хв.
Вправа „Прес-конференція"	30 хв.
Модуль „Моя майбутня сім'я"	
Заняття 10 „Сім'я та її значення в житті людини"	
Інформаційне повідомлення „Сім'я як соціально-психологічний феномен"	10 хв.
Вправа „Інтерв'ю"	35 хв.
Малювання „Моя майбутня сім'я"	20 хв.
Інформаційне повідомлення „Умови готовності майбутнього подружжя до шлюбу"	10 хв.
Модуль „Я - майбутня мама"	
Заняття 11 „Вагітність як особливий стан жінки"	
Інформаційне повідомлення „Психологічна підготовка до народження дитини"	20 хв.
Мозаїка „Все про вагітність"	50 хв.
Перегляд відеофільму „Разом до гармонії"	30 хв.
Заняття 12-13 „Створення батьками повноцінних умов розвитку дитини"	



Казка для роздумів „Чайка Доллі"	30 хв.
Вправа „Дитина в кожному з нас"	20 хв.
Керована дискусія „Батьківські стереотипи"	20 хв.
Психогімнастична вправа „Улюблена дитяча іграшка"	10 хв.
Вправа „Стиль сімейного виховання"	60 хв.
Заняття 14 „Підсумки"	
Вправа „Візерунок групи"	30 хв.
Вправа „Валіза"	30 хв.
Вправа „Утішлива казка" Підсумкова рефлексія	20 хв.
Вправа „Візерунок групи"	10хв.

Під час проведення тренінгової програми вагітні жінки вели себе досить активно, приймали участь у всіх запропонованих вправах. В результаті проведення даної програми, ми вирішили провести повторне тестування емоційної врівноваженості і тривожності жінок, де отримали наступні дані (табл. 3.3.):

Табл. 3.3.

## Емоційна врівноваженість жінок

Досліджувані	Бали
1. Грабовчук Т.А.	6
2. Бойчук Н.П.	7
3. Гортай С.В.	7
4. Сенькова Г.П.	7
6. Сотчук О.Л.	4

Отже, після проведення повторного тестування вагітних жінок на емоційну врівноваженість ми побачили, що Сенькова Г.П., Гортай С.В., Бойчук Н.П. та Грабовчук Т.А. у цих людей є почуття міри. Вони тверезо зважають свої можливості. Та одночасно дозволяють собі трохи „поваляти дурня", що

емоційно оживляє їхнє життя. Проте Сотчук О.Л. результати особливо не змінилися.

Провівши повторно методику Спілбергера-Ханіна, ми отримали наступні результати (табл. 3.4):

Табл. 3.4.

## Співвідношення особистісної і ситуативної тривожності

Досліджувані	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
	низька (<30)	помірна (31-45)	висока (46 >)	низька (<30)	помірна (31-45)	висока (46 >)
1. Грабовчук Т.А.		36			37	
2. Бойчук Н.П.		37			38	
3. Гортай С.В.		44		29		
4. Сенькова Г.П.		33		24		
6. Сотчук О.Л.		33		24		

Як видно з табл. 3.4., результати 100% досліджуваних вагітних жінок показали, що їм властива помірна ситуативна тривожність, що може свідчити про зниження ситуативної тривожності досліджуваних. 40% опитуваним властивий помірний рівень особистісної тривожності і 60% - низький.

Отже, ми бачимо, що після проведення тренінгової програми з вагітними жінками тривожність у них значно знизилася, що може свідчити про ефективність проведених занять.

## ВИСНОВКИ

Виконуючи нашу курсову роботу ми мали перед собою завдання вивчити теоретичні та практичні основи дослідження тренінгової роботи з жінками у період вагітності. В результаті проведеного дослідження ми отримали наступні результати:

1. Тренінг - це сукупність методів організації внутрігрупової взаємодії з метою розвитку особистості і вдосконалення групових відносин. Тренінг спрямований на розвиток комунікативних здібностей індивідів, рефлексивних навичок, уміння адекватно сприймати себе й оточуючих.

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання в цей час являє собою один з найбільше значущих і динамічно розвиваючихся видів, психологічної роботи. Тренінги знаходять широке застосування при наданні психологічної допомоги, у викладанні психології, при організації роботи в молодіжних клубах, дитячих оздоровчих таборах і т.д. Їхнім проведенням активно займаються психологи, а також багато педагогів і соціальних працівників. Даний метод дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управління особистими емоційними станами, коректного вираження емоцій і розуміння їх вираження в оточуючих, самопізнання й само сприйняття.

2. В період вагітності багато авторів надають значну увагу соціальним чинникам, таким, як сімейний стан, доходи сім'ї, спосіб життя по час вагітності, оцінка ситуації вагітності як сприятливою самою жінкою і ін. Важливим чинником адаптації до вагітності ряд авторів вважає вік майбутньої матері. Частина дослідників вважають, що одним з чинників підтримки психічного здоров'я під час вагітності є психофізіологічна підготовка до пологів. Дані роботи присвячені корекції психоемоційних станів у вагітних і розробці відповідних психопрофілактичних програм. В багатьох публікаціях розглядаються зв'язки особових характеристик жінки з протіканням її вагітності. До окремої групи можна віднести дослідження, в яких виділяються різні типи

вагітності і їх зв'язок з процесом адаптації до вагітності, з успішністю її протікання і формуванням материнської поведінки. В іншій групі робіт освітлюються психосоматичні аспекти вагітності - вплив особливостей і психологічного стану жінки на її соматичне здоров'я: тут в основному вивчаються проблеми токсикозу, гестозів і не виношування. Аналіз досліджень показує, що жінка багато в чому сама відповідальна за збереження свого психічного здоров'я під час вагітності, яке визначається вибраною її стратегією психологічної адаптації до свого стану.

3. В результаті проведення експериментальної частини нашої курсової роботи спрямованої на визначення емоційної врівноваженості вагітних жінок ми провели ряд методик, після чого отримали наступні результати. У 60% досліджуваних жінок є почуття міри. Вони тверезо зважають свої можливості та одночасно дозволяють собі трохи „поваляти дурня“, що емоційно оживляє їхнє життя. 40% досліджуваних можуть відчувати себе глибоко нещасним із-за дрібниці. їм явно не вистачає розсудливості, емоції попереджують розум.

100%) досліджуваних жінок мають високу ситуативну тривожність, 60% (осіб) з них же мають і помірну особистісну тривожність. 40% досліджуваних із наших досліджуваних мають високу особистісну тривожність.

Після проведення тренінгової програми спрямованої на зниження тривожності і підвищення емоційної врівноваженості ми отримали наступні результати. 80% досліджуваним жінкам властиве почуття міри. Вони тверезо зважають свої можливості.

100% досліджуваним вагітним жінкам властива помірна ситуативна тривожність, що свідчить про зниження ситуативної тривожності досліджуваних. 40% опитуваним властивий помірний рівень особистісної тривожності і 60% - низький.

Отже, ми можемо сказати, що наша гіпотеза підтвердилася, а саме після проведення тренінгової програми можливе зменшення тривожності вагітних жінок.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы.// Вестник Московского Университета. Психология. Сер. 14. - 1987. - № 2. - с. 60 - 72.
2. Антонов Л.И., Медведков В.М. Социология семьи. - М., 1996. - 304 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. - М., 1990. - 367 с.
4. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. Его Величество Ребенок - какой он есть. - М., 1999.-429 с.
5. Большая энциклопедия психологических тестов. — М.: Изд-во Эксмо, 2006.—416 с.
6. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. - СПб., 2001.-352 с.
7. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения.: Дис. канд. псих. наук.-М., 1986.-206 с.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - СПб., 1997. - 134 с.
9. О.А. Соколова, Е.А. Сергиенко. Динамика личностных характеристик женщины в период беременности как фактор психического здоровья матери и ребенка // Психологический журнал, 2007. - С. 69-81.
10. О.С. Васильева, Е.В. Могилевская. Групповая работа с беременными женщинами: социально-психологический аспект // Психологический журнал, 2001. - С. 82-89.
11. Петровский В.А., Полевая М.В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений. // Психологический журнал. - 2000. - № 1. - с. 28-36.
12. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Т. 1. — 312 с.
13. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие,- Самара: Издат. Дом «БАХРАХ-М», 2002.-672 с.

14. Семья и формирование личности. / А.А. Бодалев. - М., 1981. - 285 с.
15. Смехов В. А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье. // Вопросы психологии. - 1985. - № 4.- С. 83-92.
16. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. // Вопросы психологии. - 1982. - № 4. - с. 105 - 115.
17. Файн М. Дж. Помощь родителям в воспитании детей./ В.Я. Пилиповский. - М., 1992.-268 с.
18. Форверг М., Альберг Т. Характеристика социально-психологического тренинга поведения // Психологический журнал. 1984. № 4. Т. 5. С. 57-64.
19. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех, кто любит детей. - М., 1999.-203 с.
20. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. - СПб., 1997.-240 с.
21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). - СПб., 1997. - 608 с.
22. Хямяляйнен Ю. Воспитание родителей: Концепции, направления и перспективы. - М, 1993. - 112 с.
23. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб., 1999.-656 с.

# ДОДАТКИ

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	



Варіанти відповідей на запитання «так» або «ні»

1. Чи можете ви "швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	—
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	—
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні“:

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

## ДОДАТОК 2

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	<b>2</b>	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	<b>2</b>	3	4
35	У мене буває нудьга	1	<b>2</b>	3	4
36	Я задоволений	1	<b>2</b>	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 2

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4



## ДОДАТОК 2

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
<b>1</b>	Я спокійний	1	2	3	4
<b>2</b>	Мені ніщо не загрожує	<b>1</b>	2	3	4
<b>3</b>	Я знаходжуся в напрузі	<b>1</b>	2	3	4
<b>4</b>	Я зазнаю жаль	<b>1</b>	2	3	4
<b>5</b>	Я відчуваю себе вільно	1	<b>2</b>	3	4
<b>6</b>	Я засмучений	<b>1</b>	2	3	4
<b>7</b>	Мене хвилюють можливі невдачі	<b>1</b>	2	3	4
<b>8</b>	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
<b>9</b>	Я стривожений	<b>1</b>	2	3	4
<b>10</b>	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
<b>11</b>	Я упевнений в собі	1	2	3	4
<b>12</b>	Я нервую	1	2	3	4
<b>13</b>	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
<b>14</b>	Я напружений	1	2	3	4
<b>15</b>	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
<b>16</b>	Я задоволений	1	2	3	4
<b>17</b>	Я стурбований	1	2	3	4
<b>18</b>	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
<b>19</b>	Мені радісно	1	2	3	4
<b>20</b>	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	<b>2</b>	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	<b>2</b>	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	<b>2</b>	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	<b>2</b>	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	<b>2</b>	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 2

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 2

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## Зміст програми

### *МОДУЛЬ „ВНУТРІШНІЙ СВІТ Я”*

Мета: розвиток самосвідомості та самоповаги.

#### Заняття 1 -2

##### *„Знайомство”*

Відкриття тренінгу, ознайомлення з метою та завданнями.

Мета: актуалізація проблеми, створення позитивної мотивації на роботу у тренінгу.

Час: 10 хв.

##### *Вправа на знайомство „Моє ім'я”*

Мета: знайомство учасників, підвищення самоцінності учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки для кожного учасника.

Хід проведення. Кожен учасник повинен записати своє ім'я у вертикальний стовпчик. Потім до кожної букви свого імені підібрати позитивну радісну характеристику себе. Якщо в імені дві чи три однакові букви, необхідно знайти на кожному різні слова.

Запитання для обговорення:

- Як ця вправа характеризує Ваше самоставлення?
- Чи легко вдається обговорювати свої позитивні характеристики?
- Чому важливо для людини помічати свої сильні сторони?

##### *Вправа на активізацію „Нетрадиційне привітання”*

Мета: емоційне розслаблення, створення емоційно-позитивної атмосфери в групі.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Всім учасникам пропонується „привітатися”, доторкаючись носами, вухами, потилицями.

##### *Вправа „Вгадай, хто це”*

Мета: знайомство учасників, самопрезентацій.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки для кожного учасника.

Хід проведення.

I етап. Учасники повинні написати 20 характеристик самого себе.

II етап. Ведучий збирає характеристики і по черзі зачитує кожен, не повідомляючи імені автора. Учасники вгадують, чиї це характеристики.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було знайти 20 характеристик самого себе, якщо складно, то чому?

- За якими найсуттєвішими ознаками ви здогадалися, чий це образний портрет? Як це може характеризувати людину?

*"Вправа „Асоціації"*

Мета: знайомство учасників, самопрезентація.

Час: 20 хв.

Хід проведення. Учасники продовжують речення „Якби я був... книжкою, піснею, явищем природи, видом транспорту, кольором, твариною, рослиною, геометричною фігурою, країною, погодою, порою року, професією, то я би був..."

Запитання для обговорення:

- Як дані асоціації допомогли краще зрозуміти свої сушені характеристики?

- Що нового ви дізналися про інших членів групи за допомогою вправи?

*" Вправа „ Моє послання у світ "*

Мета: усвідомлення життєвих цінностей та пріоритетів учасників.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Інструкція. Сформулюйте та запишіть коротке повідомлення, гасло, з яким Ви б хотіли звернутися до людей.

Визначіть, хто з відомих персонажів (історичних, літературних, кінематографічних та ін.) найбільшою мірою відповідає Вашим вимогам щодо



отримання цього послання перед світом.

Запитання для обговорення:

- Які Ваші життєві цінності закладені у посланні?
- Як дане послання характеризує Вас як особистість?

*"Вправа „ Телефон довіри"*

Мета: знайомство учасників, самопрезентація.

Час: 20 хв.

Хід проведення

Інструкція. Уявіть, що Ви набираєте номер телефону довіри: про що Ви хотіли б спитати чергового спеціаліста? Кожен учасник може будь-кому дати запитання.

*" Вправа „ Мій господар "*

Мета: знайомство учасників, самопрезентація.

Час: 20 хв.

Хід проведення. Кожен з учасників бере у коло річ, яка йому дорога, або просто подобається. Завдання: розповісти про свого господаря від імені цього предмету.

Запитання для обговорення:

- Як дана характеристика говорить про ставлення людини до самої себе?

*"Вправа „Компліменти"*

Мета: створення позитивної психоемоційної атмосфери в групі.

Час: 20 хв.

Хід проведення. Кожен учасник говорить сусіду справа комплімент: „Ти - особливий, тому що..."

Заняття 3-5 „Мій образ Я" *Вправа „Магічний візерунок Вашого Я"* Мета: самоаналіз, усвідомлення внутрішнього світу. Час: 40 хв. Хід проведення. Інструкція: Уявіть, що Ви сприймаєте світ за допомогою спеціальних

окулярів, у яких сім лінз. Кожна з них відображає важливу частину Вашого Я. Ці лінзи наступні:

1. Тіло - відображає фізичну частину Я.
2. Думки - відображають інтелект.
3. Почуття - відображають емоційну сферу.
4. Відчуття - відображають роботу органів чуття: очей, вух, шкіри, язика, носа.
5. Стосунки - відображають здатність вступати у взаємини з різними людьми.
6. Середовище - простір, час, атмосфера, колір, температура, тобто фактори існування Я.
7. Душа - духовна частина Я.

Через першу лінзу Ви бачите своє тіло з усіма частинами та органами. Якщо Ви ніколи не бачили, з чого складається організм людини, можна подивитися на анатомічний атлас. А зараз співвіднесіть, все це з Вашим організмом. Чи прислухаєтеся Ви до потреб Вашого тіла? Організм може повідомити Вам, що Ви голодні, чи втомилися, а, можливо, надто напружені.

Друга лінза відображає інтелект, пізнавальні здібності та можливості Вашого мозку. Завдяки когнітивній здібності можна отримувати відповіді на запитання типу: „Як я можу навчитися новому? Як можу аналізувати ситуацію та вирішувати різні проблеми?"

Через третю лінзу відображаються емоції та почуття. Наскільки Ви вільні в усвідомленні та прийнятті своїх почуттів? Які обмеження Ви накладаєте на власні емоції та переживання? Чи можете Ви по-дружньому ставитися до них, адже від того, як Ви ставитеся до них, дуже багато залежить. Почуття вносять в життя різноманіття барв, їх гостроту, відображають стан людини, зв'язок самооцінки та емоційного Я.

Четверта лінза дає уявлення про те, як Ви відчуваєте себе та оточуючий світ. Який фізичний стан Ваших органів чуття? Наскільки вільно Ви дозволяєте собі бачити, чути та сприймати нюхові, смакові й тактильні відчуття? Які

обмеження накладені на дії Ваших органів чуття? Чи можете Ви відкинути ці обмеження? В дитинстві заборонялося бачити, чути і торкатися деяких речей. Тому ми не завжди у повній мірі використовували свої органи чуття. Якщо ж ми повністю приймаємо наші відчуття та емоції, вільно користуємося нашими органами чуття, ми збільшуємо коло своїх зв'язків зі світом та значно збагачуємо себе.

П'ята лінза відображає те, як складаються наші стосунки з людьми. Вони формуються у процесі спілкування. Як Ви оцінюєте якість різних стосунків, які складаються між Вами та іншими людьми? Як використовуєте свою силу та авторитет? Можливо, Ви намагаєтеся не показувати їх та надаєте перевагу позиції жертви, чи використовуєте їх, щоб стати диктатором? Іншими словами, Ви використовуєте свою силу для допомоги та підтримки інших та самого себе, чи для того, щоб тримати світ у страху? Чи можете Ви об'єднатися з членами Вашої сім'ї чи іншими людьми для того, щоб діяти спільно? Як у Вас справи з почуттям гумору, чи любите Ви жартувати, чи не бракує Вам хорошого настрою для того, щоб зробити своє життя та життя інших людей легшим та щасливішим?

Шоста лінза відображає середовище, в якому Ви живете. Вона фокусує увагу на звуках, образах, різних предметах, температурі, освітленості, якості повітря, особливостях простору, в якому Ви живете та працюєте.

Сьома лінза відображає духовні зв'язки Я, ставлення до джерела життя. Як Ви сприймаєте життя? Чи задоволені Ви ним? Чи існують прояви духовного начала у Вашому повсякденному житті? Якими є Ваші життєві цінності?

Кожна з цих частин Вашого Я відіграє важливу роль, але жодна з них не функціонує самостійно, вони постійно взаємодіють одна з одною.

Якщо зобразити ці лінзи у виді кіл і розмалювати їх у певний колір, потім розкласти всі в одному великому колі - це і буде магічний візерунок Вашого Я. Людина тільки тоді може досягти внутрішньої гармонії, коли у візерунку будуть присутні всі сфери і кожна з них буде заповненою.

Спробуйте взнати про себе якомога більше. Ви відкриєте для себе

неймовірний світ знань. Зможете краще пояснити ті чи інші реакції свого організму і зрозуміти те, що з Вами відбувається. Поради:

1. Виявляйте увагу до тіла, любіть його, турбуйтеся про нього і розвивайте за допомогою вправ.

2. Розвивайте інтелект, навчаючись новому та оточуючи себе тим, що стимулює мислительну діяльність: книгами, навчанням, спілкуванням з іншими людьми, відвідуванням курсів.

3. Вчіться керувати своїми емоціями та почуттями.

4. Розвивайте відчуття, навчайтеся тому, як турбуватися про органи чуттів та використовувати їх як дорогу життя, що єднає наш зовнішній та внутрішній світ.

5. Вчіться гармонійно вирішувати всі можливі проблеми, успішно виходити з конфліктних ситуацій, розвивати чесні та здорові стосунки з людьми.

6. Створюйте собі комфортний простір із звуків, світла; кольору, тепла та повітря, щоб відчувати себе в ньому найбільш комфортно.

7. Розвивайте в собі здатність відчувати биття пульсу життя, належність до Всесвіту, повністю розкривайте та проявляйте себе.

*Вправа „Я-реальне, Я-ідеальне”* Мета: усвідомлення

впливу образу Я на спосіб життя. Час: 60 хв.

Ресурси: аркуші А4, кольорові олівці. Хід проведення. Етапи. Інструкція:

Спробуйте уявити, як би змінилося Ваше життя, коли Ви були б:

- іншої статі;
- з іншим кольором обличчя; .
- іншого віку;
- проживали б у іншій сім'ї;
- мали абсолютно інший характер?

На основі даного аналізу спробуйте визначити, що саме є найсуттєвішим у Вашому Я-образі, чим саме Ви відрізняєтеся від інших людей і намалюйте свій автопортрет.

Етап II. А тепер спробуйте уявити, що Ви це не Ви, а Ви у вдосконаленому варіанті. Що б Вам хотілося змінити, можливо, фон, оточення, риси зовнішності, статусні атрибути. Можливо, у Вас з'являться якісь елементи, які Ви одразу не зможете пояснити. Тоді просто малюйте спонтанно Ваш досконалий Я-образ.

Запитання для обговорення:

- Що у Вашому Я-образі є головним?
- Чим відрізняється Ваш реальний Я-образ від Я-ідеального?
- Які конкретні кроки до власного самовдосконалення Ви б. могли назвати?
- Чи залежить Я-ідеальне тільки від зовнішніх обставин, як внутрішні зміни можуть посприяти розвитку Вашого Я?

*Вправа на активізацію „Невидимий стрій”*

Мета: емоційне розслаблення, створення емоційно-позитивної атмосфери в групі.

Час: 10хв.

Хід проведення: Один з учасників з закритими очима повинен вишикувати інших за зростом, починаючи з найменшого. Вправа „Автопортрет у натуральну величину”

Мета: розвиток самосвідомості.

Час: 60 хв.

Ресурси: 2 ватмани, маркери, кольорові фарби, ножиці, клей для кожного учасника.

Хід проведення.

Етап I. Учасники об'єднуються в пари, скріплюють два ватмани, один з учасників лягає на один великий аркуш, а інший обмальовує його контури. Потім вони міняються ролями.

Етап II. Інструкція: На основі готового контуру створіть Ваш образ Я за допомогою кольорових фарб. Можна фантазувати, додаючи до образу щось нове, оригінальне. Пам'ятайте, Ваша творчість повинна бути спрямована на підкреслення унікальності, неповторності цього образу.

Етап III. Спочатку всі учасники висловлюють свою думку стосовно створеного образу, його характерних особливостей, далі автор дає свої коментарі. Запитання для обговорення:

- Чи вдалося в автопортреті відтворити індивідуальні особливості самого себе?

- Чи відповідають початкові очікування щодо художнього образу Я кінцевому результату? Якщо Ні, що нового Ви побачили у створеному Вами образі?

- Як саме вплинула ця творча робота на самоствавлення, допомогла краще усвідомити самого себе?

*"Вправа „Або-або"*

Мета: розвиток самосвідомості, розуміння власної та чужої мотивації, усвідомлення впливів на прийняття рішень.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Інструкція: вишикуйтеся в шеренгу посередині кімнати. Зараз я буду задавати вам запитання, а вам потрібно буде на них відповідати кроками ліворуч, праворуч, або ж залишаючись на місці.

Перша серія запитань наступна:

„Ви - Вчора?" (Якщо так, перемістіться вліво); „Ви -Сьогодні?" (Залишайтеся на місці); „Ви - Завтра?" (Перемістіться вправо).

За необхідності можна повторити запитання декілька разів. Важливо, щоб учасники ототожнювалися з даними словами. Коли учасники обрали свою позицію, ведучий запитує, чому вони обрали саме це слово. Наприклад, вони можуть назватися „Вчора" через хороші спогади минулого і небажання змінювати старі звички.

Інші варіанти слів:

Ви - табличка з написом „Відкрито для відвідувачів“, „Стороннім вхід заборонений“, „Скоро повернусь“.

Ви - гора, долина чи рівнина?

Ви - місто, мегаполіс, мальовниче село?

Ви - так, ні, можливо?

Запитання для обговорення:

Поясніть, чому саме Вам притаманна дана характеристика? (Учасники, приймаючи одну із позицій, краще усвідомлюють характерологічні особливості, життєві цінності та установки).

*Вправа на активізацію „Зустріч поглядами“*

Мета: розвиток групової взаємодії.

Час: 10хв.

Хід проведення: Учасники стоять у колі із закритими очима. За командою Ведучого вони відкривають очі. Завдання - зустрітися з поглядом когось із учасників. Ті, в кого співпали погляди, виходять із кола і сідають на свої місця, інші продовжують гру.

*Вправа „ Спосіб життя“*

Мета: усвідомлення своїх сильних сторін для досягнення життєвих цілей.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Інструкція: Кожен з вас спробує уявити себе у вигляді деякого образу, наприклад, у вигляді піщого годинника. Спробуйте зобразити своє власне уявлення про час, виокремивши теперішнє та майбутнє. Проведіть на аркуші горизонтальну лінію, відмітьте на ній стрілкою місце, де Ви зараз знаходитеся. Яка частина Вашого життя прожита? Яка частина попереду? Тепер покажіть свої малюнки всій групі. Об'єднайтесь в мікрогрупи з однаковими малюнками життєвого шляху. Обговоріть малюнки за наступними позиціями:

- Щасливі дні;
- Коли було важко, але Ви знайшли спосіб подолати це;

- Дні, коли Ви почували себе впевнено та пишалися собою;
- Проаналізуйте, які сильні сторони своєї особистості Ви виявили у цих випадках.

Запитання для обговорення:

- Що нового Ви дізналися про себе, про інших?
- Чи сприяє вправа у розвитку самоповаги та позитивного ставлення до себе? Як саме?

*Вправа „Декларація самоцінності”* Мета: розвиток позитивного самоствалення.

Час: 5 хв. Хід проведення. Ведучий знайомить учасників із „Декларацією самоцінності”: -Я - це Я.

- У всьому світі немає нікого, щоб був таким самим, як Я.
- Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає людини, яка була б такою ж, як Я.
- Тому все, що йде від мене - це справді моє, тому що саме Я обрав це.
- Мені належить усе, що є в мені, включаючи моє тіло, все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі думки та плани; мої почуття, якими б вони не були; мій рот та всі слова, які він вимовляє; мій голос, гучний чи тихий; мої очі; всі мої дії, звернені до мене самого чи до інших.
- Мені належать всі мої фантазії, мрії, надії та страх.
- Мені належать всі мої перемоги та успіхи. Всі мої поразки та помилки.
- Все це належить мені. І тому Я можу близько познайомитися, полюбити та подружитися з собою. І Я можу зробити так, аби все в мені відповідало моїм інтересам.
- Я знаю, що дещо в мені засмучує мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою та люблю себе, Я можу обережно та терпляче відкривати в собі джерела того, що засмучує мене, та визнавати все більше і більше різних речей про самого себе.
- Все, що Я бачу та відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю та відчуваю вданий момент, це моє. І це дозволяє мені визнавати, де Я і хто Я в



даний момент.

- Коли Я вдивляюся в моє минуле, дивлюся на те, що Я робив і відчував, що Я думав і як Я відчував, я бачу, що саме не зовсім мене влаштовує, Я можу відмовитися від того, що здається сьогодні мені неважливим і непотрібним, та відкрити щось нове в собі самому.

- Я Можу бачити, чути, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити смисл та порядок в світ речей та людей навколо мене.

- Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. -Я - це Я, і Я-це чудово!

### Заняття 6-7 „Світ моїх емоцій”

Мета. Розвивати емоційну сферу та здатність виражати емоції вербально й невербально; розвивати емпатію, толерантне ставлення до людей.

#### *Інформаційне повідомлення „Емоційно забарвлене спілкування”*

Мета: ознайомлення учасників з особливостями прояву емоцій у спілкуванні.

Час: 5 хв.

Ресурси: текст інформаційного повідомлення.

План проведення:

1. Поняття про емоційну сферу особистості.
2. Види емоцій і почуттів.
3. Форми переживання почуттів.
4. Деякі прийоми володіння емоціями

Емоції - це перша форма психічного відображення („плюс” чи „мінус”). Вони виникають ще внутрішньоутробно, і все наше спілкування формується за рахунок взаємного емоційного обміну. Проте обмін думками, інформацією починається набагато пізніше, на базі емоційного спілкування, для якого не потрібні слова. Спілкування забезпечується дотиком, поглядом, жестом, інтонацією. І якщо безмовне емоційне спілкування гармонійне, то і мовне формується успішно.

Дотик, погляд, а також поза, міміка і жести, вокалізація - первинні, базові

форми спілкування. Вони охоплюють не менше 65% інформації, що передається. Суто вербальне спілкування в значній мірі обмежене в своїй емоційній, почуттєвій достовірності і служить джерелом непорозуміння та конфліктів між людьми. Ось чому так важливо відновити ці способи спілкування і збагатити ними звичайні людські, словесні способи комунікації.

### *Психогімнастична вправа „Пантоміма”*

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок невербального спілкування.

Час: 10 хв.

Ресурси: карточки із завданнями.

Хід проведення: Ведучий просить кожного з учасників зобразити тільки за допомогою міміки та жестів різноманітні образи; вказані на карточках із завданням: годинник із зозулькою, морозиво, яке тане на сонці, немовля, канікули, організм, весна, життя, холодильник, стоматолог, перерва, сусід, та ін.

Після того, як кожен невербально відтворив свій образ, всі учасники вгадують його.

Запитання для обговорення:

- Яку роль у спілкуванні відіграє мова жестів та міміки?
- Чому експресивно виражена мова краще сприймається слухачем?
- Як можна розвивати навички мовної експресії?

### *Вправа „Я -не я”*

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок експресивного спілкування.

Час: 10 хв.

Ресурси: картки з назвами інтонацій.

Хід проведення. Ведучий знайомить учасників з віршем, який необхідно буде прочитати з різною інтонацією:

„Я-не я і коняка не моя.

Моя хата з краю, я нічого не знаю!”

Кожному учаснику дає картку, яку не повинні бачити інші учасники. Написи на картках: „з радістю“; „із задоволенням“; „із здивуванням“; „з огидою“; „зі страхом“; „урочисто“; „закохано“; „байдуже“; „пристрасно“; „невпевнено“; „з пихатістю“ та ін.

Завдання: прочитати вірш із зазначеною у картці інтонацією. Інші учасники повинні здогадатися, яка це інтонація, та назвати її.

### *Вправа „Зустріч з іншопланетянами“*

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок невербального спілкування.

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Етап 1. Команда „іншопланетян“ обговорює версію своєї планети, стратегію поведінки на Землі і створює свою мову (пропонується використовувати прості звукосполучення типу „трта-тота, „кука-кука“).

Етап 2. Команда „вчених-землян“ обговорює мету майбутнього контакту з іншопланетянами, форму звернення із запитаннями, що хвилюють, стратегію поведінки, вчить міжкосмічну мову.

Етап 3. Здійснюється 10-хвилинне спілкування „вчених“ з „іншопланетянами“ - спільне і в парах. „Вчені“ повинні дізнатись, як називається планета, з якої прилетіли прибульці, який на ній клімат, чи є там флора і фауна, чоловіки і жінки, чи ходять діти в школу, що одягають і чим харчуються жителі планети.

Етап 4. Проводиться наукова конференція зі звітом „вчених“.

Запитання для обговорення:

- Що допомагало і що заважало у спілкуванні?
- Яка роль мовлення у спілкуванні?
- Чому інколи люди розмовляють „різними мовами“?
- Які комунікативні навички важливо розвивати для кращого взаєморозуміння?

### *Вправа „Візуалізація“*

Мета: м'язове розслаблення, розвиток здатності до створення візуальних образів.

Час: 15 хв.

Ресурси: магнітофон, аудіозаписи з релаксаційними мелодіями.

Хід проведення: Ведучий пропонує зручно сісти на стільцях, закрити очі, вмикати тиху релаксаційну музику і дає інструкцію: „Сядьте зручно. Закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Глибоко вдихайте та видихайте повітря. З кожним вдихом та видихом ви все більше заспокоюєтеся та зосереджуєтеся на своїх відчуттях. Дихайте легко і вільно. Тіло розслабляється все більше. Вам тепло, зручно і спокійно. Ви вдихаєте свіже, прохолодне повітря. Ви заспокоюєтеся і налаштовуєтеся на виконання нової роботи. Ми будемо вчитися володіти прийомами формування образних уявлень. Я говоритиму окремі слова, а ви повинні промовляти їх про себе, зосередившись на їх змісті. Після цього уявляйте образи почутих слів. Почнемо із зорових образів: апельсин, море, галявина, квіти, птах, світлий, грати, ніжний, будувати плести.

Слухові образи: шум хвиль, дзвін дзвіночка, звуки скрипки, пісня вітру, луна, звук капаючої з крану води; "шепіт, спів птахів.

Тілесні уявлення: дотик до шовку, холодний сніг, торкання моху, тепла вода, гостра голка, холодний вітер, дотик до рибної луски, ніжний пух.

Смакові та нюхові образи: смак тільки що розрізаного лимону, смак шоколаду, червоної зернистої ікри, аромат троянди, запах моря, свіжорозрізаного хліба".

### *Мозковий штурм „Емоційний контакт”*

Мета: осмислення та обговорення цінності та сенсу любові у стосунках між людьми.

Час: 30 хв.

Ресурси: фліп-чарт, маркери.

Хід проведення: Групі пропонується провести „Мозковий штурм” на тему „Емоційний контакт”. Правила "мозкового штурму": 1) кожен може висловлюватися, 2) не можна перебивати один одного, 3) не можна

критикувати чужі висловлювання, 4) можна розвивати будь-яку думку.

Емоційний контакт в даній грі розуміється як будь-які небайдужі стосунки. Група відповідає на наступне запитання: якими засобами і з якою метою люди досягають того, щодо них ставляться небайдуже? Ведучий записує всі висловлювання, після чого просить оцінити засоби як „етичні" та „неетичні".

Запитання для обговорення:

- Які з цілей ви б назвали егоїстичною, альтруїстичною, а яку - нейтральною?

Що людині дає небайдуже ставлення інших?

До яких саме людей ви ставитеся небайдуже, чому?

*Вправа „Емпатія"*

Мета: осмислення в групі проблем взаємної оцінки, сприймання людьми один одного

Час: 20 хв.

Хід проведення: Три добровольці виходять за двері. Група домовляється, хто з учасників буде дивитися на кожного, хто зайде з відкритою неприязню, хто з прихованою неприязню, а хто - із симпатією (по одній людині). Інші домовляються дивитися на того, хто зайшов, нейтрально. Ведучий говорить: „Підійди до кожного, подивись в очі. Ми тут домовились, що деякі члени групи будуть дивитися на тебе якимось незвичайно. Скажи вголос, як ставиться до тебе в даний момент кожен з присутніх".

Запитання для обговорення:

- Як Ви почувалися, коли на Вас дивилися „по-особливому", нейтрально?

- Використовуючи досвід вправи, проаналізуйте вплив емпатійного реагування на стосунки.

- Які особливості емпатійного реагування? Інформаційне повідомлення „Барви кохання" Мета: обговорити особливості поняття „кохання" та його значення в житті людини. Час: 10 хв.

Ресурси: слайди, матеріали презентації. План інформаційного повідомлення

1. Значення любові в житті людини.
2. Особливості юнацького кохання.
3. Сила та мудрість справжнього кохання.
4. Виникнення та розвиток почуття любові.
5. Залежність характеру любові від рівня розвитку людської особистості.

Кохання - найвищий вид близькості людини до людини, найвищий вид розуміння людини людиною, найвищий вид допомоги людини людині. Французький філософ Вольтер назвав кохання найсильнішим із почуттів, що „атакує відразу голову, серце і тіло“.

У Стародавній Індії давали коханню таке визначення: потяги людини мають 3 джерела - душу, розум, тіло.

Потяги душі породжують дружбу.

Потяги розуму породжують повагу.

Потяги тіла породжують бажання.

Поєднання всіх трьох потягів породжує кохання.

Кохання - це ставлення до іншої людини" як до самої себе. Коли говорять про кохання з першого погляду, мова йде про закоханість, а не про кохання. Закоханість - це стан, а кохання - це ставлення до іншої людини.

За словами Бхавана, жінки прив'язують чоловіків вісьмома засобами: танець, спів, гра, сміх, сльози, вигляд, дотик і питання.

*Вправа „Прес-конференція“*

Мета: обговорити особливості поняття „кохання“ та його значення в житті людини.

Час: 30 хв.

Ресурси: карточки із запитаннями для кожного учасника.

Хід проведення

Інструкція: уявіть, що ви спеціалісти з питань кохання і вас запросили на зустріч з молоддю. Кожному з вас надійшли записки із запитаннями, на які вам потрібно дати аргументовану відповідь.

Приклади запитань:

В чому відмінність понять „симпатія”, „захоплення”, „закоханість”, „справжнє кохання”?

- Що спільного між дружбою та коханням?
- Чому дружбу називають школою кохання?
- Чому мірилом гідності чоловіка вважається його ставлення до жінки?
- Чи існує любов з першого погляду?
- Чому говорять, що любов така, якою є ми самі?
- Чи потрібно вчитися любити?
- Як завоювати любов хлопця, дівчини?
- Чи правомірним є висловлювання: „Чим вільніше себе поведуть закохані, тим це сучасніше”?

## МОДУЛЬ "Я - МАЙБУТНЯ МАМА"

Мета: розвиток усвідомленого, емоційно-позитивного ставлення до майбутнього материнства.

### *Заняття 11. "Вагітність як особливий стан жінки"*

Мета: формування правильної репродуктивної установки.

*Інформаційне повідомлення "Психологічна підготовка до народження дитини"*

Мета: познайомити учасників тренінгу з особливостями психологічної готовності до батьківства та материнства.

Час: 20 хв.

Хід проведення. Ведучий знайомить учасників із інформаційним повідомленням.

Фізіологія розвитку дитини до народження

Ще донедавна вивченням життя людини до народження займалася переважно ембріологія. Тепер відомо, що власне історія людини починається вже до народження. На основі результатів досліджень ембріонів відомо, що нове життя починається з моменту запліднення жіночої клітини чоловічою.

До кінця першого тижня між зародком і його "житлом" у матці налагоджується тісний зв'язок.

На другому тижні з біоморфної маси формуються зовнішній і внутрішній зародкові листи, з яких відповідно формуються ЦНС, шкіряний покрив та система травлення.

На третьому тижні закладається середній зародковий шар - основа майбутнього опорно-рухового апарату, відбувається поділ на основні частини тіла, диференціація кінцівок.

Перший місяць внутрішньоутробного розвитку завершується тим, що зв'язок із матір'ю встановлюється за допомогою пуповини.

Другий місяць життя. Із 3-х зародкових листів формуються тканини: починають утворюватися органи. Зародок стає ембріоном. Утворюється центральна і периферійна нервова система, утворюються чутливі покривні тканини - епітелій вух, носа, очей тощо, закладається ендокринна система. Ембріон тільки-но починає походити на людину, але його життю загрожує небезпека - це якраз той вік, коли за бажанням жінки лікарі зупиняють його існування..

Третій місяць. Ембріон досягає 10 см: його тіло швидко росте і набирає ваги. До кінця місяця пще плоду стає схоже на людське, за статевими ознаками вже можна визначити - хлопчик це чи дівчинка. З'являється м'язова активність, але слабкі рухи поки що непомітні для матері. Рухи плоду чіткіше відчуються нею до кінця четвертого місяця, коли його м'язи сформувалися.

На п'ятому місяці свого існування плід досягає довжини 23 см, важить 500 г, рухи його енергійні та легко визначаються.

Шостий місяць. Довжина тіла 30-35 см, маса - 800 г. Коли плоду виповнюється 28 тижнів, він вже здатний жити поза організмом матері.

Восьмий місяць. Кількість жиру збільшується, і тіло набуває завершеного вигляду. Загалом тривалість внутрішньоутробного життя становить 280 днів (40 тижнів), але бувають відхилення, від 245 до 325 днів.

Під впливом шкідливих факторів у першу чергу страждають органи і системи дитини, вони ще перебувають у критичному періоді, тобто у стані підвищеного дроблення клітин і формування органів.



Розрізняють такі основні періоди, коли ті чи інші негативні фактори найбільш небезпечні для організму: спермогенез, вихід яйцеклітини із фолікули яєчника, запліднення, занурення заплідненого яйця у слизовий шар матки (7-8 доба запліднення), період формування окремих органів плоду і плаценти (3-8 тиждень), диференціація функцій органів і систем плоду (20-24 тиждень), момент народження, період адаптації новонародженої дитини.

#### Психологічний аспект пренатального періоду

Ще до народження дитина веде активне психічне життя, адже доведено, що органи ЦНС дитини починають функціонувати ще в утробі матері. Ще донедавна неможливо було визначити, на що схоже життя ненародженої дитини. Німецький фотограф Лінард Нільсон зняв на плівку розвиток зародку людини до народження. Виявилось, що діти хапають щось руками, потягуються, позіхають - роблять майже все, що вони будуть робити і після своєї появи на світ. Спостереження Л.Нільсона свідчать, що у 5 місяців людина виявляє свою погану чи хорошу вдачу. Вона вже чує голосні звуки із зовнішнього світу, в якому живе її мати. Американець Т.Верні уточнює, що з 24 тижня дитина постійно реагує на шуми. Вона чує ритмічні голоси матері та батька, але ритм ударів серця мами домінує над усіма шумами. Поки цей ритм не змінюється, дитина відчуває себе в безпеці. Позасвідома згадка про биття материнського серця, швидше за все, є причиною того, що після народження дитина заспокоюється коли її беруть на руки, мама прикладає до грудей, або ж коли чує годинниковий ритмічний шум.

Американець Ентоні Де Каспер провів ряд експериментів (за допомогою соски і навушників), де малюк мав можливість вибрати голоси. Виявилось, що новонароджені віддають перевагу голосу своєї матері серед голосів інших жінок. Голос батька дитина починає впізнавати вже через кілька тижнів після народження.

Вже до народження дитина відчуває дискомфорт, якщо до кімнати входять ті, кого недолюблює мати. Дитина справді боїться, або почувається самотньою, коли з нею не спілкуються подумки, або вголос. Неонатальні психологи

вважають, що саме почуття страху та самотності - два основні негативні стани плоду, що можуть відобразитися на його розвитку, наприклад, у вигляді затримки.

Немовля має здатність налаштовуватися на модуляцію своєї рідної мови. Французькі вчені виявили, що діти французьких батьків, якщо їм давався вибір між французькими та російськими словами, реагували більше на французькі. Спостереження за матерями, які співають колискові своїм дітям до народження, свідчать, що вони можуть і після народження заспокоїти їх цими ж колисковими.

Чи може стрес матері бути шкідливим її дитині? Вчені вважають, що від природних емоційних сплесків дитина захищена. Інша справа - сильний чи тривалий стрес. Навіть з боку фізіології він приносить шкоду, оскільки, нервуючи, жінка не стежить за власним харчуванням, а буває що й супроводжує свої переживання палінням та наркотичними стимуляторами, наприклад - кавою. Психологічна сторона такого стресу має далекі наслідки, адже, займаючись власними проблемами, мати на довгий час залишає дитину самотньою. Це згубно впливає на дитину.

В нормі плід ніколи не відчуває ні голоду, ні спраги. Але якщо мати повноцінно не харчується, недостатнім буде й харчування дитини. Це спостерігається і у випадках, коли мати палить, що перешкоджає нормальному проходженню крові через плаценту. Результати спостережень свідчать, що у подібних випадках дитина робить грудною кліткою і гортанню рухи, характерні для плачу.

Зір - найменш важливе для життя у матці дитини відчуття. Проте перші ознаки формування очей можна виявити вже у 22-добового зародка. В сім місяців дитина відкриває очі. Коли яскраве світло падає на оголений материнський живіт, малюк з відкритими очима повертається до джерела світла.

Ненароджена ще дитина готує себе до життя після народження, як атлет до виступу. їй не треба дихати, але її діафрагма робить відповідні рухи, їй не потрібна їжа, але вона п'є навколоплідну рідину; змашуюча рідина в

навколоплідному мішку дозволяє робити вільні рухи, необхідні для розвитку кісток та м'язів.

Вчені помітили, що плід зберігає своє положення в матці незалежно від зміни положення тіла матері відносно центру тяжіння Землі. За допомогою розвинутого вестибулярного апарату (на 6-му місяці) він зберігає рівновагу і швидко відновлює зміну в положенні тіла.

У шість місяців дитині вже тісно у матці, і вона вже готова покинути її. Для цього плід повертається вниз головою - так зручніше вибиратися.

### Народження - криза пренатального життя

Головним іспитом для матері та дитини є пологи. Відомо, що дитина під час свого народження трудиться нарівні з матір'ю і крім фізичних страждань, зазнає сильної психічної травми.

З точки зору лікарів, стрес для дитини під час пологів викликається періодичним зниженням постачання кисню, коли тиск під час перейм перекриває рух крові через плаценту. Для здорових доношених дітей це загалом безпечно. Стрес готує дитину до життя поза маткою. Адреналін, що виробляється організмом плоду, спрямовує кров до життєво важливих внутрішніх органів, які можуть постраждати від нестачі кисню.

Уотсон вважав, що людина вперше знайомиться з життям у момент свого народження. Коли починаються пологи і матка здійснює перші жакливі спроби виштовхнути дитину з теплого і безпечного сховища, дитина опирається. З медичної точки зору пологи являють собою акт по суті своїй пасивний з боку дитини, що пересувається більш-менш як неживий предмет. Хибне медичне переконання полягає в тому, що людина не усвідомлює оточуючого і не відчуває болю. Нейрофізіологи заперечують можливість пригадування народження, оскільки кора головного мозку новонародженого ще не розвинута.

У світлі сучасних досліджень свідомості ця позиція є результатом упередженого мислення. Експерименти та спостереження демонструють чутливість плода в пренатальному періоді та на стадії кризи народження, що може відобразитися на подальшій життєдіяльності людини.

Проходження через родовий канал і його стиснення лежить в основі відчуття обмеження (кордонів) у світі. Під час нормального народження внутрішньоматкові умови погіршуються і стають нестерпними, відтак момент народження переживається як звільнення, як фундаментальне покращення відносно попереднього.

Якщо після народження немовля зустрічає любляче та чуйне ставлення, багато що у безпосередньому травмуючому впливові цієї загрозової для життя ситуації буде компенсоване або врівноважене. Це особливо вірно, якщо вагітність пройшла нормально. Одразу ж після народження дитину добре було б покласти на живіт, або на груди матері для відновлення симбіотичних взаємостосунків. Комфортний вплив фізичного контакту вже доведено експериментально, і добре відомо, що звук серцевих скорочень є для новонародженого суттєвою підтримкою. У цих обставинах може скластися психофізіологічний зв'язок, який матиме вирішальний вплив на всі подальші стосунки дитини з матір'ю. Якщо дитину потім занурити у злегка підігріту воду, яка відтворює внутрішньоматкові умови, - це ще один потужний заспокійливий та лікуючий засіб. Цей підхід, вважає С. Гроф, майже на клітинному рівні сприяє загальному оптимізму та реалізму щодо життя, здоровій довірі та здатності зустріти виклик. На все життя індивіду дається позитивна відповідь на питання, яке Ейнштейн вважав ключовою проблемою існування "Чи дружній до мене Всесвіт?".

### ***Заняття 12-13 "Створення батьками повноцінних умов розвитку дитини"***

Мета: підготовка учасників тренінгу до виконання батьківських функцій.

*Казка для роздумів "Чайка Доллі"*

Мета: усвідомлення ролі батьків у становленні особистості дитини.

Час: 30 хв.

Ресурси: текст казки "Чайка Доллі".

Хід проведення.

Ведучий розповідає учасникам казку "Чайка Доллі": "Жила на світі чайка

Доллі. Вона сиділа в тепленькому гніздечку і висиджувала чотири біленькі яйця. Доллі була дуже відповідальною і турботливою мамою, тільки час від часу відлітала до моря, щоб ковтнути водички та з'їсти рибину, і зразу ж поверталася до своїх білесеньких кругленьких діточок.

Одного разу чайка забарилася коло моря і, повернувшись додому, не застала одного яйця. Воно зникло... Натомість, у її раніше тихому милому гніздечку був такий безлад, ніби пролетів смерч! Налякана чайка закричала:

- Хто вкрав моє маленьке, беззахисне дитя!?

- Ніхто його не крав, - почула чайка тихий писк, - це ж я, мамо. З-під хмизу визирнула розтріпана голова, а потім і незграбне тільце пташеняти.

- Хто ти, - розлючено заклекотіла мама-чайка, - це ти украв дитину? От зараз покличу зграю птахів, вони тебе заклюють.

- Не треба, мамо, це ж я, твій первісток, я вже з'явився на світ!

Роздивилася мама-чайка малюка потім поглянула на шкаралупу.

- То це ти там сидів?

- Я, я, - зраділо маля, - а тут набагато цікавіше, - і небо, і море таке красиве!

Мамо, навчиш мене літати як ти?

Мама заспокоїлася і вже причепурювала малюка та намагалася прилаштувати його знову в шкаралупу.

Що ти, дурненький, тобі не можна, ще рано, ти ж зовсім маленький, ану хутчій назад, у шкаралупу повертайся!

Посадила вона малюка на одну половинку розбитого яйця, іншою накрила й сіла зверху.

- Зручно? - спитала Доллі.

- М-м-м, - почувся знизу. - А чи довго мені так сидіти?

- Доки не виростеш.

Та згодом й інші пташенята почали перестукуватися в яйцях.

- Що там, брате, наверху?

- Нічого цікавого. Насварили і назад в яйце посадили. Але якби ви побачили те безкрайне небо, хвилі на морі!.. Я так хочу туди полетіти!

-І я!

-І я! - запищали пташенята.

- Діти, чого ви там!?! - запитала мама.

- А ми вже не діти! - вигукнули всі четверо. Та й повистрибували на світ Божий".

Запитання для обговорення:

- Як ви можете охарактеризувати материнську поведінку чайки Доллі? Чи має вона вплив на особливості розвитку дітей?

- Чому даний стиль поведінки є неконструктивним?

- Як інколи хочеться діяти дітям, коли батьки не прислухаються до їхніх потреб, обмежують у свободі, чи нав'язують власну думку?

- Який стиль батьківської поведінки найчастіше проявляється у вашій сім'ї?

- Це сприяє вашим взаєминам із батьками?

- Яке спілкування батьків з дітьми, на вашу думку, є найбільш ефективним?

*Вправа "Дитина в кожному з нас"*

Мета: актуалізація дитячого досвіду

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш А4, ручка для кожного учасника.

Хід проведення.

Інструкція: Поділіть аркуш навпіл. Запишіть в одній колонці всі дії людей, які вам не подобаються, що в людях вас найбільше дратує. В другій колонці - навпроти, запишіть, якими саме дитячими проявами характеризується така поведінка.

На основі результатів можна зробити простий висновок: часто в поведінці люди керуються лише деякими мотивами: бажанням щоб їх любили, бажанням повеселитися, бажанням бути залученим, бажанням бути не таким як всі, бажанням бути кращим і вчитися, бажанням бути в безпеці. Три роки життя чи вісімдесят три - відмінність у віці, чесно кажучи, невелика. Всі ми як були, так і залишаємося в світі дитинства.

Коли ви прагнете відчувати батьківську любов до оточуючих, не забувайте

про власну внутрішню дитину. Вам притаманні ті самі безпосередні дитячі бажання та емоції, які ви помічаєте в інших. Якщо ви забудете про це і не полюбите себе, вам буде складно відчувати любов до всіх інших. Запитання для обговорення:

- В яких ситуаціях ви поведетеся по-дитячому, коли прокидається внутрішній Батько?

- Чому дорослі - герої казок, наприклад, Мері Поппінз, Карлсон, завжди залишаються улюбленими героями дітей?

- Як повинні ставитися дорослі до дітей, щоб діти ніколи не втрачали їхньої довіри?

### *Керована дискусія "Батьківські стереотипи"*

Мета: визначення та обговорення уявлення учасників щодо сім'ї та батьківства, розвивання толерантності до думки іншого.

Час: 20 хв.

Ресурси: 2 аркуші паперу з написами: "Погоджуюсь", "Не погоджуюсь".

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам підвестися і зібратися у центрі кімнати. Далі він зачитує твердження, стосовно яких учасникам необхідно висловити власну точку зору. Якщо вони погоджуються із запропонованим твердженням, то мають піти в куток кімнати, де прикріплено табличку "Погоджуюсь". Якщо учасники не поділяють думки, висунутої на обговорення, то переходять у куток із табличкою "Не погоджуюсь". Після розподілу учасників по кімнаті стосовно кожного твердження, учасники можуть аргументувати свою точку зору.

Запитання для обговорення:

- Чому не можна однозначно трактувати жодне з висловлювань?

- Як стереотипи впливають на неправильний батьківський підхід у вихованні?

*Психогімнастична вправа "Улюблена дитяча іграшка"* Мета: актуалізація дитячого досвіду, розвиток емоційної експресивності. Час: 10 хв.

Хід проведення. Кожен учасник за допомогою пантоміми повинен показати найулюбленішу іграшку дитинства, а інші учасники відгадати, що це за іграшка.  
Запитання для обговорення:

- Які ваші найяскравіші спогади з дитинства?
- Чому дорослі не завжди розуміють світ дитини?

Як може допомогти батькам погляд крізь "чарівні окуляри світу дитинства" на нове сприймання своєї дитини?

*Вправа "Стиль сімейного виховання "*

Мета: розвиток навичок батьківської компетентності.

Час: 60 хв.

Ресурси: картки з характеристиками стилів батьківської поведінки.

Хід проведення.

Етап II. Ведучий об'єднує учасників у три групи і кожній з них дає картку із характеристикою стилю сімейного виховання. Завдання: познайомитися з її змістом та розіграти епізод казки, в якій би зустрічався такий стиль батьківської поведінки:

## ВЛАДА

Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, ексекютора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката. Такий образ батьків викликає в дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. В дитини з'являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо, не люблять.

У поведінці дитини може з'явитися опір,, брехня, покора, агресія, ворожість, бунт або лицемірство. Дитина може думати: "ніхто не прислухається до моєї думки, а, значить, мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатна, якщо мене треба постійно контролювати, стежити за мною, перевіряти. Тільки батьки знають, що для мене добре".

Можливі наслідки для дитини - відсутність бажання змінюватися,



залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самотійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості. Можливі наслідки для батьків - почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками. Наслідки для родини - холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

### ПОСТУПЛИВІСТЬ

На цьому шляху батьки заради "святого спокою" поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації. Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо "самолюбивої, сповненої бажань і претензій" дитини.

Дитина почувається у вигравші - "Я перемогла". Це породжує змішані почуття: тріумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого. Вона може думати: "Всі повинні мені підкорятися", "Найважливішими є мої почуття і потреби", "Батьки все зробляють заради мене, варто тільки бути впертою". Свою волю дитина диктує за допомогою крику, плачу, шантажу, тиску. Можливі наслідки для дитини - відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей - батьки виявляються "слабкими", а дитина "сильною". У дитини може розвинути імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі, з ровесниками). Можливі наслідки для батьків - неприязнь До дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям. Наслідки для родини - відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

### ДІАЛОГ

На шляху діалогу батьки передають дитині важливі для них цінності, враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають

спільне рішення, яке задовольняло б всіх зацікавлених. Батьки поважають почуття, потреби та думки дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють ставленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати "ні", коли ситуація вимагає цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки. Дитина може думати: "Я можу сама приймати рішення, я можу бути відповідальною, я здатна багато на що і хочу спробувати свої сили, а якщо в мене не вийде, - спробую ще раз".

Можливі наслідки для дитини - бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. В дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших. Можливі наслідки для батьків - задоволення собою як батьками, почуття близькості, радість від перебування разом із дитиною, приязні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування, злість), не ображаючи дитину. Наслідки для родини - менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно і за допомогою діалогу. Дитина вчиться самостійності та відповідальності. Розвивається конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв'язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу. Запитання для обговорення:

- Який стиль батьківської поведінки виявився найбільш конструктивним? Чому?

Який негативний вплив на дитину мають хибні стилі батьківської поведінки?

#### *Заняття 14. "Підсумки"*

Мета: підведення підсумків тренінгу, усвідомлення змін, які відбулися в процесі роботи; прощання з групою.

##### *Вправа "Візерунок групи"*

Мета: згуртування учасників групи, створення емоційно-сприятливої атмосфери.

Час: 30 хв.

Ресурси: клубок з нитками.

Хід проведення.

Учасники, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи це висловлюваннями: "Я вдячний тобі за те, що..." або "Я радий знайомству з тобою, оскільки...". Коли клубок повернеться до ведучого, потрібно натягнути нитку, закрити очі та зануритися в стан, сприяючий прийняттю себе, інших людей, оточуючого світу.

*Вправа "Валіза"*

Мета: підвищення рівня самоцінності учасників, зміна хибних батьківських установок та позицій, рефлексія роботи у тренінгу.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші, ручки.

Хід проведення. Доброволець виходить із кімнати, а інші учасники починають "збирати йому в дорогу валізу". В цю "валізу" складається те, що, на думку групи, допоможе йому в майбутньому бути хорошим батьком чи матір'ю. Обов'язково потрібно нагадати "мандрівнику" про те, що буде заважати в дорозі, тобто звернути увагу на його негативні якості, з якими необхідно боротися, щоб сімейне життя було більш приємним та продуктивним. Для хорошої "валізи" потрібно не менше 5-7 характеристик, як позитивних, так і негативних. Потім учаснику, який виходив з кімнати, зачитується і передається отриманий список. Він може запитати в учасників про те, що є для нього незрозумілим у списку. Згодом з кімнати виходить наступний учасник, і вся процедура повторюється. Вправа продовжується доти, доки кожен не отримає свою "валізу".

Запитання для обговорення:

- Чи з усіма характеристиками ви згодні?
- Як саме вміст валізи відповідає вашим уявленням про себе як про майбутню маму?
- Які характеристики з'явилися завдяки роботі у тренінгу?

*Вправа "Утішлива казка"*

Мета: усвідомлення сенсу понять "життя", "смерть", "любов", "свобода" тощо.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші, ручки.

Хід проведення. Учасники в ролях під релаксаційну мелодію читають казку:

"Я не знаю, в якій країні та в який час це відбувалося. Зараз ще є люди, які пам'ятають Утішливе Дерево. Воно росло на краю прірви.

Утішливе Дерево було дуже старим, проте, не зважаючи на це, міцним, сильним і красивим. Усім, хто до нього приходив, воно ставало в пригоді, оскільки воно вміло утішати. З усієї країни до Дерева приходили люди, які потребували розради та заспокоєння. Скільки б їх не було, кожен виявлявся з Деревом на самоті. Вони розповідали йому про своє горе, біль, невдачі. Говорили про головне в своєму житті. Мені розповіли, про що саме говорили люди з Деревом. Я вам переповім деякі бесіди. Зможете почути лише уривки різних розмов, але це й одна розмова, тому що для кожного - це бесіда про те, що зараз є найбільш важливим.

- Мені важко.

- Так, я розумію тебе.

- Я хочу з тобою порадитися...

- Я тебе слухаю.

- Мене ніхто не любить.

- Я розумію, це боляче - так думати. Якби це було правдою, це було б жахливо. Чому ти саме так думаєш?

- Мене не слухають, на мене не звертають уваги. Це тому що я її не вартий. Всі знають, що я такий, навіть ті, хто бачить мене вперше.

- А що вони бачуть?

- Те, що я - нікчема.

- Я можу сказати тобі, що бачу я, хочеш?

- Так..

- Людину, яка не впевнена в собі.
- Що ж мені робити, Дерево?
- Вирішуй сам. Ти можеш залишитися таким, який ти є. Можеш змінитися.

Але для цього потрібно пройти через більший страх і більший біль, аніж ті, до яких ти звик.

- І мене будуть любити?
- Деякі будуть -А... Вона?
- Цього я не знаю.
- Я так її кохаю!... Вона мене не помічає. Але якщо я буду сміливим, можливо, Вона зненавидить мене?... Чи знову не помітить? Навіть і ти не знаєш.

- Якщо ти станеш сміливим, то ти сам будеш любити її по-новому - це я знаю точно.

- А Вона?
- Вона вільна в своєму виборі, як і ти.
- А хіба ти не можеш ...?
- Що?
- Зачарувати її?
- Ні.
- А хто може?
- Я думав, що ти любиш її, а ти хочеш її убити.
- Убити?
- Так, зробити іграшкою.
- Пробач, це я від кохання.
- Ні, це від нерозуміння. Любов - це свобода і ризик.
- Дерево, скажи, як мені бути!
- А що трапилося?
- Ти не знаєш?
- Ні, ти поки не сказала.
- Я думала, це видно. Я вагітна, але я не хочу дитини!
- Так, це дуже серйозно.

- Ти не питаєш, чому я не хочу дитину?
- Хочеш ти чи ні, але вона вже є. Я думаю, як можна допомогти їй. І тобі.

Але перш за все їй.

- Чому не мені?!
- Але ти ж хочеш її вбити!
- Її ще немає. Це стан мого організму, хвороба.
- Ти обдурюєш себе. Дитина є. А ти не хочеш прийняти її, ти - її мама.

Чому?

- Моя мама також не хотіла мене, я знаю. І не надто я щаслива.
- Пробач свою маму, якщо зможеш. Адже вона любила тебе... А щастя?

Можливо, якраз дитина і допоможе тобі стати щасливою. І сама буде щасливою.

- Ти навіть не запитуєш, що зі мною трапилося! Він так образив, мене!
- Але ж дитина тебе не образила! Вона готова тебе любити. Вже любить.
- Я подумаю, Дерево!
- Думай про майбутнє. У вас буде майбутнє.
- Я прийду до тебе ще, дороге Дерево:
- Буду чекати на вас обох.
- Дерево, я хочу померти. Моє життя не має сенсу.
- Який сенс має смерть?
- Щоб не страждати.
- Пробач, що я про це питаю, але твій біль не вказує тобі, в чому сенс?
- Я не думав про це. Дякую, Дерево, я ще прийду до тебе.

Дерево, дороге Дерево! Дякую тобі. Я зміг перемогти! Я на сьомому небі!

Дякую, що прийшов! Я радію за тебе! Тепер ти зможеш допомагати іншим, тому що ти пізнав біль і радість.

Це дерево росло над прірвою сотні років. Для нього не було поганих і непотрібних людей. Тільки люди, які потребували втіхи.

Проте зараз його неможливо побачити. Дерево стало непомітним, коли його зрубали. Незважаючи ні на що, воно стоїть над прірвою і завжди відповідає тим,

хто до нього приходять. Ті, на кого падає тінь його невидимих для ока гілок, стають людьми, які утішають.

- Дерево, вислухай мене!

- Слухаю! . .

Запитання для обговорення:

- Чи хотіли б ви мати можливість поговорити з Деревом Утіхи?

- Хто може виконувати цю роль в житті?

- Що б ви сказали людині, яка не має сенсу життя?

- Як ви розумієте те, що Дерево Утіхи стало невидимим?

- Що змінилося для тих, хто до нього приходять?

## Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні“:

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	



Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні“:

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні":

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні“:

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

Варіанти відповідей на запитання „так" або „ні“:

1. Чи можете ви швидко вийти з себе навіть з самого незначного приводу?	
2. Чи боїтеся ви вивести із себе людину, знаючи, що вона фізично сильніша за вас?	
3. Ви можете розпочати сварку тільки із-за того, що на вас не звернули уваги?	
4. Вам подобається їздити на великій швидкості, навіть якщо це пов'язано з ризиком?	
5. Коли ви хворієте, чи не дуже ви захоплюєтесь ліками?	
6. Чи здатні ви на все для того, щоб отримати те, що вам дуже подобається?	
7. Чи подобаються вам великі собаки?	
8. Чи любите ви годинами сидіти на сонці?	
9. Ви впевнені, що коли-небудь станете відомим?	
10. Чи умієте ви вчасно припинити гру, якщо відчуваєте, що починаєте програвати?	
11. Чи є у вас звичка багато їсти, якщо ви не дуже голодні?	
12. Чи бажаєте ви знати наперед, що вам подарують?	

## ДОДАТОК 5

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 5

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4



## ДОДАТОК 5

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 5

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2		4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

## ДОДАТОК 5

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4	Я зазнаю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1		3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

-		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко ухвалюю рішення	1	2	3	4
26	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	6
28	Очікувані труднощі звичайно дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дурниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає упевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я — урівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильна турбота, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4