

Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ

# **ЕКЗИСТЕНЦІЯ СТРАХУ ЖИТТЯ І СМЕРТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ:**

МУЛЬТИМОДАЛЬНІ  
ТА МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛЬНІ АСПЕКТИ  
*(теоретичний та психотерапевтичний досвід)*

За загальною редакцією *Галини Католик*

Видавництво Отців Василіян  
«Місіонер» 2022

УДК 159.922.75

К-29

*Рекомендовано до друку і використання в навчальному процесі та практичній діяльності Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 8 від 1 лютого 2022 року)*

**К-29** **Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)** /за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. – Львів: Місіонер, 2022. – 352 с.

Рецензенти:

*ГАЛЯН І. М. доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології НУ «Львівська політехніка»*

*КОВАЛЬЧУК З. Я. доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ*

ISBN 978-966-658-497-0

**УДК 159.922.75**

На обкладинці використане фото гобелена,  
який виконала львівська мисткиня Лілея Квасниця-Амбіцька,  
Член Національної спілки художників України.

ISBN 978-966-658-497-0

© Католик Г. В., 2022

© Видавництво "Місіонер", 2022

## Зміст

Передмова . . . . .	7
Józef Binnebesel, Галина Католик, Маряна Стульківська Досвід кроскультурних досліджень страху смерті (танатичного страху) . . . . .	9
В'ячеслав Бліхар, Зоряна Кісіль, Галина Католик Страх смерті як детермінанта психоемоційної напруженості та професійної деформації працівників правоохоронних органів в умовах дії стрес-факторів . . . . .	35
Галина Католик Страх перед дорослим життям у молоді з різних соціальних середовищ (страх майбутнього: психологічний аспект) . . . . .	57
Галина Католик, Богуслава Католик Соціальні настанови молоді до суїцидальної поведінки у контексті життя та смерті . . . . .	131
Галина Католик Сучасні дослідження ставлення до евтаназії сучасних студентів- медиків (між страхом життя та страхом смерті) . . . . .	197
Наталія Калька, Галина Одинцова Екзистенція, екзистенційні виклики та екзистенційні переживання особистості у ковідній реальності . . . . .	233
Галина Католик, Юстина Олексин, Олександр Львов Особливості екзистенційних страхів COVID-19 у пацієнтів лікарень психіатричного профілю . . . . .	249
Мар'яна Миколайчук, Галина Католик, Ігор Корнієнко, Józef Binnebesel Ставлення до термінальних захворювань та смерті учнів у вчителів з різним рівнем емоційного вигорання . . . . .	287
Анастасія Скаковська Особливості екзистенційних страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями . . . . .	311
Вікторія Багрій Особливості життєвого стилю child-free: детермінанти, причини та фактори впливу. . . . .	333

**СТРАХ ПЕРЕД ДОРΟΣЛИМ ЖИТТЯМ  
У МОЛОДІ З РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ  
СЕРЕДОВИЩ**

(СТРАХ МАЙБУТНЬОГО: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

**FEAR OF ADULT LIFE  
AMONG YOUTH FROM DIFFERENT  
SOCIAL ENVIRONMENTS**

(FEAR OF THE FUTURE: PSYCHOLOGICAL ASPECT)



**Галина Католик** **Halyna Katolyk**

*доктор психологічних наук, професор  
кафедри практичної психології*

*Львівського державного  
університету внутрішніх справ*

*e-mail: [katolyk@hotmail.com](mailto:katolyk@hotmail.com)*

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>*

*doctor of psychological sciences,  
professor, Department of Practical  
Psychology Lviv State University  
of Internal Affairs*

## ***Анотація***

Сучасне суспільство наповнене відсутністю гарантій майбутнього, наявності впевненості у безпеці фізичній та соціальній. Молоде покоління завжди є дзеркалом латентних тенденцій будь-якого соціуму. Тому страх перед дорослішанням у молодого покоління є свідченням багатьох прихованих соціальних негативних перспектив майбутнього дорослого життя. З точки зору психодинамічного підходу нас зацікавили власне ці латентні змісти, які ми й спробували дослідити у даному дослідженні. Воно проводилось у різних соціальних зрізах, де були представники з різних матеріально і соціально забезпечених верств населення, відповідно з різним баченням теперішнього та майбутнього.

**Ключові слова:** страх перед дорослішанням, страх майбутнього, тривога долі і смерті, тривога порожнечі і втрати сенсу, тривога провини і осуду.

## ***Abstract***

Modern society is filled with the lack of guarantees for the future and the presence of confidence in physical and social security. The younger generation is always a mirror of the latent trends of any society. Therefore, the fear of growing up in the younger generation is evidence of many hidden social negative prospects for future adulthood. From the point of view of the psychodynamic approach, scientists are actually interested in these latent contents, which we will try to investigate in this study. The study was conducted in different social sections, where there were representatives from different materially and socially disadvantaged segments of the population, respectively, different visions of the present and future.

**Key words:** fear of growing up, fear of the future, anxiety of fate and death, anxiety of emptiness and loss of sense, anxiety of guilt and condemnation.



## АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Проблема соціального страху, страху перед майбутнім не нова, але актуальна для нашої країни, де багато років панував погляд на людину як на носія головним чином суб'єктивних, тобто активних якостей. Сьогоднішня ситуація масового страху перед майбутнім виявилася несподіваною з усіма відповідними економічними, політичними і психологічними втратами і витратами.

Особливо гостро це питання постає для юнацького віку і пізньої зрілості. Це обумовлено тим, що в юнацькому віці на даному етапі психологічного розвитку в період вікової кризи відбувається зміна соціальних ролей, визначений рубіж, що найбільш актуальний для старшокласників. Виникає очікування змін у майбутньому (і не завжди позитивних, сприятливих, але і негативних, тривожних), тому що юність – це певний етап дозрівання і розвитку людини, що перебуває між дитинством і дорослістю. Звідси і страх перед майбутнім, тому що відбувається усвідомлення власної індивідуальності і її властивостей, поява життєвого плану, настанови на свідому побудову власного життя, поступове вrostання в різні сфери життя, і в тому числі острах того, що руйнується звичний уклад життя, іде в минуле те, що ще недавно складало сенс життя [29; 30].

У пізній зрілості з віком 50-55 років пов'язана чергова нормативна криза: людина в черговий раз підбиває підсумок своєї минулої діяльності та здійсненням, замислюється про свої цілі з урахуванням свого професійного статусу, фізичного стану і стану справ у родині. Криза 50-х років має об'єктивні причини і передбачає істотну перебудову особистості з урахуванням зміни становища людини в житті. Це якісно нова ситуація не тільки освоєння нових соціальних ролей, але і нового ставлення до власного життя і до життя взагалі. Кількість проблем у пізній зрілості не зменшується, а навпаки, наростає, у тому числі і таких, до яких доросла людина може бути не готова, що може призводити до песимізму, переживання страху майбутнього, відставання від життя.

В останні роки інтерес до проблем людей юнацького і зрілого віку помітно зріс. Про це мова йде в численних дослідженнях, на науково-практичних конференціях, круглих столах. Разом із тим, систематичного викладу і дослідження проблеми переживання страху майбутнього людьми в період вікових криз у юнацькому, а особливо в пізньому зрілому віці вочевидь бракує. Тому сьогодні об'єктивно виправдане прагнення створити відповідну «теорію страху майбутнього», додати феномену страху статус специфічного предмета психологічного пізнання і виробити адекватні принципи його аналізу.



Таким чином, під час переживання страху майбутнього в період вікових криз процеси, що відбуваються в цей час, перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації на нові життєві задачі, що призводять до зміни характеру діяльності і взаємин, впливають на подальший хід розвитку особистості.

На переживання страху майбутнього в юнацькому віці впливають як індивідуальні, так і соціальні чинники, до яких можна віднести занижену самооцінку, невпевненість у собі, тривогу з приводу свого майбутнього, побоювання неможливості реалізувати свої цілі, страх перед новим життям.



Рис. 1. Страх майбутнього: пізнати себе і перестати боятись (інтернет ресурс)  
<https://epsychology.ru/articles/strah-budushchego-uznat-sebja->

До порівняння пізній зрілості на переживання страху майбутнього впливає тривога з приводу того, що вони залишають після себе в майбутньому і чому навчили наступне покоління, як справляться з новими технологіями і чим заплатять за лікування...

Отже, форми перебігу кризового періоду можуть бути різними.

У юнацькому віці, щоб адаптуватися до нової життєвої ситуації, необхідна підтримка родини, тобто, та потреба в психологічній близькості з іншими людьми, у якій вони переживають необхідність, підвищення самооцінки і впевненості в собі, своїх здібностях. Власне тому необхідно досліджувати психологічні особливості страху перед дорослішанням, щоб дізнатися про природу таких страхів і про способи їх подолання. Відповідно **об'єктом проведеного нами дослідження** був страх як пси-

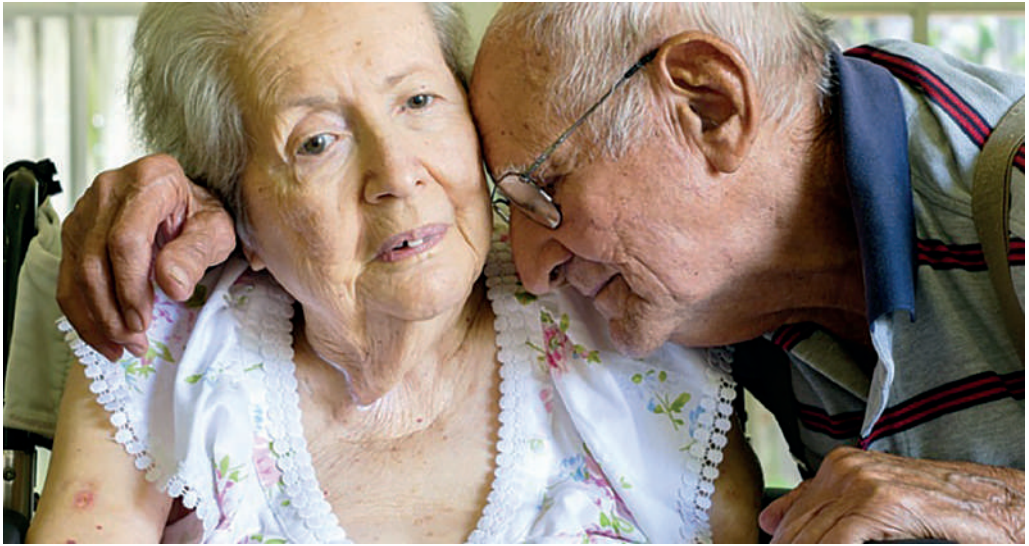


Рис. 2. Страх літніх людей і як з ним дати раду (інтернет ресурс)  
<https://easycare.pro/blog/ukhod-za-pozhilymi/dushevnoe-zdorove>

хологічний феномен, а предметом дослідження – страх перед дорослим життям у молоді з різних соціальних середовищ.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного та емпіричного дослідження визначити рівень страху перед дорослішанням у *молодих людей із різних соціальних середовищ* та його взаємозв'язку з їхніми психологічними особливостями.

Відповідно до мети, було сформульовано наступні завдання дослідження, які полягали у: проведенні теоретичного аналізу феномену страху; з'ясуванні особливостей анатомо-фізіологічного, психічного та особистісного розвитку юнаків; аналізі проблематики сенсу життя; проведенні емпіричного дослідження, що дозволило би визначити рівень страху перед дорослим життям у молодих людей із різних соціальних середовищ; здійсненні аналізу отриманих результатів з метою підтвердження висунутих гіпотез, які формувались наступним чином:

1. Скоріш за все, у різних соціальних групах ставлення досліджуваних до майбутнього має певні відмінності.
2. Ймовірно, у осіб, які є вихідцями з сімей бізнесменів страх перед дорослішанням проявляється менше, ніж у тих, що виховуються в сім'ях середнього класу та інтернатах, у зв'язку з тим, що діти заможних людей живуть в достатку та інших цінностях та настановах на перспективу, тому менше мають страхи щодо майбутнього забезпеченого життя.



Рис.3. Представники еліт клубу (інтернет ресурс)  
<https://pokermatch.com/uk/news/20181219/charity-poker-tournament>

3. Можна припустити, що особи з сімей середнього класу почувають себе більш тривожно стосовно майбутнього дорослого життя ніж діти бізнесменів, оскільки вони спрямовані на те, щоб забезпечити свій добробут у майбутньому власною працею.
4. Мабуть, особи, що відчують високий рівень самотності у своєму житті, мають і підвищений страх перед майбутнім оскільки не відчують достатньої турботи з боку оточуючих.



Рис. 4. Майбутні соціальні працівники (інтернет ресурс)  
<https://nubip.edu.ua/node/81725>

При дослідженні використовувалися наступні психодіагностичні методики збору емпіричних даних:

1. Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела (N = 187) для отримання даних про особистісні характеристики досліджуваних осіб.
2. Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості (СМОЛ) адаптований В. Зайцевим.
3. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.
4. Для вивчення особистісних особливостей молоді використовували шкалу суб'єктивного благополуччя.
5. Анкетування.



*Рис. 5. Здобувачі вищої освіти Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ є постійними волонтерами в одному з сиротинців Прикарпаття (з приватної колекції проф. З. Ковальчук)*

З метою визначення можливих взаємозв'язків між страхом перед дорослістю та особистісними рисами досліджуваних первинні дані були опрацьовані за допомогою статистичної програми STATISTICA 6.0.



*Рис. 6. Діти сиротинця (з приватної колекції проф. З. Ковальчук)*

**Опис групи досліджуваних.** З метою визначення рівня страху перед дорослим життям та його взаємозв'язку з психологічними особливостями досліджуваних, було проведене опитування серед осіб різних соціальних груп. Всього було опитано 45 осіб віком 16 – 20 років, серед яких 15 виростили у середовищі бізнесменів, 15 виростили у середовищі середнього класу та робітничих сім'ях та 15 – виховувалися в сиротинці, яким опікуються викладачі та студенти Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ. Свого часу до проведення наукового дослідження були долучені студенти-психологи Львівського національного університету імені Івана Франка Ольга Яцькевич та Анастасія Широка.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРАХУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ У ПЕРІОД ЮНОСТІ

## *Теоретичний аналіз страхів особистості та класифікація страхів*

Страх – одне з основних понять екзистенціалізму, неприємне відчуття ризику або небезпеки незалежно від того, реальні вони чи ні. Страх також описують як відчуття виняткової неприязні до якого-небудь стану або об'єкту (боязнь темноти, боязнь привидів і так далі). Страх є однією з основних емоцій; відчуття стійких страхів називається «фобією».

Страх розглядається в сучасній психологічній науці в контексті одного з її перспективних напрямів – психології емоцій. У Короткому психологічному словнику страх трактується як «емоція, що виникла в ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню індивіду та спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки». Н. Рейнвальд вважає, що «потреба в самозбереженні може, залежно від обставин, проявитися в пасивно-захистній емоції – страху» [21]. Таким чином, страх можна розглядати і як своєрідний захисний механізм внутрішнього «Я» особи. У комунікативному аспекті дослідження проблеми страху доцільно виділити його дезорганізуючу функцію. Страх може бути описаний різними термінами залежно від виявленості: переляк, жах, манія переслідування, комплекс переслідування. Варто поглянути, як його зображали художники різних епох.

У сучасній психології існує безліч способів класифікації страхів певними ознаками. Згідно гіпотезі німецького психотерапевта Ф. Рімана, існує чотири основні форми страху, що визначають наше життя, які при надмірному їх розвитку дають чотири типи патологічного розвитку особи – шизоїдний, істеричний, депресивний і нав'язливий. Ці чотири види страху викликано, на його думку, базальними тенденціями, що визначають соціальне і психічне життя людини. Перша тенденція пов'язана з бажанням індивідуума відокремити себе від решти людської маси і реалізувати себе як окрему особу, що неминуче викликає страх ізоляції і самотності. Друга тенденція має на увазі самозречення і самовіддачу, злиття з навколишніми людьми. Як пише Ф. Ріман, «з цими поняттями пов'язані всі страхи, що полягають у боязні втратити власне «Я», які залежні від неминучої самовіддачі і небажання позбутися своєї одинич-



Рис. 7. Персей і Андромеда 1891. Фредерік Лейтон (1830-1896)  
(інтернет ресурс) <https://kazagrandy.livejournal.com/4205543.html>



Рис. 8. Смерть і покірність. Франс Франкен II (1581-1642)  
(інтернет ресурс) <https://kazagrandy.livejournal.com/4205543.html>





Рис 9. Жахіття 1974. Гарольд Блекберн (1899-1980).  
(інтернет ресурс) <https://kazagrandy.livejournal.com/4205543.html>

ності та принести себе в жертву іншим, що є необхідним для пристосування до вимог більшості» [22].

Третя тенденція психічного розвитку полягає в прагненні до незмінності і порядку. Ця тенденція, на думку Ф. Рімана, супроводжується страхами, що обумовлені «знанням про ірраціональність планування нашого

існування, страхом перед ризиком всього нового, перед невизначеністю наших планів, перед вічною мінливістю нашого життя, яке ніколи не зупиняється і постійно змінює нас самих». Згідно четвертої тенденції, що рушить людьми, ми прагнемо до зміни існуючого порядку, до мінливості, розвитку, до відмови від пізнаного. За Ф. Ріманом, з цією мотивацією, яка дає нам можливість розвиватися і проникати в таємницю непізнанного, тісно пов'язаний страх перед необхідністю подолання порядку, правил і законів, інертності звичок, які утримують, сковують і обмежують наші можливості.

Відомий психіатр Б. Карвасарський [13] розрізняв вісім основних видів страху. До першого з них він відносив агорафобію, що проявляється в різних формах. До другої групи належать так звані соціофобії, пов'язані з суспільним життям. Вони включають ерейтофобію (страх почервоніти у присутності людей), страх публічних виступів, страх через неможливість зробити яку-небудь дію в присутності сторонніх. До третьої групи, за класифікацією Б. Карвасарського, відносяться нозофобії – страхи захворіти яким-небудь захворюванням. Цей вид нав'язливого страху в тій чи іншій мірі завжди присутній в суспільстві, але особливо загострюється і набуває масового характеру під час епідемій. До четвертої групи нав'язливих страхів – страх смерті. До п'ятої – різні сексуальні страхи, до шостої – страхи завдати шкоди собі або близьким, до сьомої – «контрастні» фобії (наприклад, страх голосно вимовити нецензурні слова в суспільстві у вихованої людини або страх «зробити щось непристойне, брудне»). І, нарешті, восьма група страхів – це фобофобії, або, іншими словами, страхи боятися чого-небудь, страхи про страхи.

Інші психіатри, наприклад Г. Седок і Б. Каплан, вважають за краще ділити страхи на конструктивні – що являють природний захисний механізм, який допомагає краще пристосуватися до екстремальної ситуації, і патологічні страхи. Останні є неадекватною за інтенсивністю або тривалістю відповіддю на певний стимул і часто призводять до ситуації психічного нездоров'я [12].

Професор Ю. Щербатих запропонував свою класифікацію страхів. Він розділяє всі страхи на три групи: біологічні, соціальні, екзистенційні [27].

До першої групи належать страхи, безпосередньо пов'язані із загрозою життю людині, друга представляє побоювання за зміну свого соціального статусу, третя група страхів пов'язана з самою суттю людини, характерною для всіх людей. Виходячи з цього принципу, страх пожежі

відноситься до першої категорії, страх публічних виступів – до другої, а страх смерті – до третьої. Тим часом є і проміжні форми страху, що перебувають на межі двох розділів. До них, наприклад, належить страх хвороб. З одного боку – хвороба має біологічний характер (біль, пошкодження, страждання), але з іншої – соціальну природу (виключення з нормальної діяльності, відрив від колективу, зниження доходів, звільнення з роботи, бідність і т. д.). Тому даний страх знаходиться на межі першої і другої групи страхів, страх глибини (при купанні) – на межі першої і третьої групи, страх втрати близьких – на межі другої і третьої групи і так далі. Насправді, в кожному страху в тій чи іншій мірі присутні всі три складові, але одна з них є домінуючою.

Людині властиво боятися небезпечних тварин, ситуацій і явищ природи. Страх, що виникає із цього приводу, носить генетичний або рефлексорний характер. У першому випадку реакція на небезпеку записана на генетичному рівні, в другому (заснована на власному негативному досвіді) – записується на рівні нервових клітин. У обох випадках є сенс проконтролювати корисність подібних реакцій за допомогою розуму і логіки. Можливо, що дані реакції втратили своє корисне значення і лише заважають людині жити щасливо. Наприклад, має сенс з обережністю ставитися до змій, і безглуздо боятися павуків; можна цілком обґрунтовано побоюватися блискавок, але не грому, який не може заподіяти шкоди. Якщо подібні страхи заподіюють людині незручність, можна постаратися перебудувати свої рефлекси.

Страхи, що виникають в ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я, носять охоронну функцію і тому корисні. Страхи ж перед медичними маніпуляціями можуть завдати шкоди здоров'ю, оскільки перешкоджають людині вчасно встановити діагноз або провести лікування.

У цивілізованому суспільстві людина все рідше піддається фізичному болю і небезпеці насильницької смерті. Але і в ньому є немало джерел страху. Проте, як свідчать численні соціологічні і психологічні дослідження, найбільш поширеним джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин.

Соціальні страхи можуть витікати із страхів біологічних, але, завжди мають специфічний соціальний компонент, який в них виходить на перше місце, відтісняючи примітивніші чинники виживання. Конкретні форми прояву соціальних страхів залежать від особливостей історичної епохи і типу суспільства. Порівнюючи «біологічні страхи» і «соціальні страхи», слід зазначити, що специфіка останніх полягає, по-перше, в їх опосередкованому характері (коли об'єкти, що викликають страх не мо-

жуть безпосередньо самі по собі завдати шкоди людині), а, по-друге, в їх надзвичайній поширеності. Так всі люди, більшою чи меншою мірою, бояться хвороб і смерті, страшаються бідності і можливості виникнення війни.

Серед безлічі соціальних страхів можна виділити шість найголовніших різновидів, які створюють три пари страхів: страх успіхів і невдач, страх близьких соціальних контактів, страх оцінок.

Страх невдачі – соціальний страх пов'язаний з побоюванням зазнати невдачу на якомусь терені: чи то кар'єра, бізнес, навчання або особисте життя. Як писав американський психотерапевт Д. Бернс, «думка про те, що докладання зусиль не приведе до результату, є достатньою для особи, щоб відмовитися навіть від спроб». Стійкий страх провалу може бути пов'язаний з різними чинниками, головними з яких є такі: тенденція робити загальні висновки з одиничних фактів; оцінка по кінцевому результату, коли не враховуються індивідуальні особливості людини, а ярлик «успіху» або «поразки» наклеюється незалежно від витрачених зусиль. Різновидами соціального страху перед невдачами є: страх дістати відмову в проханні допомоги; страх бідності, через що люди заощаджують гроші; страх неспроможності погасити борги, який змушує людей втрачати вигідні можливості.

Страх успіху властивий людям не цілком упевненими в собі, котрі змирилися зі своїм становищем і бояться, що у разі успіху їм доведеться брати на себе нову відповідальність, докладати додаткові зусилля і утримувати завойовані позиції. У його основі лежить відчуття невпевненості в своїх силах. Боязнь успіху може виникати і через думки, що на людину будуть покладені великі надії, які вона не зможе виправдати.

Ф. Ріман вважає, що для кожної людини характерні дві протилежні тенденції. Перша пов'язана з бажанням індивідуума відмежувати себе від решти людської маси і реалізувати себе як окрему особу, що у результаті неминуче викликає страх ізоляції і самоти. Друга тенденція має на увазі самозречення і самовіддачу, злиття з навколишніми людьми. Як пише Ф. Ріман, з цими поняттями пов'язані всі страхи, що полягають в боязні втрати власного «Я», які виникають при необхідності самовіддачі. Соціальний страх самоти особливо гостро відчувають люди, яким психологічно важко бути самотніми. Сюди ж належить страх втрати близької людини. Страх самоти може приймати різні форми: страху критикувати іншу людину, боязні конфліктів, страху прояву своїх відчуттів, страху перед розлученням і так далі [22].

Протилежною формою соціального страху самоти є побоювання дуже близько «впустити» в себе іншого. Деякі люди, що знаходяться під впливом імпульсів, скерованих на посилення самостійності, випробовуватимуть страх перед відвертістю і самовіддачею. Життя таких людей пов'язане з підвищеним прагненням до самостійності, що призводить до їх ізоляції від оточуючих. Їхній страх перед близькістю посилюватиметься у разі потреби наблизитися до інших або при наближенні інших. Ф. Ріман називає таких осіб «шизоїдами» і пише, що для захисту від страху перед близькістю вони прагнуть досягти максимально можливої незалежності. Вони старанно ухиляються від емоційних контактів зі своїм оточенням, що спричиняє посилення егоцентризму і все більший і більший ізоляції. На думку Ф. Рімана, у таких людей унаслідок ізоляції і самоти може виникнути страх збожеволіти, в якому відбивається переживання шизоїдом втрати своєї індивідуальності і його незахищеність у цьому світі [ 22].

Страх оцінок може набувати дві протилежні форми: боязнь негативних оцінок, та страх перед неувагою з боку інших людей. Одним із варіантів поведінки, пов'язаної зі страхом перед оцінкою іншими людьми, є сором'язливість. Певним чином її можна зарахувати до попередніх страхів перед соціальними контактами, але для такої людини його оцінка з боку тих, що оточують грає найважливішу роль.

Як писав в своїй монографії головний експерт в цій галузі Ф. Зімбардо, «бути сором'язливим означає боятися людей, особливо тих, від котрих з якоїсь причини виходить емоційна загроза: незнайомців через їх невідомості і невизначеності; керівництва, наділеного владою.». Він також звертає увагу на те, що причиною соромливості може бути сильний страх, пережитий в дитинстві, страх, що примушує людину згодом уникати ініціативи в контактах з іншими людьми» [10].

Близькою до цього страху є боязнь засудження з боку оточуючих, де на першому плані в свідомості постає не кінцевий результат його діяльності, а реакція найближчого соціального оточення. У цьому випадку, на думку людини, яка зробила хибний вчинок, або була засуджена соціумом, їй не варто починати нової справи, щоб знов не потрапити в подібну ситуацію. Як відзначає Д. Бернс, ризик засудження здається настільки реальним, що невпевнена в собі людина приймає такий низький рівень домагань, який тільки можливий, гасло «Хто не грає, той не програє» стає таким, що є життєвим сенсом.

Страх неваги з боку інших людей характерний для демонстративних, істеричних осіб, які хвилюються, якщо на них не звертають увагу.

Їм неважливо який буде привід – головне, щоби про них говорили, на них дивилися, ними захоплювалися, або принаймні – їх ненавиділи. Їх головний страх полягає в тому, щоби стати сірими і непомітними, залишитися без уваги публіки.

У сучасній психології існує багато класифікацій страхів, але спільним для них виявляється розуміння страху як емоційного стану людини, що виявляє себе в ситуаціях порушення звичного життєвого ритуалу або втрати цінного об'єкту. Страх тримає людину в постійній напрузі, породжує невпевненість в собі і не дозволяє особистості реалізуватися сповна. В період світової кризи і нестабільної економічної ситуації, пандемії COVID-19 страхи людини загострюються. При цьому важливо розуміти, що події, які викликають страх можуть взагалі не відбутися, а коли і відбуваються – можуть не мати таких сумних наслідків як передбачалось[31; 32].

### ***Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми страху у психології***

Аналізуючи історію вивчення феномену страху, можна побачити, як його намагалися трактувати у різні епохи. Так, страх визначали як почуття, емоцію, пристрасть чи фрустрацію (П. К. Анохін, Й. Біннебезель, Дж. Боулбі, В. К. Вілюнас, Л. С. Виготський, К. Ізард, Г. В. Католик, М. Д. Левітов, Ф. Ріман, І. М. Сеченов, З. Фрейд, П. М. Якобсон).

Важливо зазначити, що досі не існує єдиної теорії страху, незважаючи на очевидну значимість цього феномену. У сучасній психології існує певна семантична невизначеність поняття «страх». Така ситуація склалась внаслідок використання цього терміну в різних значеннях.

Велика кількість досліджень страху як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, однак, не призвела до виведення єдиного і загальноприйнятого визначення поняття «страх». Перше, з чим зустрічається сучасний дослідник – різна трактовка цього терміну [31; 32].

Огляд літературних джерел показує, що людство ще з античних часів цікавилось страхом. В античній міфології люди персоніфікували страх, який був представлений у вигляді жорстоких і грізних богів, боротьба з якими була завданням безстрашних героїв.

Перші спроби дослідити страх були зроблені ще філософами найрізноманітніших шкіл і напрямків. Так, роздуми щодо природи страху є у працях Аристотеля, Т. Гоббса, Р. Декарта, І. Канта, А. Камю, С. К'єркегора,

М. Монтеня, Платона, Ж.-П. Сартра, Б. Спінози, П. Тілліха, Л. Фейербаха. Фобос (давньогрецьке Φόβος, «страх») – божество, що відображає в грецькій міфології страх; син бога війни Ареса і Афродіти [1], брат Гармонії і близнюк Деймоса (жаху). Фобос супроводжував свого батька у битвах.



Рис. 10. Ваза: Фобос з батьком катаються на колісниці  
(інтернет ресурс) <https://ru.wikipedia.org/wiki>

На думку П. Тілліха, існує три форми тривоги:

- тривога долі і смерті,



Рис. 11. Тривога долі і смерті.  
(Інтернет ресурс) [https://psyfactor.org/news/fear\\_of\\_death.htm](https://psyfactor.org/news/fear_of_death.htm)

- **тривога порожнечі і втрати сенсу,**



*Рис. 12. Тривога порожнечі і втрати сенсу. (інтернет ресурс)  
<http://radiomaria.org.ua/sho-take-strah-smerti-ta-yak-iogo-pozbutis-87>*

- **тривога провини і осуду.**



*Рис. 13. Тривога провини і осуду.  
(інтернет ресурс) <https://www.google.com/search>*

П. Тілліх наголошує, що тривога в усіх трьох видах – екзистенціальна, вона властива людському існуванню як такому. Слід зазначити, що філософи-екзистенціалісти розуміли страх як позитивне психологічне явище – він необхідний для активізації рефлексивних процесів для вирішення складних ситуацій [7, 249 с.].

Вперше наукове вивчення емоцій взагалі, і страху зокрема, можна зустріти у праці Ч. Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин».



Вчений намагався пояснити біологічне походження експресивних рухів при емоціях, і дійшов висновку, що більшість емоційних явищ характерні лише для людини і майже не мають аналогів серед тварин. Разом з тим, Ч. Дарвін вперше висловив думку про те, що емоції мають значне адаптивне значення для тварин [4].

У «периферичній» теорії емоцій К. Ланге страх розглядається як базова емоція, яка пов'язана з реакцією на зовнішню загрозу. К. Ланге вважав, що **страх** – це явище, споріднене з інстинктом самозбереження. Такі висновки він робить на основі фізіологічних реакцій організму: страх призводить до паралізування довільних рухів, а також до судомного стану м'язів, що звужують судини. Ці реакції, на думку К. Ланге, також належать до проявів печалі. Але у випадку страху можна визначити ще одну реакцію – скорочення решти органічних м'язів. Прикладами цього можуть служити такі приказки як «страх прикував до землі», «закам'яніти від страху» та ін. У. Джеймс (1844) розглядав страх як одну із трьох найсильніших емоцій разом із радістю та гнівом. Дослідник вважав страх за непідробний, онтогенетично ранній інстинкт людини. Він вивчав об'єкти, які викликають страх у людини: висоту, павуків, змій, шум; і при цьому намагався визначити, чим спричинений той чи інший страх – інстинктом чи науцінням. Під час аналізу причин страху, У. Джеймс прийшов до висновку, що деякі форми страху, як і форми поведінки під час переляку, є рудиментами інстинктів [16].

У. Мак-Дауголл також розглядав страх як інстинкт. У його роботах розмежовуються базові емоційні диспозиції (сюди належить і страх), і вищі почуття, які виникають на основі базових утворень, але не зводяться до них.

На думку засновника біхевіоризму Дж. Уотсона (1920), страх – це фундаментальна, вроджена емоція, що з'являється з моменту народження. До вроджених емоцій вчений також відніс гнів і любов. Разом з тим, згідно з поглядами біхевіористів, Дж. Уотсон визначає страх як специфічний вид вісцеральних реакцій. До стимулів, які викликають страх у новонароджених, дослідник відносить раптову втрату опори, шум, гучні звуки тощо. У старшому віці страхи з'являються на основі умовних рефлексів; такі придбані страхи є дуже стійким утворенням, і надзвичайно важко їх позбутися.

Детального розгляду проблема тривоги і страхів набула у працях З. Фрейда. Погляди вченого на тривогу і страх багато у чому схожі з поглядами С. К'еркегора. Обидва дослідники розмежовували поняття «страх»

і «тривога» таким чином: страх – це реакція на конкретну загрозу, у той час як тривога – на невідому і невизначену небезпеку. Класичною роботою з дослідження страху вважається книга «Страх», протягом багатьох років дослідники посилаються на цю працю у своїх роботах. З. Фрейд писав, що складно сказати, чи мають слова «страх», «боязнь» і «переляк» однакове значення. Разом з тим, З. Фрейд вважав, що **страх** – це стан, і він не вказує на об'єкт, а боязнь (чи тривога) вказує саме на об'єкт. Під поняттям «страх» в основному розуміють суб'єктивний стан, який часто називають афектом [26, 250-263 с.].

Тривогу З. Фрейд описує як особливий неприємний стан, пов'язаний з реакціями відведення подразнення на певні нервові шляхи. Тривога виникає як реакція на небезпеку, і вона виникає щоразу, коли людина зіштовхується зі станом небезпеки. У своїх ранніх роботах вчений розглядав тривогу як загальну реакцію Я на незадоволення. Він допускав, що лібідо знаходить свій вихід через стан тривоги. Але у наступних працях З. Фрейд проводить критичний аналіз своїх попередніх поглядів і відзначає, що в них є певні розбіжності. Вчений зазначає, що якщо раніше він розглядав лібідо витісненого імпульсу потягу як джерело тривоги, то тепер відповідальність за появу тривоги потрібно покласти на «Я».

З. Фрейд виокремив три основних види страху: об'єктивний (реальний страх), невротичний і моральний. Об'єктивний страх виникає як реакція на небезпеку в реальному світі, невротичний – на невідому небезпеку, яка є внутрішньою і свідомо не визнається, моральний страх – «тривожність совісті» [25]. Психоданалітик ввів поняття сигнального страху для принципового розуміння феномену страху. Більшість психоданалітиків, на думку Д. Айке, вважають, що поняття сигнального страху краще всього здатне пояснити феномен страху.

Страх – це неприємне емоційне переживання, коли людина усвідомлює, що їй загрожує небезпека [23, 45-49 с.].

За З. Фрейдом, страх характеризується наступними переживаннями. По-перше, він відчувається на фізичному рівні, у всьому тілі помітна певна внутрішня напруга. Якщо людина відчуває страх, то напругу в її органах можна зафіксувати приладами. Чим сильнішим є страх, тим відчутнішою є внутрішня напруга.

Психоданалітик Г. Нунберг описує стан страху дуже детально, і з цього можна зробити висновок, що страх може зачепити будь-яку функцію тіла. Таким чином, можна сказати, що страх – це психосоматичний стан,

він може одночасно проявлятися у тілесних відчуттях і у душевному переживанні [23, 44-45 с.].

З одного боку, для людини небезпеку становлять такі події, які можуть спричинити збитки ззовні, погрожувати здоров'ю чи навіть життю, як-то дикі тварини, блискавка, розлючена людина тощо. Також це можуть бути неприємні переживання, наприклад голод, спрага, насмішки оточуючих, покарання і багато іншого. З. Фрейд зазначав, що разом із відчуттям небезпеки в таких випадках виникає почуття безпорадності і воно є одним із неприємних переживань людини. Саме тому інколи почуття безпорадності розглядають як складову страху. Однак, психоаналітик звернув увагу на ще один вид небезпеки, про який раніше не писали. Це небезпека, яка загрожує нам від наших власних нахилів. Сам факт того, що людина може втратити контроль над собою і своєю поведінкою викликає почуття безпорадності і страх.

У полеміці з теорією О. Ранка З. Фрейд вказує, що страх завжди є реакцією на загрозу, є сигналом небезпеки. Але він відзначає ще один вид страху, якому приділяється мало уваги – страх перед чужим і невідомим. Джерелом такого страху часто є уявлення про те, що нові, невідомі ситуації врешті виявляться неприємними. Окрім цього, невідоме лякає ще й тим, що ми не можемо контролювати його, страх перед невідомим спонукає людей сприймати нову ідею як загрозу.

Вперше такий страх виникає в процесі народження, коли з'являється стан відчуття застрягання та безсилля рухатись далі, так звана травма народження і перша екзистенційна криза. Далі він виникає тоді, коли немовля опиняється без мами, а далі тоді, коли починає відрізняти матір від чужих людей. Це явище називають «тривога восьмимісячних», і вперше описане Р. Шпіцем. З. Фрейд також відзначав страх сепарації, втрати, і особливо страх втратити любов.

Страх незнайомого і чужого являє собою пізнішу специфікацію страху втрати себе, така форма страху виникає у процесі навчання, коли людина має ступити на нову ступінь. З. Фрейд зазначає, що такі ж страхи ми відчуваємо перед важливими життєвими кроками: коли одружуємось, коли вирішуємо народити дитину, коли вибираємо професію чи йдемо на пенсію.

М. Кляйн описала ще одну форму страху: коли людина проєктує власні агресивні потяги, вона починає боятися, що той, на кого скерована ця проєкція, стане для неї небезпечним. Схожу структуру мають усі параноїдальні страхи [23, 51].

Підсумовуючи погляди З. Фрейда, можна сказати, що страх належить до відомих небезпек, а тривога – до невідомих. А фобія в такому випадку – це страх перед чимось визначеним, але не тим, чого людина боїться ззовні.

Ф. Ріман (1999) та О. Маурер (1960) вважали, що страх – реальний сигнал, що попереджує про наближення загрози і таким чином мотивує захисні реакції. Ф. Ріман виокремив чотири основні форми страху. Першим є страх самозречення, це переживання людиною втрати власного «Я» та залежності. По-друге, це страх перед стагнацією «Я», це переживання страху ізоляції та втрати. По-третє, це страх перед змінами, і проявляється він як мінливість і невпевненість. І четвертий вид страху, виділений Ріманом – це страх перед необхідністю, проявляється він як переживання несвободи і завершеності [7, 251 с.].

Дж. Міллер, представник когнітивної психології, (1941, 1948) відзначив страх як безумовну реакцію вегетативної нервової системи на больові стимули. Також він вважав, що страх – це мотивація чи потреба, яку можна здобути в процесі навчання.

Ч. Спілбергер (1966) називає страх тривоги, який включає емоційну реакцію, пов'язану з антиципацією певних збитків внаслідок реальної об'єктивної небезпеки, яка присутня у зовнішньому оточенні [23, 89 с.].

К. Ізард, представник теорії диференційних емоцій, у своїй праці «Емоції людини» писав, що страх – найнебезпечніша емоція, інтенсивний страх може призвести навіть до смерті тварини чи людини [11, 313]. Вчений вважав, що страх – це особлива емоція, і її потрібно розглядати окремо від феномену тривоги. За К. Ізардом, тривога – комбінація декількох базових емоцій, і страх лише одна з них.

У вітчизняній психології страх розглядався як емоція, почуття, переживання. Такої точки зору дотримувалися Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Г. Католик. Після того, як М. Левітов виділив психічні стани в окрему категорію, страх почали досліджувати як емоційний стан (О. Захаров, М. Конюхов, М. Левітов, О. Черникова). Так, М. Конюхов (1996) визначає страх як психічний стан, пов'язаний із вираженим проявом астеничних почуттів в ситуаціях загрози біологічному і соціальному стану індивіда і направлений на джерело дійсної чи уявної небезпеки [16].

О. Захаров визначає страх як «афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості конкретної загрози життю і благополуччю людини» [9]. Вчений виділяє ситуативний та особистісно обумовлений

страх. У випадках, коли страх стає невід’ємною частиною життя людини, коли постійно знаходиться причина для побоювань, стійкий страх стає особистісною властивістю людини. Особистісно обумовлений страх виникає у незнайомих ситуаціях, під час контактів із незнайомими людьми, і багато у чому залежить від характеру людини. Ситуативні та особистісно обумовлені страхи часто змішуються та доповнюють один одного [9].

Ф. Б. Березін вважає, що страх – це конкретизована тривога, і вона дає уявлення того, що загрозу можна усунути шляхом певних дій [3, 13-21 с.]. Вчений сформулював «тривожний ряд», який складається із афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного по мірі виникнення і наростання тривоги. Так, тривожний ряд складається із таких етапів:

1. відчуття внутрішнього напруження;
2. гіперстезійні реакції;
3. власне тривога;
4. страх;
5. відчуття невідворотності катастрофи, що насувається;
6. тривожно-боязливе збудження.

Згідно Р. Кондаша, «страх – психологічний сигнал, що свідчить про небезпеку та несе в собі попередню оцінку ситуації» [14, 16 с.]. Тобто, в першу чергу, даний стан виконує сигнальну функцію.

О. Чернавський визначає страх «...як стан, як відображуване суб’єктом внутрішньо і зафіксоване окремими системами і організмом у цілому відчуття небезпеки. Окрім цього страх розглядається і як процес, який має початок, триває певний час і закінчується (переддія, прояв і наслідок страху як рівні його протікання)» [26, 3 с.].

Значні труднощі виникають при спробі відокремити поняття «тривога» і «страх». Традиційно вважається, що один із основних критеріїв розрізнення цих понять є наявність чи відсутність предмета переживання. Згідно цієї точки зору, тривога – це стан переживання невизначеної загрози, яка не має певного об’єкту. Страх, у свою чергу, має певний об’єкт, який за бажанням можна проаналізувати.

Існують різні підходи до пояснення відмінності між даними поняттями. Так, згідно критерію, який ввів у психіатрію К. Ясперс, тривога відчувається незалежно від стимулу («вільно плаваюча тривога»), а страх співвідноситься з певним стимулом і об’єктом.

Ч. Спілбергер намагався розмежувати дані поняття таким чином: він вважав, що головною характеристикою страху є те, що чим значимішою є небезпека, тим інтенсивнішою буде емоційна реакція.

Тривога, у свою чергу, описується як емоційна реакція на невизначену небезпеку, коли невідомі стимули, які її породжують. У порівнянні зі страхом, інтенсивність емоційної реакції на певну ситуацію непропорційна, вона завжди значно вища за об'єктивну небезпеку.

К. Ізард у своїх працях писав, що страх складається із певних чітких фізіологічних змін, експресивної поведінки та переживання (очікування загрози й небезпеки) [11].

С. К'єркегор у праці «Страх і трепет» також звернув увагу на відмінності між тривогою та страхом. Так, він вважав, що у випадку страху людина завжди рухається у напрямку від об'єкту, який вселяє страх. Але у випадку тривоги часто існує внутрішній конфлікт, внаслідок чого виникає амбівалентне ставлення до об'єкту страху [7].

Коли мова йде про страх, можна сказати, що вся увага людини направлена на об'єкт страху, усі сили організму мобілізуються для того, щоби втекти якнайдалі від об'єкта, або ж для боротьби з ним. Об'єкт страху завжди посідає якесь місце у середовищі. Якщо ж людина відчуває тривогу, то її спроби втекти зазвичай провокують дивну поведінку. Це пов'язано з тим, що людина не пов'язує тривогу з певним місцем у просторі, тому вона не знає, куди втікати.

З. Фрейд, досліджуючи страх і тривогу, робить наступні висновки. Так, він вважає, що тривога – це реакція на уявлювану загрозу, безпредметний і невизначений страх. Тривога – це стан, який викликаний не небезпекою, а неможливістю її уникнути.

Існує думка, що тривога і страх співвідносяться з позицій первинності і вторинності. Ф. Березін, Р. Мей вважають, що тривога – первинна реакція на загрозу, вона більш проста у порівнянні зі страхом. Ф. Березін створив «тривожний ряд», у якому описав порядок виникнення різних станів. У ньому страх виникає на четвертій стадії у формі опрідмеченої тривоги. Схожу думку висловлювали такі вчені як А. Кемпінські (1977), Б. Кочубей, Е. Новікова (1988) [16].

Інший погляд на розмежування тривоги та страху виклав Г. Салліван. Він вважав, що джерело тривоги – це близька та значима особа, тоді як джерело страху – можлива небезпека для базових потреб людини. Деякі вчені дотримуються думки, що страх має інстинктивні форми реагування, а тривога – соціальні.

## ***Значення страху для людини.***

### **Позитивна роль страху.**

На перший, поверхневий погляд, страх несе мало приємного людини – він завдає йому прикрасі, сковує активність та може викликати психосоматичні хвороби. Однак, спочатку емоція страху виникла в процесі еволюції з метою захисту організму людини від усіляких небезпек первісного життя. Це вже потім, коли людина кардинально змінила природу і побудувала навколо себе нове місце існування (як техногенну, так і соціальну), реакція страху почала давати збої і спричиняти всілякі неприємності.

Проаналізуємо ж ту користь, яку організм повинен був спочатку отримати з реакції страху, і подивимося, в яких випадках страх безумовно корисний для людини, а в яких приносить йому шкоду.

По-перше, страх мобілізує сили людини для активної діяльності, що часто буває необхідно в критичній ситуації. Це відбувається за рахунок викиду адреналіну в кров, що покращує постачання м'язів киснем і живильними речовинами, що дозволяє їм розвивати більшу потужність. Збліднення шкірних покривів і холодок «під ложечкою» при переляку відносяться до побічних ефектів адреналіну – кров, необхідна в хвилину небезпеки м'язів, відливає від шкіри та шлунку. Всі інші реакції, що спостерігаються при страху у людини і тварин, також були спочатку корисні: так, волосся на голові, що встало дибки від жаху, повинно було налякати потенційного ворога, а раптове спорожнення кишківника (так звана «ведмежа хвороба») полегшувало вагу організму і збивало з пантелику агресора.

По-друге, страх виступає регулятором агресивності і служить затвердженням соціального порядку. Страх перед покаранням стримує прояви первинної біологічної агресії, а також утримує багатьох громадян у рамках закону.

По-третє, страх сприяє кращому запам'ятовуванню небезпечних або неприємних подій. Вперше це було науково доведено в 1951 році американським вченим Дж. Міллером. У цих експериментах щура в забарвленому в білий колір відсіку піддавалися хворобливим ударам струму до тих пір, поки не навчилися відкривати двері в сусідній відсік, забарвлений в чорний колір. Через деякий час, вони, коли їх поміщали в «білий» відсік, виявляли всі ознаки страху навіть за відсутності больового подразника. З певними застереженнями ми можемо припустити, що їм «було страшно» в білому відсіку принаймні їх організм виявляв усі ознаки, харак-

терні для сильного страху. Це дуже важливі досліді, які доводять, що не тільки наше знання, а й тіло (точніше, наше «несвідоме») може запам'ятовувати умови, в яких нам коли-небудь було страшно. Багаточисельні спостереження психіатрів підтверджують, що такі умовно-рефлекторні зв'язки (психологи ще називають їх «якорями») зберігаються на багато років, щоправда, при цьому буває, що страх, пов'язаний із запам'ятовуванням неприємних подій, не приносить користі людині, а, навпаки, може значно ускладнити їй життя.

Четверте, важливе, значення страху – можливість діяти в умовах нестачі інформації, коли її не вистачає для прийняття всебічно продуманого рішення. Тоді стратегію поведінки диктує страх. Можемо передбачити, що емоції страху спричиняють можливості адаптації людини чи тварини в новому, інформаційно ще невизначеному середовищі. В звичайній ситуації при наявності сталих компетенцій задача розв'язується і без допомоги емоцій. Людина виконуватиме схематичні дії у спокої, не зазнавши емоційних коливань. І навпаки, в умовах дефіциту інформації, необхідної для організації дій, виникають емоції страху, паніки, тривоги. Емоція страху розвивається при нестачі інформації, необхідних для захисту, збереження життя. У цьому випадку механізм реагування запускає розширене коло сигналів, корисність яких ще не відома. Лібідозний ресурс має перерозхід, реагування може бути надмірним і неекономним, але таким чином воно запобігає можливій загибелі організму.

Ще одна, безсумнівно, позитивна роль страху – загострення під його дією усіх органів чуття людини, що дозволяє бачити або навіть передчувати найдрібніші ознаки небезпеки. Ось що писав про це О. Кемпінські у своїй книзі «Психопатологія неврозів»: «Іноді у деяких людей можна спостерігати здатність передбачати небезпеку, якщо вона загрожує: в актуальній картині дійсності немає нічого, що би могло на неї вказувати, а тим не менше з'являється занепокоєння, яке супроводжують уві сні або наяву картини наближення нещастя; ці явища належать до парапсихології. До цього часу невідомо, в якій мірі людина може йти вперед у навколишньому чотиривимірному просторі, тобто бачити своє майбутнє. Як вже було зазначено, саме емоційний стан можна назвати до певної міри випередженням дійсності, підготовкою до того, що має наступити. Не виключено, однак, що в людині приховані можливості більш вираженого бачення майбутнього».

Ще одне, п'яте, позитивне значення страху полягає в тому, що через його подолання може відбуватися вдосконалення людини. Як писав



Ф. Ріман, «якщо ми наш болісний страх будемо розуміти так само, як вказівку на необхідність пошуку помилок у власній поведінці або як боязнь нових вимог життя, внаслідок яких ми не зважуємося на новий крок в своєму розвитку, то ми повинні прийняти і зрозуміти його як запрошення до виходу на новий щабель нашого розвитку, як заклик до нової волі і, разом з тим, до нового порядку і нової відповідальності. У цьому сенсі ми повинні розглядати страх у його позитивному, творчому аспекті як ініціатора змін».

Страх, безумовно, неприємна емоція, але іноді вона рятує життя людині.

### **Негативне значення страху.**

Негативне значення страху виявляється набагато більш широко і різноманітно, ніж позитивне. Страх може тримати людину в постійному напруженні, породжувати невпевненість в собі і не дозволяти особистості реалізуватися в повну силу. Він сковує активність людини, а в виражених випадках буквально паралізує його; при тривалій дії тривоги і страху в організмі можуть виникати і розвиватися різні психосоматичні хвороби.

Буває, наприклад, така ситуація: живе звичайна людина, в міру сильна і смілива, і от життя ставить її перед чимось страшним так, що їй доводиться робити вибір, і для того, щоби позбутися цього страху, вона повинна переступити через якісь то свої переконання. Такий вибір може зламати особистість людини, призвести до втрати самоповаги, зробити нещасною. І навіть якщо людина потім, заднім числом знайде аргументи для самовиправдання, вона все одно внутрішньо буде відчувати себе зламана страхом. Є таке прислів'я: «лякана ворона куща боїться». Мова в ньому, звичайно, йде не стільки про птахів, скільки про людей. Якщо людину деякий час тримати у постійному страху, її особа зазнає незворотніх змін. Вона починає боятися за все, у всьому бачити потенційну небезпеку. Духовні запити і моральні норми відходять на другий план, а головною метою життя стає прагнення будь-якою ціною уникнути страхітливої ситуації.

### **Психологічні особливості ранньої і зрілої юності.**

Протягом юнацького віку (від 15-16 до 20 років) особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, уперше масштабно роздивляється свій внутрішній світ, свою індивіду-

альність, формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід її до етапу дорослості.

Різноманітні ознаки юнацтва як особливої соціально-психологічної, демографічної групи, якій властиві специфічні цінності, мова і норми поведінки, стиль, дозвілля, рішучість в реалізації задумів, є свідченням властивої тільки йому соціальної, психологічної ситуації розвитку.

#### *Загальні особливості ранньої юності.*

Протягом ранньої юності (від 15-16 до 17-18 років) особистість виходить на рубіж відносної зрілості, у цей період завершуються бурхливий ріст і розвиток її організму, а також первинна соціалізація.

Утверджуючись у світогляді, самоусвідомлюючись і самовизначаючись, прагнучи індивідуальної неповторності, юнаки і дівчата виявляють значно вищий, ніж у підлітковому віці, рівень навчальної діяльності, комунікативності, починають узгоджувати у своєму баченні майбутнього близьку і віддалену перспективи, нерідко переживаючи при цьому кризу ідентичності.

#### *Соціалізація в ранній юності.*

Перехід від дитинства до дорослості в людському суспільстві передбачає залучення дитини до оволодіння системою знань, норм і навичок, завдяки яким індивід може створювати матеріальні та духовні цінності, виконувати суспільні функції і нести соціальну відповідальність. Тобто ранній юнацький вік пов'язаний із процесом соціалізації.

На соціалізацію юнаків і дівчат впливають умови та перебіг психічного й особистісного розвитку. Залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей виокремлюють такі типи соціалізації:

– соціалізація, яка супроводжується серйозними проблемами в поведінці, конфліктними ситуаціями, труднощами у засвоєнні соціальних ролей тощо;

– плавна, розмірена соціалізація. За такого її перебігу юна особистість включається в доросле життя порівняно легко, не завдаючи клопоту батькам і педагогам;

– соціалізація, яка характеризується швидкими, стрибкоподібними змінами, що ефективно контролюються особистістю. Таким юнакам і дівчатам властивий високий рівень самоконтролю, самодисципліни.

Особливості цих типів соціалізації по-різному виявляються у життєдіяльності хлопців і дівчат. Як правило, дівчата випереджають у соціаль-

ному розвитку хлопців. Вони глибше й ефективніше засвоюють соціальні ролі, покладають на себе відповідальність за своє життя. У виборі професії, навчального закладу міжстатеві відмінності не простежуються.

Оскільки в ранньому юнацькому віці відбуваються соціалізація, становлення цілісної особистості, школа повинна з однаковою відповідальністю дбати про підготовку старшокласника до праці, сімейного життя, трудової діяльності, виконання громадянських обов'язків, заохочувати його постійно займатися самовдосконаленням. Жодне з цих завдань не може бути розв'язане у відриві від іншого, без взаємодії з іншими соціальними інститутами.

### **Соціальна ситуація розвитку в ранній юності.**

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці зумовлена особливостями перебування учня на порозі самостійного життя, необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху. Психологічним центром ситуації розвитку старшокласників стає вибір професії, внаслідок чого у них формується своєрідна внутрішня позиція. Своєрідність її зумовлена зорієнтованістю у майбутнє, сприйняттям теперішнього крізь призму цієї основної спрямованості особистості.

Суттєвою особливістю внутрішньої особистісної позиції юнака є зміна характеру потреб, які з безпосередніх перетворюються на опосередковані, усвідомлені та довільні. Він може керувати своїми потребами і прагненнями, складати життєві плани, що засвідчує досить високий рівень особистісного і соціального розвитку.

На цьому віковому етапі відбувається формування механізму ідентифікації, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, проекту цілі, загального досвіду свого буття. Цей механізм пов'язаний із прагненням і здатністю старшокласника здійснювати самопроекцію на майбутнє. Йдеться про його прагнення і здатність ставити конкретні цілі, переносити себе в майбутнє, вибудовувати своє життя з проєкцією на майбутнє.

Соціальна позиція юнаків і дівчат зорієнтована на здобуття статусу самостійної дорослої людини. У зв'язку з цим старшокласники виявляють підвищений інтерес до способу життя дорослих, що сприяє їх життєвому і професійному самовизначенню. Розширюється коло їх дружнього спілкування з однолітками за одночасного підвищення, порівняно з підлітками, вибіркової особистісних контактів і уподобань.

## **Новоутворення раннього юнацького віку.**

Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення, що постає як потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. Нерідко на позначення цього феномена використовують поняття «ідентичність» – усвідомлена індивідом самототожність.

Ідентичність забезпечує неперервність минулого, теперішнього і майбутнього індивіда. Вона утворює одну систему координат для організованих та інтегрованих форм поведінки у різних сферах життя людини, узгоджує особисті схильності і таланти з раніше пропонованими батьками, однолітками і суспільством ідентифікаціями. Допмагаючи людині визначити своє місце у суспільстві, особистісна ідентичність забезпечує основу для соціальних порівнянь – порівнянь себе з ровесниками, дорослими, своїм ідеалом, а також із собою в минулому, актуальному теперішньому, потенційному близькому і віддаленому майбутньому. Внутрішнє чуття ідентичності (Его-ідентичності) допомагає визначити напрям, цілі і зміст майбутнього життя молодій людині. Формування його є, за твердженням Е. Еріксона, головним завданням та найважливішою проблемою юності. З цим пов'язана властива ранньому юнацькому віку криза ідентичності – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості.

Формування ідентичності є тривалим і складним процесом. Він залежить від прийняття індивідом власних рішень (криза ідентичності), а також від взяття на себе зобов'язань щодо здійсненого вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності.

Наближення моменту закінчення школи вимагає особистісного і професійного самовизначення. Саме тому ранній юнацький вік пов'язаний з морально-особистісним (яким бути?), екзистенційним (у чому сенс життя?) і професійним (ким бути?) виборами, які є взаємопов'язаними і здійснюються одночасно. Їх рушійною силою є перехід від дитячої залежності до дорослої відповідальності і свободи.

Особистісне самовизначення юнаків. За своєю суттю особистісне самовизначення є процесом свідомого визначення суб'єктом своєї сутності та місця у системі суспільних відносин, світі, що виявляється в активному ставленні людини до себе та навколишньої дійсності. У старших класах воно означає формування у хлопців і дівчат стійких та усвідомлених переконань; оволодіння нормами поведінки, принципами, ідеалами;

вироблення умінь спостерігати та осмислювати явища навколишнього життя, розуміти себе. Обумовлюється воно не стільки системою засвоєних знань, скільки готовністю до прийняття рішень, самостійних і відповідальних дій у нових ситуаціях.

Крім самовизначення, важливими новоутвореннями раннього юнацького віку є відкриття внутрішнього Я, формування цілісної Я-концепції, світогляду.

### **Розвиток самосвідомості у ранній юності.**

Важливою особливістю психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття учнем свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе.

Відкриття юнаком свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості. Цей вияв самосвідомості полягає в тому, що старший школяр починає сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього Я, усвідомлює свою неповторність, неподібність до інших. Відкриття свого внутрішнього світу збуджує радість, хвилювання і водночас супроводжується тривогою. Внутрішнє Я особистості старшокласника не тотожне зовнішній поведінці, що актуалізує проблему її саморегулювання (самоконтролю, самооцінки, корекції, планування тощо).

Юнацьке Я ще нецілісне, невизначене, його усвідомлення нерідко супроводжується тривогою або відчуттям внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. У зв'язку з цим посилюється потреба у спілкуванні, яке, попри те, стає більш вибіркоким. Водночас юнак усе частіше відчуває бажання усамітнитися.

Усвідомлення юнаком незворотності часу. У ранньому юнацькому віці з'являється усвідомлення незворотності часу, скінченності свого існування, що змушує серйозно замислюватися над сенсом життя, своїми перспективами, майбутнім, особистими життєвими цілями, життєвим шляхом. Поступово з мрії, для якої все можливо та ідеалу як абстрактного, часто недосяжного зразка починають вимальовуватися більш чи менш реалістичні плани дійсності, між якими молодій людині доведеться обирати. Життєвий план охоплює всю сферу самовизначення старшокласників. Йдеться про стиль життя, рівень домагань, вибір професії і свого місця в житті.

Усвідомлення плину часу спонукає юну особистість до самооцінки, перегляду засвоєних у дитинстві цінностей, розуміння вічних цінностей (добра і зла, щастя і нещастя, значущого і незначущого, справедливості і несправедливості, краси і потворності, творчості і рутинності тощо), осмислення життєвих суперечностей, криз та успіхів власного розвитку. У ранньому юнацькому віці минуле (дитинство) і майбутнє (дорослість) ще не перетинаються в теперішньому часі, піддаючи випробуванню почуття неперервності свого Я.

Однією з характеристик особистісного часу є наскрізне бачення людиною з позиції теперішнього свого минулого і майбутнього, тобто індивідуальна часова траспектива.

Індивідуальна часова траспектива – форма часової інтеграції психіки людини, яка виявляється у співвіднесенні у свідомості минулого, майбутнього і теперішнього часових етапів людського життя.

Для юнаків тривалість життєвої перспективи (хронологічна віддаленість подій майбутнього) є значною. Її реалістичність (бачення різниці між реальністю і фантазією) досить неадекватна, а розчленування майбутнього на послідовні етапи (диференційованість перспективи) – невиразне. Життєва перспектива для більшості юнаків є оптимістичною, бо вони впевнені, що очікувані події відбудуться у визначений термін. Узгодженість подій минулого, актуального теперішнього і потенційного майбутнього невисока.

Сприймання власного психологічного часу зумовлює внутрішню картину становлення особистості. За певних умов дівчата і хлопці можуть переживати перехід від минулого до теперішнього як зміну на гірше, особистісний провал. Минуле вони сприймають як період, у якому залишилося все краще, що відповідає головним цінностям особистості. До минулого тяжіє Я-ідеальне. У деяких старшокласників теперішнє і минуле тісно пов'язані й утворюють спільний полюс. У ранній юності можливе також тяжіння Я-ідеального до майбутнього. У такому разі молода людина не задоволена собою, вважає себе інфантильною, сподівається і прагне стати іншою, кращою. Трапляється, що всі три часові виміри Я ізольовані один від одного, тобто теперішнє не пов'язане з минулим, а майбутнє не є продовженням теперішнього.

Оптимальний варіант особистісного розвитку на етапі ранньої юності передбачає відносну наступність минулого і майбутнього Я з одночасними якісними поступальними змінами, які відкривають шлях до нових можливостей. Ознаками такого розвитку, на відміну від простої

зміни, є розв'язання деяких ціннісно-сміслових суперечностей, чітке самовизначення між добром і злом, любов'ю і ненавистю, конструктивністю і деструктивністю, відповідальністю і безвідповідальністю, прогресом і регресом.

Загалом, розвиток самосвідомості старшокласників передбачає відкриття ними свого внутрішнього світу, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе, виникнення самоповаги, що свідчить про становлення особистості. Юність – всього лише початок дорослого життя. Відчуття того, що все життя попереду, дає можливість пробувати, помилятися і шукати з легкою душею, а дитинство залишається у минулому. Всі психічні функції в основному сформовані і починається стабілізація особистості...

Існують дві категорії випускників школи: перші сподіваються на допомогу батьків (платний ВУЗ, гарантії при вступі, виїзд на навчання за кордон, приватне помешкання, автомобіль тощо); другі в основному розраховують на власні сили й гіпотетично переживають більше напруження. Для «важко проживаючих» кризи 17 років характерні різного роду страхи. Відповідальність за зроблений вибір, реальні досягнення в цей час – вже великий вантаж. Сюди ще додаються страхи перед новим життям, перед можливістю помилки, перед невдачею під час вступу до ВУЗу, у хлопців – перед армією та участю в АТО, ООС чи військовомаштабній війні росії з Україною. Висока тривожність і виражений страх можуть спричинити виникнення невротичних та психосоматичних реакцій (блювання, самоушкоджень, загостренню гастриту, нейродерміту, головних болів, підвищеного кров'яного тиску тощо). Однак, якщо навіть випускник є стійким до стресів і все складається вдало, різка зміна способу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликають значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї. Допомагають в цьому впевненість в собі, відчуття компетентності, підтримка сім'ї та оточення.

Проводячи психотерапевтичні групи для підлітків та молоді протягом 21-го року, та аналізуючи кейси протоколів кожної психотерапевтичної сесії можемо констатувати, що вік – категорія конкретно-історична та генетично констатована.

При зміні особистісно-соціальних орієнтирів, що віддзеркалюють запити соціуму (від створення сім'ї – в 1990-х до досягнення успіху в 2010-2021-х рр.) 19-20-ти річні юнаки та юнки основні труднощі свого життя стало пов'язують з появою відповідальності, якої не було у більш ранньому віці. Цінуючи свій вік вони зазначають, що він поряд з про-

блемами приніс і ширші можливості, зокрема набуття декількох фахів, наявності декількох робіт, можливості навчання і праці за кордоном.



*Рис.14. Психотерапевтична група для підлітків та молоді (психотерапевти Галина Католик, Зіновій Онишко) (фото з приватної колекції Г. Католик).*

Узагальнюючи наявні наукові дані можна резюмувати, що підлітково-юнацький вік – це перш за все стадія духовного розвитку, яка пов’язана з комплексом психофізіологічних процесів. Головні новоутворення цього віку – відкриття “Я”, розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності та її якостей, поява життєвого плану, настанови на свідоме будування власного життя, поступове вrostання в різні сфери життя. Це все бентежить, створює умови для розвитку невизначеності перспективи, виникнення різноманітних страхів [12]. Нижче наводимо протоколи психотерапевтичної групи для підлітків та молоді, яка проводилась у 2017 році. Протоколи вела одна з учасниць групи, тож можемо сказати, що це психотерапевтична група «Очима клієнта».

### **Психотерапевтична група (далі ПСГ) №1**

12.10.2017

***Перша наша зустріч відбулася 12 жовтня 2017 року.  
Ведучі групи – Галина Католик та Зіновій Онишко.***

*Учасники цього разу: я, (Андрій (21р.), Максим (16 р.), Софія (19 р.)*

*На початку ми поставили «щось для групи» посередині кола (зробили спонтанну інсталяцію). Андрій мав малюнок, Софія написане щось, Макс поставив телефон, а я помаду.*



*Нас запитали, які ми маємо запити до групи. Очікування в кожного були різними: Максим сказав, що боїться людей; Андрій хоче вдосконалити себе; Софія вже була на групі, цього року вона була в лікарні з депресією, надіється, що група допоможе їй. Я казала, що мені треба для навчання та пізнання себе.*

*Після такого міні-знайомства нас запитали про наше літо.*

*Потім було питання про один дуже щасливий день/момент в нашому житті. Я розповіла, як вперше побачила море.*

*Також група думала над назвою, але її ми так і не вибрали. Варіант, наче, був «Гармонія».*

*Після таких обговорень нас запитували як ми себе відчуваємо.*

*Мої відчуття: перед початком групи мені було дуже цікаво, оскільки я не знала, що це таке. Дещо хвилювалася, бо не люблю ділитися чимось в колі. Тобто боюся публічних виступів. Думаю, моє хвилювання при висловлюваннях було помітним.*

*Після групи я була в захваті просто. Дуже перейнялася цим емоційно, тому вона мені навіть снилася. Думала не так про свою участь в групі, як про інших учасників. Точно знала, що відкрию у собі щось нове, чомусь навчуся.*

*Терапевтична група – це насамперед взаємодія. Взаємодіючи з іншими, людина так чи інакше змінюється, отримує новий досвід. Головне, чи відкрита вона до цього досвіду та інших людей.*

*Я була відкритою. Почувалася наче дитина в очікуванні різдвяного подарунка. Я знала, що щось буде, щось відбудуватиметься в стінах кімнати, де кілька людей наважилися відкритися іншим. Знала, що це «щось» торкнеться мене і змінить в якомусь плані.*

*Хоча після першої групи я не сильно роздумувала про власні особливості і розцінювала її більш як досвід. Вважала, що точно чомусь навчуся, однак не думала, що перегляну стосунок зі собою, зі світом, ставлення до життя, до інших людей.*

*Отож, я з нетерпінням чекаю наступної зустрічі, сама не розуміючи, що вона внесе корективи в структуру моєї особистості і терапія стане не нагодою навчитися психологічним моментам, а моєю психотерапією.*

## **ПСГ № 2**

19.10.17

*Зустріч почалася з рефлексій, хто чим займався цілий тиждень.*

*Сьогодні я принесла малюнок – квітки. Ми говорили про те, що кому нагадують принесені предмети, зібрані разом (інсталяція).*

*Мова зайшла про те, хто ким хотів бути в дитинстві. І нам дали завдання змодельовати з усіх існуючих предметів і людей ситуацію «як ми себе бачили в дитинстві». Тобто ми мали показати, ким ми можемо бути згідно з дитячими мріями.*

*Я змодельювала таку картину: я – вчитель, який веде урок творчості у 4-ох діток п'яти років. Учасники (крім Макса) мали спочатку розповісти, чим для них є осінь, а потім намалювати це.*

*(Пані Галині це сподобалося. Вона сказала, що, може, я своє майбутнє змалювала і я могла би вести дитячу групу).*

*Також у цій постановці в мене був син.*

*Андрій зображав клоуна, мав дружину. Софія не мала чоловіка, але мала дитину, була співачкою. Максим мав сім'ю, друга, був крутим будівельником і жив в Америці.*



*Рис. 15. Психотерапевтичний карнавал. Психотерапевт Г. Католик  
(фото з приватної колекції Г. Католик).*

*Після моделювання ми обговорювали це, описуючи свої відчуття. Цим, власне, і закінчилася група.*

*Мої відчуття: хвилювання перед початком було менше. Я постановила собі, що буду говорити повільніше та впевненіше. Однак в мене не вийшло, бо якщо щось викликає в мене якісь емоції, я говорю швидко.*

*Був страх перед завданням. Я не знала, як моделювати і не думала, що впораюся з цим. Пізніше зрозуміла, що ця ситуація ілюструє все моє життя. На жаль, я завжди боюся, завжди невпевнена в собі і так далі. При тому, що у більшості випадках, як і у цій ситуації, в мене все вийшло.*

*Це момент № 1, над яким мені треба попрацювати – страх.*

*Слід не боятися і вірити в себе, свої сили.*

*Це, власне, те, про що я говорила. Друга зустріч і такий серйозний інсайт.*

*Якось відразу я відчула натхнення... цілий тиждень думала про те, чому я весь час сумніваюся, чи зможу. Адже такий підхід є дуже неправильним. Я зазнаю поразки, не починаючи бою, бо думаю, що я не зможу.*

*Цікаво, що інші учасники винесли для себе після цієї групи.*

*Думаю, ця інсценізація була корисна для всіх.*

*Напевно, в тому і є призначення групи: учасник завжди йде трішки іншим, ніж прийшов.*

### **ПТГ № 3**

26.10.17

*Цього разу в нас у групі був новий учасник – Ірина, 30 р.*

*Дівчина лікувалась від певного захворювання, схожого на депресію. Протягом майже цілої зустрічі Іра плакала. Їй складно було про себе говорити. Вона наче соромилася своєї хвороби. Казала, що очікує, що група допоможе їй вилікуватися.*

*Ми розповідали, що було за тиждень. Потім мали змодельовати схожу ситуацію до попереднього разу. Але вже не себе проявити, а «знайти» своє місце, облаштувати якийсь куточок для себе.*

*Я знайшла собі куток. Мала чоловіка, двох дітей, собаку, машину. Пані Галина зауважила, що я виросла за тиждень: тепер у мене є чоловік!*

*Інші учасники теж створювали цікаві конструкції (Софії не було).*



*Рис. 16. Вправа Мій острів. Психотерапевт Г. Католик  
(фото з приватної колекції Г. Католик).*

Важливим моментом зустрічі було інше: під час виконання завдання п. Галина запитала, як я почуваюся. Я сказала, що добре, але було б краще, якби Максим не сидів до мене спиною. На що вона сказала, щоб я попросила його пересісти. Я, відповідно, засумнівалася, чи захоче він це зробити. Пані Галина спитала, чому я його не запитаю і чому роблю висновки, не питаючи, тим самим роблячи гірше і собі, і комусь.

Звичайно, не суть в цьому моменті. Загалом я згадала такі ситуації в моєму житті, що викликало у мене чимало емоцій після групи. Я дійсно схильна робити висновки щодо бажань інших, не питаючи їх. І це, напевно, не так через страх потурбувати когось, як отримати відмову.

Сьогодні я віч-на-віч зустрілася зі своїм страхом бути відкинutoю. В мене є варіанти, чому я цього боюся. Варіантів, як це пропрацювати в мене поки що немає.

Думаю, терапія допоможе мені в цьому.

#### **ПТГ №4**

02.11.17

На цій зустрічі не було пані Галини та Софії. Був новий учасник – Вікторія 16 років. (Макс теж був відсутній).

Ми почали з обговорення тижня. Потім п. Зіновій дав завдання поділитися на пари і обговорити один день, коли ми були лише з татом, без мами цілий день.

Я була в парі з Ірою. Стосунки з татом в неї погані. Вони давно разом не живуть. Кілька років були посварені. Але у спогадах у неї є спільний день, коли вони ходили по гриби. У мене інша ситуація: нема тата – нема спогадів.

Цікава історія про батька була в Вікі. Пан Зіновій запропонував нам метод психодрами: ми мали відіграти ситуацію, описану Вікою. В нас це не дуже вийшло, якщо чесно. Власне, емоційно мене це теж не вразило.

Потім пан Зіновій дав нам 15 хвилин, щоб ми самі поговорили. Він ж мав за нами спостерігати.

І спочатку це було некомфортно. Тиша і мовчанка для мене були незручними. Я запитала Андрія, чи знає він польську і так зав'язалася розмова про мови. Також я питала учасників про улюблені пори року. Загалом розмову підтримали всі учасники.

Пан Зіновій зробив щодо нашої розмови висновки.

Якщо чесно, я не мала особливих емоцій та відчуттів після цієї зустрічі. Не до кінця зрозуміла, які висновки мала зробити. Була порушена тема батька, але на жаль чи на щастя її не розвинули.

#### **ПТГ №5**

09.11.17

Терапевтична група почалася як завжди з обговорення того, що було в нас протягом тижня.

*Ірина розповіла, що читала книжку про Ніка Вуйчича. Пані Галина зачіпила тему про те, яку літературу ми читаємо. Казала, що її покоління читало про стосунки, а ми не маємо цього ресурсу.*

*Також розповіла про книгу про російського льотчика, який втратив ноги після аварії. Звісно, в нього була депресія, але сусід у палаті сказав йому, що не варто здаватися, адже він живий і має дальше досягати своїх цілей. І цей радянський льотчик Маресьєв не здався! Змонтував свої протези і з часом продовжив літати.*

*Одним словом, суть в тому, що є модель, у якій людина втрачає все, стає безпомічною, але піднімається і йде даліше. Вуйчич – це приклад моделі, у якій людина народжується дисфункційною і потім шукає шлях себе реалізувати такою. Було зазначено, що наше покоління є чомусь представниками другої моделі.*

*Хоча, коли було дано завдання вибрати собі модель, то всі учасники вибрали першу: про людину, яка «впала, але піднялася».*

*До речі, в групі був новий учасник Остап. Йому 18 і він приїхав з Польщі. До цього він весь час був у групі попередніх років, але з нами він не дуже відкрився.*

*Думаю, всім було доречно задуматися, як вставати після падіння, де брати сили не здаватися...*

*Після цього ми у парах обговорювали свій найскладніший випадок у житті і хто нас тоді дуже підтримав, хто для нас був цим сусідом по палаті.*

*Я була в парі з Андрієм. Він розповідав про те, як його ображали однокурсники. Був момент, коли він «начитався» Біблії і керуючись її принципами, не відповідав на образи, тим самим загострюючи ситуацію. Справлявся з цим за допомогою переглядів відео. Якийсь психолог говорив про те, як справлятися з проблемами і яке важливе наше ставлення.*

*Я розповідала про смерть дідуся, бо це дійсно найгірше, що зі мною було. Допомогти мені з цим, на жаль, не міг ніхто з близьких. Надія була лише на Бога. Що цікаво, я не розплакалася, розповідаючи це, хоча завжди плачу.*

*Потім нам дали завдання показати людину, яка допомогла нам і мені було дуже важко. Я не могла уявити, як це показати Бога. Після переконувальних ведучих я це зробила і відчула полегшення.*

*Ця зустріч вкотре нагадала мені, що Бог – це моє все. Сьогодні я проговорила свою найболючішу тему і то дійсно якесь полегшення. Я ніби зняла з душі вуаль і захотіла подібно Маресьєву йти далі. Хоча з іншого боку я відчуваю, що не маю ще того ресурсу для взлету.*

комунікації з однолітками. Потім підійшла Вікторія і під кінець прийшла Лена, з якою ми не встигли познайомитися.

Суть в тому, що відбулася така досить серйозна конфронтація Андрія та Ірини. Ірина почала розповідати про свого хлопця, якому 42. Стосунки в них дивні, Іра ними не задоволена, але прозвучала фраза, що вони наче два чоботи пара, за яку зачепився пан Зіновій. Іра плакала, але їй досить впевнено пояснили, як би вона мала діяти стосовно хлопця і себе.

Прозвучало питання, де наші стосунки. От ми молоді люди і чому все не так. Андрій не зміг знайти відповідь на це питання, власне, і я не змогла...

Однак, Андрія продовжували далі питати, куди він йде і чи розуміє, що не дійде нікуди, якщо не змінить стилю життя.

Потім нас попросили згадати один з моментів дитинства, коли ми були щасливими. Я розповіла про велосипед.

Нас запитували, як ми чуємося. І я чулася дивно. Я десь не встигала за динамікою групи. Бо крім Андрія і Ірини сьогодні відкрилася нам Вікторія. Вона розповіла про те, як її ігнорують деякі одногрупники, і що вона трохи аутсайдер в своїй компанії з 5 дівчат. Це було дуже вражаюче, бо раніше Віка не розказувала нічого.

Просунулася справа. Були висловлені слова, які мали зробити серйозну справу в наших учасниках. Я не сильно розуміла, що це, але це було «вау!».

## ПТГ №7

23.11.17

Як завжди група почалася з розповіді, як минув тиждень. Ірина сказала, що чується не дуже. Також були нові учасники – Євген та ще одна дівчинка з Донецька.

Андрій запізнився... Але річ в тому, що це наче прийшла нова людина на групу. Він виглядав по-іншому, якимось впевненіше, живіше та вільніше. Розповів, що «послав всіх на» і переїхав в квартиру біля Львова. Весь тиждень займався облаштуванням житла. Це називається Андрій почав жити, так і сказала п. Галина.

Обговорювали ми наші відчуття, сни. І от в Андрія було 2 сни, в яких він втікав в саме цю квартиру, в яку тепер переїхав. Іра розповідала сон про море.

Потім нам дали завдання знайти собі якийсь комфортне місце у кімнаті. Там були 2 зелені великі комфортні крісла. І я з Вікою просто на них накинулися. Спікери цікаво протрактували наш вибір... ну те, що ми сіли позаду них. Пан Зіновій сказав, що я витісняю п. Галину. Він взагалі весь час був дуже провокативний. Пані Галина пожартувала, що він сьогодні в манії.

При кінці я йому сказала, що чекаю, коли він провокуватиме мене... Я дійсно десь цього чекаю. На групі відчувала себе спокійно. Я весь час себе спокійно відчуюю там. Хоча сьогодні Іра плакала і мені було дуже шкода її, але я десь в передчутті того, що вона поборить нікчемність, яку сама собі придумала.

І я хочу побороти нікчемність, яку сама собі придумала.

*На цій зустрічі нас було лише троє: я, Андрій та Євген.*

*Я намалювала малюнок, на якому була молода пара, дерево, церква. Психологи зробили висновок, що це весілля. Але це не було весілля... Немає в мене людини для весілля. А хотілося б. Людину. Не заміж наразі.*

*В Євгена було намальовано будинок, сім'я коло нього з двома дітьми, футбольне поле, машина і ще якісь елементи щасливого, на мою думку, життя. Андрій перед групою намалював якихось людей схематично, вони були з'єднані стрілками.*

*Ну на початку ми розповідали за тиждень. Я розказувала за «Аніму». Андрій розказав, що взяв номер в Вікторії і сказав таку фразу: «Незручно так вийшло перед Галею». Коли ми спитали, що це означає, він сказав, що я мала до нього симпатію і якимось негарно вийшло, що він до Віки зачіпався на моїх очах.*

*Сказати, що я була здивована – нічого не сказати. Мені було незручно, бо це неправда. Ведучі сказали, що це було дуже сміливо з його боку сказати, що хтось має почуття до нього.*

*Потім ми розказували, хто що бачить на малюнках інших. А потім п. Галина запропонувала нам домалювати свої малюнки і зробити їх в 3D. І ми домальовували те, чого не вистачає.*

*«Життя дає повно всього, треба лише це брати» – п. Галя.*

*Обговорювали ми те, чого нам бракувало. Андрій був дуже піднесений. А я почувалася дивно.*

*Пан Зіновій сказав, що сьогодні на групі ми подолали опір.*

*І, дійсно, важливо брати від життя багато доброго, а не зосереджуватися на чомусь одному.*

*Євген зауважив, що варто помічати хороші речі, якими наповнений світ. Варто ловити можливості, які він нам пропонує.*

*Сьогодні нас також було троє: я, Євген та Андрій. Ми мали принести фотографії. Я принесла фото з дідусем, де я маленька з мамою біля бозу, з Володею на Великдень.*

*Євген приніс фото, де він малий святкує свій День народження, де він з другом і з 9 класу ост. дзвінка.*

*Група достатньо була зосереджена на Жені. Він розповідав, що його безсоння і хвилювання почалося з 9 класу. На ост. дзвоніку він забув вірш, бо зустрівся поглядом зі своєю тіткою. Вона якимось «не так» на нього подивилася. Після того йому здавалося, що з нього всі сміються.*

*Розказуючи про свій страх, він взяв клоуна і перекидав з руки в руку. Ліва рука – страх, права – невпевненість. Також повторював «страх-невпевненість» і перекидав. Ми дійшли висновку, що поки він це перекидати-*

ме, нічого робити не зможе.

Невпевненість полягає в тому, що йому на роботі подобається дівчина. Але познайомитися він не зможе, бо невпевнений в собі. Викидаючи «страх» – клоуна з рук, він кинув його на своє дитинство раннє. (фото з дн)

Андрій показав з телефону фото зимової природи. Пані Галя сказала, що це талант такі фото робити і це треба використати. Також він розказував про нову роботу – малу компанію, де він подобається кільком дівчатам. Загалом він дуже задоволений роботою.

Вкінці сказали, що сьогодні ми побачили 3 різні підходи до життя: гармонія в природі без людей; компанії/друзі; рідні. Всі ми принесли сьогодні те, що для нас є найбільшим ресурсом.



Рис. 17. Побудова власного простору. Психотерапевт М. Нартікова (фото з приватної колекції Г. Католик).

**ПТГ №10**

14.12.17

«Група після Андрія» – так назвав сьогоднішню групу п. Зіновій. Пані Галини не було. Були я, Андрій, Віка, Іра.

Як завжди обговорення того, що було за тиждень. Обговорення малюнків, які ми принесли. Вони були в основному в новорічному стилі. Тому зайшла мова про Новий рік і про те, чого ми хочемо в новому році.

По черзі ми обговорювали це. Іра хотіла б бути здоровою, хлопця, роботу; Віка хоче з'їздити на весілля в Іспанію, мати більше друзів, подолати невпевненість, щоб покращилася ситуація в коледжі; Андрій хоче більше заробляти, знайти дівчину, бути більш відкритим. Я сказала, що хочу,



щоб мої близькі були здоровими, мати стосунки (на що п. Зіновій відповів: «Мати хлопця? Ну то так і кажи»)) реалізувати себе у бажаній сфері та мати друзів.

З цією «реалізацією» теж вийшло цікаво. Пан Зіновій спитав, в чому саме вона полягає. Я сказала за психологію і він знову ж таки спитав за уточнення. Якось випадково чи ні я вжила слово «коучинг» і п. Зіновій вирішив, що я хочу бути коучем. У мене було відчуття, що мене неправильно зрозуміли. Але це пішло мені на користь. Оскільки мене не зрозумів пан Зіновій, я подумала про те, що недостатньо чітко формулюю свої бажання та цілі. Це був важливий урок для мене.

Потім ми по колу бажали одне одному здійснення того, що кожен собі забажав. П. Зіновій ще сказав, що вчора було Андрія і що це має важливе значення, бо енергетика свята дуже сильна. Колись люди завжди збиралися разом і «замовляли» собі долю.

Загалом група була спокійною. Без яскравих інсайтів. Хоча ще йшла мова про те, що я хотіла б писати. На що п. Зіновій сказав, що щоб почати писати, треба просто щось робити.

Отож чітко встановити ціль і почати щось робити.

## ПТГ № 11

21.12.17

Група сьогодні трохи збільшилася. Були я, Іра, Андрій та нові учасники – Володя, Юра, Даши та Паша. Останні двоє вже ходили на групу раніше.

Цікавим був запит Паші... Він будує студію, удосконалює своє життя, закінчив навчання на фізіотерапевта і хоче провести акцію «при всій повазі, але». У Даші покращилося життя від останньої групи. Пані Галина і Паша сказали, що її мовлення навіть покращилося. Вона хоче «подорослішати», вирішити проблеми з мамою. Просто вона жила окремо, а тепер повернулася додому і стосунки в них складні. Володі хочеться загалом стабілізувати свій фізичний та психологічний стан.

Та фактично (за словами пані Галини) група сьогодні працювала на Юру. Його запит був оригінальним: він хоче розлучитися з дружиною. До кінця не впевнений, але у їхніх стосунках стало все погано. Також вона «зв'язалася» зі свідками Єгови. Ведучі зауважили, що Юра на противагу свідкам теж «притягнув непогану силу».

І от визнавали ми деталі ситуації, висловлювали свою думку і т.д.

Також ми принесли були малюнки. У мене був зошит з лекціями. Це все стояло в центрі і ми мали завдання обрати собі щось. (Предмети були перемішані і вибирали ми наче наосліп).

Я вибрала малюнок, де був зображений житловий масив, будинки, вулиці, люди, дерева. Оскільки йшла мова про те, щоб поєднати обраний предмет з ситуацією у нашому житті, я розповіла, що малюнок дуже нагадує мені район, в якому я живу. Мій блокнот взяв Володя. Його зацікавила лекція Анжели Борщевської про мозок дитини. Юра взяв малюнок Паші,

де було намальоване роздоріжжя. Власне, з його слів, це його ситуація в житті, яку ми знову почали обговорювати.

Вкінці п. Зіновій сказав: «От що означає гарно провести групу на Андрія». Кожен висловлював свою думку про сьогоднішню групу. Всім було цікаво послухати інших. Я сказала, що дійсно вражена, що щось народилося нове на групі.

Під час підсумування п. Галя сказала Юрі фразу, яку я запам'ятала на все життя: «Великі справи робляться маленькими кроками». Це було до того, щоб Юра не спішив і розібрався в сім'ї. Однак воно допомогло мені в іншому сенсі.

Загалом група була сконцентрована на одному учаснику. Однак, кожен міг щось для себе взяти. Група виросла. Нова динаміка, нові люди, нові проблеми.

## **ПТГ № 12**

29.12.17

На сьогоднішній групі були я, Андрій, Володя, Паша, Даша.

У процесі розповіді подій за тиждень виявилось, що мама Даші потрапила у психіатричну лікарню. Хоча їй легше думати, що в маму «щось вселилося», так як цей напад стався швидше за все через переїзд Даші.

Паша приніс багато малюнків. У мене був малюнок – кольоровий фон. Його взяв Володя. Я взяла малюнок Паші. Дивні фрагменти там були. Однак на малюнку, так як і в моєму році було щось важке, щось незрозуміле і щось, що мені подобається (фіолетовий колір).

Після того, як кожен висловився, пані Галина попросила назвати кілька речей, які ми хочемо залишити у попередньому році. Я хотіла залишити страх, комплекси.

Потім ми мали назвати стільки ж речей, які ми хочемо взяти в наступний рік.

Я би хотіла взяти довіру до Бога, любов до людей.

Інші учасники теж називали бажані і небажані речі у новому році.

## **ПТГ № 13**

04.01.18

На першій групі нового 2018 року були я, Андрій, Віка, Паша, Володя, Даша і новий учасник – Саша.

Сашку 26 років. Його запит до групи: хоче подолати фобію померти від інфаркту чи інсульту. З ним останнім часом, дійсно, ставалися панічні атаки. Сьогодні група намагалася йому допомогти.

Ми розповідали хто, як зустрів Новий рік.

Потім була цікава вправа. Кожен по колу мав сказати «Я є я». (Я Галя, я така то і така). Я говорила, що я вразлива, старанна, деколи лінива, мрійлива і комунікабельна.

Потім кожен мав сказати іншому, як він його бачить.

Саша мені сказав, що в мене добрі очі, що я приємна і мила. Паша сказав, що я йому схожа на новорічну фею. Даша сказала, що я виглядаю як добра людина. Володі я виглядаю як людина, яка задоволена своїм життям і може з цим ділитися з іншими. Віка сказала: «Ти така ж висока як я». Вона комплексує з приводу свого росту.

Андрій сказав, що я йому якась розмита. Він загалом до мене ставиться не надто позитивно, як на мене. Хоча, може, я помиляюся. Він, до речі, цього разу оновив гардероб. Чорна сорочка, чорні штани і я зробила йому комплімент з цього приводу. Загалом іншим учасникам я говорила приємні речі. Хоча вони один одному не все позитивне висловлювали.

Достатньо уваги сьогодні приділили Віці. Суть в тому, що вона не йде туди, де її приймають (група) і навпаки йде туди, де не приймають. Хоча з її слів вона стала більш байдуже ставитися до того, сприймають чи не сприймають її в коледжі.

Для мене група була ресурсною. Приємним відкриттям стало те, що люди можуть вважати мене доброю. Інколи я схожа на яхту, яку «як назвеш, так вона і попливе». Тому мені це однозначно щось дало.

## ПТГ № 14

11.01.18

### Маскарад!

На сьогодні в нас планувався маскарад. На групі була нова учасниця – Оленка. Вони з Дашею знайомі з університету.

Була Даша, Паша, Володя, Андрій.

Нам дали валізу та кульок з одягом, залишивши одних. Ми мали собі придумати образ. Вибрати одяг, ім'я, з якого ми віку, скільки нам років і хто ми взагалі.

Андрій вибрав собі щось схоже на лікарський халат + якісь тканини зверху. Він був вченим, вивчав природничі науки. Називався Ендрю. Америка, попереднє століття... І цей вчений був наполовину блазнем. Такий досить дивний образ, але цілком в стилі Андрія.

Паша вибрав собі все для образу короля. Одяг, корона, перука. Він був королем Великобританії – Артуром. Шикарний образ, гармонійний Павло в цій ролі. Але враження, що переоцінює він себе... Нарцистично це все виглядало.

Володя – один єдиний учасник, який приніс все з собою для свого образу. Він був сучасним українцем Володимиром, 36 років. Цікавиться технікою, хоче волі. Футболка в нього була з написом «Я живу на своїй Богом даній землі». Його персонаж не був надто цікавим чи особливим.

Зовсім інша річ – образ Оленки. Вона була Ліза-ліса. Наполовину жінка, наполовину тварина. Її порівняли з шаманом з лісу, який є дуже близький до якоїсь природи. До істини.

Даша була дамою з Америки (Нью-Йорк, поч. ХХ ст.), яка боролася за права жінок. Їй було 28. Дуже стильно вдягнута. Така майже феміністка.

Чесно кажучи, складно було «ловити» про що говорять інші учасники, так як я думала, що мала сказати я. Я називалася Емілія. 26 років. Нью-Йорк. 50-ті роки ХХ століття. Я дружина відомого художника. Зараз ми їхали в кабаре після чергової виставки. Я була одягнута в чорний низ та червоний верх. Часто до нас приходило багато гостей, богема. Я була господинею в такі дні, я робила все для мого чоловіка.

Після цих наших самопрезентацій ми мали вибрати собі короля і королеву. Це були Паша і Даша.

Ми грали в фанти. Король і королева загадували бажання, а ми їх виконували.

Оленка танцювала. Я була феєю. Володя мав славити короля. Андрій колядувати (він не вмів).

Пані Галина сказала, що я була дуже гармонійна у ролі феї. Загалом цей маскарад багато чого в мені відкрив.

Я – дівчинка. Я – леді. Вреши реши, я стала феєю. Я можу бути гармонійною, дарувати радість, бути для когось щастям.

Це неважко знати, але справді перейнятися тим багато означає. Віра в те, що ти чудова дівчина, от саме леді може цілком змінити «походку життя».



Рис. 18. Дівчина-соціальна сирота зачитує лист батькам-емігрантам (фото з приватної колекції Г. Католик).

**ПТГ № 16**

01.02.18

У нас був один учасник – Святослав. Запит до групи: вилікуватися від головного болю. У нього дуже чітка вимова і така дикція особлива, що його запитали, чи він не грає в театрі.

Сьогодні ми відігравали сон Вікі. Їй снилося, що вона спала біля мами і щось стукало у вікно. Тричі стукало щось невідоме і вона вставала подивитися, бо їй було страшно. На третій раз її заспокоїла мама.

*Володя був Вікою. Даша її мамою. Невідомим привидом був Святослав.*

*Пан Зіновій сказав, що Володя був дуже гармонійним у жіночій ролі. Це може означати, що його частка аніма є потужною, головне добре «співпрацювати» з нею.*

*Святослав теж дуже добре зіграв роль, яку ми назвали «ніхто». Вміння бути ніким для цього хлопця наче б то звичне.*

*Я, Віка та Іра спостерігали. Мали розповідати про свої відчуття.*

*Іра сказала, що спочатку їй було лячно, але коли Віці допомогла мама і встало, то стало легше. Я відчувала тривогу і не розуміла, чому мама не допомогла дитині одразу.*

*Віка ледь не розплакалася. Їй однозначно було неприємно, але ми не зрозуміли чому. Андрію ця гра була байдужа.*

*Група пройшла без вагомих інтервенцій. Ну на початку ми розповідали за тиждень. Завжди багато розповідає Володя. Він незадоволений поведінкою батька, не розуміючи, що мав би будувати власне життя, а не контролювати його. Також він конфліктує з медичною клінікою. Альтернативного шляху реалізувати свою енергію він не знайшов. Поки що лише конфлікти.*

*Паша більше не прийшов. Пан Зіновій сказав, що він побув королем і більше не потребує групи.*

*Група цього разу лайтова.*

## **ПТГ № 17**

08.02.18

*Нас було п'ятеро. Володя, Віка, Іра, я, Даша.*

*Віка завжди запізнюється, але цього разу прийшла вчасно. Ми як завжди спочатку обговорили тиждень.*

*До речі, минулого разу, коли ми мали обговорення (п. Зіновій деколи дає 20 хв і ми працюємо в аналітичному темпі, обговорюючи все, що спаде на думку) Даша згадала, що ходила до астролога і нещодавно змінила орієнтацію. Сьогодні щоправда про це вже не йшлося. Як на мене, в неї це тимчасово. Можливо, через проблеми в якихось минулих стосунках. Крім того, в неї налагоджуються справи. Вона працює, батьки менше контролюють, хоче жити сама. Вона дорослішає і отримує від цього кайф.*

*Іра сьогодні принесла книгу на групу. Головний герой книжки мав конфлікт між бажанням «бути в світі» і піти в монастир.*

*Потім ми поділили кімнату на три частини: монастир, світ і межа між тим і тим. Ми мали відчутти своє місце і облаштувати його.*

*Іра зайняла позицію в світі. Вона мала біля себе візочок з дитиною і стояла біля Володі (біля чоловіка). Це означає, що вона готова до сім'ї. Вона змогла «знайти» своє місце і зробила це вдало.*

*Володя теж став в «світі». Виглядав достатньо гармонійно і це теж про зрілість певну. Як на мене, вони обоє дорослі і є не готовими до зрілого життя тільки тому, що так вважають.*

*Даша сіла в «монастирі». Вважала себе відстороненою і ніби вона спостерігає за всім зверху. Ведучі сказали, що, можливо, зараз для неї дійсно найкращий період «припіднятися і поспостерігати».*

*Віка теж була сестрою. Вона загалом розказувала, що знайшла собі друзів у церкві і от тому духовне місце їй і тут було найкомфортнішим. Річ у тому, що в неї якись конфлікти з одногрупниками. Вона каже, що вони її не приймають. Але, як зауважили психологи, туди, де її приймають, вона не хоче йти (на групу). Однак, наразі вона знайшла хоч якийсь своє оточення.*

*Я ніби вибрала світ. Але біля мене був вільний стілець... Вийшло так, що я «на межі» Поки що я на межі. Ну це справді так. Але п. Зіновій сказав, що це таке: сьогодні стілець вільний, завтра можу бути зайнятий.*

*Цікавим є те, що група дійсно дзеркалить кожного учасника та ситуацію в його житті. В мене дійсно період вибору. Залишити стілець вільним чи дозволити сісти на нього людині, з якою я познайомилася після групи з маскарадом.*

*Тоді я вирішила дозволити собі бути жінкою, феєю. Тоді значить щось таки змінилося в моєму житті.*

*В групі панує неояснювальна енергія. Бачити ми можемо лише результати.*

## **ПТГ № 18**

15.02.18

*На групі були я, Іра, Володя, Даша і Віка.*

*Група після Дня закоханих була досить цікавою і працювала на Іру.*

*Вона розказала нам, як до неї прийшов хлопець, хоч вона його і не чекала. Але Саша вирішив її привітати. Проте, побачення не вдалося, бо вона нагодувала його чимось, від чого йому стало погано. Тому він побіг додому.*

*Психологи вкінці сказали, що так Іра «передала хлопцю своєї хвороби». Вона хворобу поставила в центр свого життя і своїх стосунків.*

*Однак далі Іра розповіла свої сни, які ми відігравали, що ще більше відобразило її стан.*

*У першому сні Іра виконувала фізичні вправи в спортзалі і їй було добре з тим. Вона наче відчувала приплив енергії. Роль грала Віка і дуже соромилась. Це про її скутість...*

*У другому сні вона гуляла містом в Швеції і там було багато чудернацьких речей. Роль грав Володя. Цього разу він виглядав менш гармонійно в жіночій ролі.*

*У третьому сні вона розмовляла з п. Зіновієм. Це була наче консультація. Ролі грали ми з Дашею. Даша була Ірою, а я психологом п. Зіновієм. В нас вийшла хороша розмова. Стосунки були партнерськими. Я досить добре почувалася при розмові, це був цікавий досвід.*

*Після цього всього ми обговорювали, хто як почувався. І пані Галя сказала, що ці сни – це про різні Ірині частки.*

*Перший – це про її здоров'я. Потенціал сильний, але щоб воно зміцнювалося, треба щось з тим робити, а не ставити хворобу в центр.*

*Другий – про її жіночу частку, яка «шкунтильгає». Її жіноча частка хоче бути більш здоровою. Але знову ж таки зацикленість на хворобі заважає.*

*Третій – про партнерські стосунки зі своєю хворобою. Вона (Іра) була на висоті. Тому є всі шанси «не бути під хворобою». Просто треба зробити відповідні висновки.*

*Група була спокійною, хоча для Іри досить ресурсною.*

## **ПТГ № 19**

22.02.18

*Спочатку нас було четверо: я, Даша, Володя, Андрій.*

*Після обговорення тижня ми поділилися на пари по статях і мали з тих малюнків і речей, що ми принесли, придумати історію: створити персонажа і його життєвий шлях.*

*В нас з Дашею була жінка, яка занадто багато на себе брала. Вона була нещасливою, але потім зустріла шикарного мужчину і він дав їй безпеку. Хоча навіть будучи з ним, вона розвивалася в науці.*

*По-моєму, це про якусь нашу з Дашею мрію. Принаймні про мою точно. Я хочу чоловіка, який би полегшив моє життя, створив атмосферу для щастя і розвитку.*



*Рис. 19. Вправа «Групова асоціація арт-інсталяції». Психотерапевт З. Онишко (фото з приватної колекції Г. Католик).*

*Хлопці створили якусь достатньо мляву історію. Їхній персонаж був нецікавим та нецілеспрямованим для нас.*

Потім прийшла Віка. Пані Галина запитала, чи не почали ми з Дашею відчувати конкуренцію. Даша відповіла, що відчуває. А мені серйозно бай-дуже і до Віки і до хлопців.

Ми програвали сон Віки. Їй снилося, що вона спить, а її однокласники проходять повз неї, падають через вікно і помирають.

Володя знову грав жіночу роль. Думаю, це не збіг. Ну, ми всі ходили по черзі, виходили з кімнати і наче падали. Даша йшла першою, я другою, Андрій третім. Потім Даша сказала, що Андрій псував їй всю картину, бо ходив не в ритм. Тобто вона любить покерувати і не любить, коли це хтось псує.

Психологи відмітили, що я добре впоралася на другій позиції.

До речі те, що сон Віки про подіум говорить про її ідентичність більше ніж її вибір монастиря. На групі її порівняли з Наомі Кемпбелл. Хоч вона в себе не вірить, вона модель.

Темою групи був пошук себе. Нам всім це важливо, бо ми мало знаємо, куди йдемо.

## ПТГ № 20

01.03.18

Сьогодні на групі були нові учасники: Оля та Катя (спортсменка).

Після знайомства та обговорення тижня ми об'єдналися по двоє-троє і розказували ситуації з дитинства. Один розповідає, інший має скласти казку на цей мотив.

Я була з Олею і з Вікою. Не дуже сподобалася вправа, бо я склала дівчаттам хороші метафоричні казки, а вони мені не захотіли, хоч ситуація була зрозумілою. Але це не так важливо.

Пара Даша-Андрій залишилася задоволеною. Також Володя, будучи у парі з Катею, був задоволений діалогом. Склалося враження, що йому дуже бракує жіночої уваги. Яюсь пані Галя сказала, що сенс життя в стосунках. Думаю, Володі треба про це подумати.

Потім ми відігравали сон Даші.

Їй снилося, що її брат і ще троє людей їхали в прозорому ліфті і всі крім брата розбилися. Вона була свідком того, як ліфт впав. З нею була подруга, яка заспокоювала її.

Даша була на місці спостерігача. Я була серед людей в ліфті і як тільки відбулося «падіння», я почала дуже кашляти. Я змушена була вийти.

Як на мене, це не збіг. Психологи вкінці давали нам певну інтервенцію. Вони дійшли до висновку, що для розвитку потрібно залишити інфантилізм в минулому. Мені це дуже лягло.

Особисто мені дійсно потрібно позбавитися своєї інфантильності. Просто треба рухатися вперед, а неможливо до чогось дійти без дорослішання, без сепарації.

Пані Галина сказала, що це не лише про мене, це про групу. Є варіант, що мій кашель – це мій особистий опір.

Група була хаотичною і в плані учасників, і в плані вправ.



Сьогодні не було п. Зіновія. З учасників були я, Іра, Володя, Света, Даша.

Света – нова учасниця. Дуже цікава і симпатична. У чому її проблема я так і не зрозуміла. Вона не має бажання щось робити. «Відбуває» день за днем... Побільше спить, щоб втекти від реальності.

Група перед 8 березня була б доволі жіночою, якби не Володя. Він завжди багато розказує за свій тиждень і мені якось дивно виглядає його життя. Він загалом цікавий. Ніби намагається зблизитися, але я цього не хочу, бо не розумію його, його манер.

Спочатку ми обговорили сон Свети. Сон про те, як вона потрапила в аварію і машина кілька разів перекидалася. Света від цього в сні отримала задоволення. Даша сказала, що з нею таке було в реальному житті.

Потім ми собі складали побажання на Жіночий день. В принципі всі дівчата бажали подібних речей. Хоча от Іра сказала, що вона хоче повернути свій стан. Пані Галина сказала, що не в усіх речах варто повертати те, що ти мала. Наприклад, вагу. Хоча фраза є більше символічною. І то, справді, треба дивитися вперед, а не дивитися назад.

Ми також бажали одне одному здійснення цих мрій.

Володя бажав хороших речей для своєї мами.

Пані Галя сказала, що головне здоров'я. Ну ніби банальна річ. Але прозвучало по-новому. Бо дійсно, коли ти здоровий, можеш пройти будь-які випробування. Тому, власне, здоров'я і здоров'я близьких є найважливішою річчю.

Також був момент, що Света сиділа зі схрещеними ногами. П. Галя запропонувала їй встати. В такій позі стояти важко. Вона сама це зауважила. Отож, щоб не впасти, треба стояти на двох ногах, впевнено стояти.

Сьогодні були нові дівчатка – Ліля і Марта.

Ліля хоче визначитися, куди йти далі, розібратися в собі, обрати майбутню професію. У Марти теж якась нерозібраність у внутрішньому світі, вона хоче краще пізнати себе.

Після обговорення тижня і того, що ми бачили на килимі, ми говорили, куди рухаємося. Я сказала, що вперед. Хоча хотілося сказати в нікуди. Хтось ще казав, що рухається до цілі, до чогось світлого і хорошого. Хтось нікуди не рухається.

Потім ми поділилися на пари і говорили про те, хто кого хоче пробачити. Для мене це був дуже символічний момент, тому що на цьому тижні я написала статтю про прощення. Ну тобто це питання було в мені і добре, що з'явилася нагода це обговорити.

Я була в парі з Ірою. Вона розказувала про свого батька, на якого тримає образу. Він живе зі своєю сім'єю і їй зовсім не допомагає. Хіба що використовує. Просить гроші у мами і вона дає. Іра цього не розуміє. Їй взагалі

образливо, що він так до неї ставиться. Але і спілкуватися з ним вона вже не хоче і не може.

Я розповідала про свого вітчима. За що я хочу його пробачити? За те, що він п'є. Я злюся на нього і не спілкуюся з ним майже. Але я би хотіла його пробачити.

Андрій був з Володею. І тут стався маленький інцидент. Потім коли ми обговорювали, хто як почувается, Володя сказав, що залишився непо-чутим. Наче б то Андрій посміявся з чогось. Володю це дуже образило, бо він розповідав про п'янки батька.

До кінця групи Володя був роздратованим. Ще в нього вкінці сталася словесна перепалка з п. Зіновієм. Володя сказав, що це його 12 група і він, напевно, більше не прийде. Пан Зіновій сказав, що це не обов'язково мати лише 12 груп і Володя може прийти. І тут Володя видав фразу: «Ви що хочете знову за мене вирішити так як ви вже неодноразово робили?!!».

По-моєму, це був перенос. Він загресував на терапевта, маючи злість на батька. Йому здається, що за нього вирішують, хоч насправді він має бажання вирішувати за батька.

Це варто було б опрацювати. Буде жаль, якщо Володя просто вийде з терапії. Хоча група його і так достатньо оживила.

## **ПТГ № 23**

22.03.18

Володя сьогодні не прийшов. Нас було п'ятеро.

Було цікаво з самого початку. Нам роздали листочки і кожен записав слова-асоціації до того, що ми бачили посередині. Треба було записати асоціації всіх учасників. (Вийшло 6 слів: я, Ліля, Даша, Света, Андрій, п. Зіновій).

В нас вийшов такий список слів: покоління, мова, вічність, скупчення різних людей, круговорот, піраміда з вершиною «Ліна».

Потім ми мали асоціативно об'єднати їх парами. Тобто до двох слів придумати одне. Тут в кожного вийшло різне. У мене вийшло три слова: традиція, рай, хаос.

Потім ми мали згадати ситуації до цих слів. Що вони означають у нашому житті.

Кожен розказав свої слова і ситуації і п. Галя сказала, що варто об'єднати ці три слова в це одне. В мене це слово «процес».

Потім пані Галя сказала, що до наших слів в неї асоціація «любов». Звичайно, любов – це процес. Також це підходило до інших слів.

Дуже дивним способом група віддзеркалила те, що відбувається в кожного в серці. Всі учасники дуже потребують любові і у всіх є з цим певні труднощі.

Ліля взагалі дуже засмутилася, бо для неї ця тема ще не актуальна. Вона самотня і любові у неї ще немає. Однак їй 16. От коли нам за 20 і в любові немає успіхів, це трішки сумно.

*Та після групи я не почувалася сумною. Думки про любов таки гріють душу.*

*PS. Це була остання група Даші. Вона щаслива.*

## **ПТГ № 24**

29.03.18

*Пані Галини сьогодні не було і пан Зіновій сказав сісти на її місце. Мені було некомфортно. ЦЕ крісло наче змінило мою роль на групі. Я стала не такою як всі і мені це не подобалося. Також воно нижче і це теж було не дуже.*

*Учасники: я, Ліля, Іра, Андрій, Свєта, Марта та Софія (новенька, хотіла б підвищити самооцінку).*

*Спочатку ми говорили 10 хвилин на довільну тематику. Чесно кажучи, мені трошки некомфортна ця справа, бо настає мовчання і цей момент напружує.*

*Я намагалася щось говорити. Сказала Свєті, що вона мені когось нагадує. Ну це справді так. І Ірі: вона на когось схожа. В нас вийшла тема про те, хто на кого хотів би бути схожим зі знаменитостей.*

*Потім ми програвали це.*

*Я була Монікою Белуччі. Іра – Дженіфер Лопес.*

*Андрій був Андрієм. Він не хотів грати роль. Так само і Свєта. Вона була невідомою східною жінкою, але нічого не робила.*

*Марта – принцеса із «Красуні і чудовиська». Ліля – Настя Каменських.*

*Софія – Григорій Сковорода. Цікавим є те, що дівчина з низькою самооцінкою (за її словами) обрала роль настільки великого мудреця.*

*Потім ми обговорювали в двійках-трійках, як ми себе почували. Я була з Мартою та Ірою.*

*Ми під час розмови ще дійшли до висновку, що красива та жінка, яка вважає себе красивою та демонструє це світу. Ну як Моніка Белуччі.*

*Ми троє про себе не настільки хорошої думки, але було б добре, якби це змінилося.*

## **ПТГ № 25**

05.04.18

*В нас новий учасник Остап. Сказав, що хоче стати більш впевненим. Також ще були Андрій, Іра, Свєта, Марта і Ліля.*

*Це група перед Великоднем. Психологи казали, що Великдень – це переродження, час позбутися чогось зайвого.*

*Після обговорення тижня ми по черзі згадували ситуацію про Великдень з нашого дитинства, хтось розповідав про те, як їздили в гості, хтось як світив паску з рідними. У Свєти асоціюється цей день зі смертю родича.*

*Після цього ми розповідали, що можна з тієї ситуації взяти в доросле життя.*

*Я розповідала про те, що ми щороку святимо паску однаково. Ми їдемо в село. І там біля церкви не так багато людей. В мене також враження, що вони приходять для того, щоб на людей подивитися, себе показати та пообговорювати одне одного.*

*Що я можу взяти для себе?*

*Насправді, мені не завжди подобалося так проводити свята. Але я подумала і вирішила, що добре, що є до кого їхати. Дехто з учасників теж зауважив, що добре мати родину. Дехто родину втратив, але Великдень – це також «очищення», тому деякі речі просто треба приймати.*

*До речі, Свєті сьогодні пан Зіновій порекомендував діяти. На що пані Галина відповіла, що роль жінки чекати та отримувати. Тема зайшла про це, бо в її чоловіка було 33 роки. Власне, він має щось вирішувати.*

*Не впевнена, чи Свєта правильно зрозуміла обговорення цієї теми. До речі, ми бажали їй різних позитивних речей... Невідомо, чи вона «візьме» їх.*

*А загалом група в чистий четвер була «чистою», легкою.*



*Рис. 20. Вправа «Люлька» (фото з приватної колекції Г. Католик).*

**ПТГ № 27**

19.04.18

*Сьогодні був останній раз Андрія. Він попередив завчасно, тому група була зорієнтована на ньому.*

*Ми бажали Андрію приємних речей. Це було оригінально.*

*Ми поділилися по вікових періодах. Хтось бажав всього доброго Андрію в 27 років, хтось в 32, хтось в 37, хтось в 42.*

*(Остап в 42 побажав Андрію внуків. Це нас повеселило. Все-таки в старших відчуття віку інше.)*

*Я була щирою у своїх побажаннях, думаю як і кожний учасник.*

*Андрій потім говорив, що йому приємно це слухати. Він сидів збоку. Роль Андрія на той момент виконував Назар.*

*Назар справді приємний хлопчина. Прогалини у його розвитку помітні. Однак я не знаю його історії, тому важко сказати, чи це вроджене явище чи недоліки виховання.*

*Щодо Андрія: пан Зіновій запитав, чи виконала група його запит. Він сказав: «Ну так». Щоправда, на мою думку, він так не вважає. Може, через те, що запит був не конкретно сформульований.*

*Він хотів бути більш впевненим і налагодити комунікацію. Думаю, трохи в нього вийшло. Кардинально він не змінив своє життя, хоча в нього були спроби. Однак, думаю, це на краще.*

*Андрій достатньо адаптований. Помітно, що він інтроверт і спілкування не надто легко йому дається. Але такі люди геніальні по-своєму. Тому йому не варто ставати тим, ким він не є.*

*Залишатися собою і бачити щастя у житті – цього ми йому і побажали.*

## **ПТГ № 28**

26.04.18

*Сьогодні була одна з найсильніших груп за останній час.*

*В нас був новий учасник – Володя (25 років).*

*Цікавим є те, що пішов Андрій – спокійний, тихий з не сильно насиченим життям. І тут Володя – алкозалежний. Він лікувався у відділенні пана Зіновія.*

*Приємний, розумний, симпатичний, але не дає собі ради з алкоголем. В 25 років. Це сумна історія. Немає в хлопця цілей, не знає, для чого живе. Хоча в кожного є такі моменти.*

*Так вийшло, що речі, які ми принесли, нагадували усім учасникам сад. (На групі були Володя, я, Марта, Остап, Назар)*

*Ми почали розповідати історії дитинства, які пов'язані зі садом, з деревами. Я розказувала про горіх і гойдалку, Марта про те, як вони лікували дерева з подружкою, Назар про смачні груші, Остап про те, що вони з другом уявляли кораблі замість дерев.*

*Одним словом, у всіх є що згадати. Володя розказував, як вони лазили на черешню в дитинстві. То дуже хороший досвід. Він вміє «лізти вгору, він знає як це».*

*Потім ми казали, що з цих історій можна взяти в доросле життя. Власне, Володя може взяти здатність пробиратися нагору. Сам. Крок за кроком.*

*Назар таки вмiє збирати урожай. Це теж про багато чого говорить. Остап досить далеко замахується. Може йти у плавання. Він вже це робив, коли бавився, що дерево – це Титанiк. Марту її досвiд навчив пiклуватися.*

*Мене ця iсторiя вчить, що треба цiнувати те, що маєш, незважаючи, що воно не найкраще. Немає в мене зараз нi горiха в саду, нi гойдалки, нi дiдуся, який її робив. Це про швидкоплиннiсть часу. Як важливо встигнути насолодитися моментом. I цiнувати. Все цiнувати.*

*Потiм ми оберталися спиною до учасникiв (по черзi кожен). I кожному говорили, що про них думають.*

*Володя здивувався, що йому сказали стiльки приємного. Власне, i я за себе здивувалася. Володя сказав, що вiд мене вiс дорослiстю i мудрiстю. Це було приємно.*

*Цiкавий момент був з Остапом. Він був засмучений, бо мав конфлiкт з вчителькою. На якомусь порталi написав щось непристойне про неї. Він про це не шкодує, але погано, що всi знають. Йому наче б то зауваження зробили i це на нього погано вплинуло. Він засмучений.*

*Ми намагалися дати йому якийсь зворотнiй зв'язок, але ми не розумiли, в чому проблема. Звичайно, для нього це нелегко. I таки йому треба бути бiльш впевненим в собi. Сподiваюся група йому в цьому допоможе.*

## **ПТГ № 30**

10.05.18

*Сьогодні були Іра, Володя, Назар, Ліля, Остап.*

*Ми розказували події за тиждень, як завжди. А потім п. Галина вирішила, що треба попрацювати зі симптомом. Бо це перша група, де без лікарні не обходиться. Просто Іра була в лікарні і Володя недавно звідти. До речі, вчора він знову напився.*

*Так от, для роботи нам дали 3 ящички іграшок (статуєток, тваринок, лего).*

*Ми мали побудувати свою сім'ю з тих фігурок і також поставити симптом (проблему). Тобто знайти симптому місце.*

*Метод розстановок насправді дуже сильний. У деяких учасникiв досить розширився кругозір щодо своєї ситуації.*

*Суть роботи була в тому, що нам потрібно було вирішити ситуацію, забравши симптом. Ми це робили всією групою. Кожен мав можливість поміняти щось у чужій розстановці і почути думку про свою.*

*Ліля вирішувала проблему вибору майбутнього та сварок в родині. Замість симптому п. Галя порадила їй знайти ціль. Те саме Ліля потім порадила мені.*

*Ірі важливо «стати на ноги, а не опиратися на симптом».*

*За Володею зауважила цікавий момент. У розстановці він «скинув з п'єдесталу» свого тата. У хлопця попереду вирішення едipального конфлiкту.*

*Загалом п. Галя сказала, що цей метод може показати не тільки теперішнє, але й розвиток подій у майбутньому.*

*І люди на роки запам'ятовують свої розстановки...*

## **ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ ПЕРЕД ДОРΟΣЛИМ ЖИТТЯМ У ОСІБ ІЗ РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ СЕРЕДОВИЩ**

### ***Загальна характеристика групи досліджуваних та опис використаних методик***

З метою визначення рівня страху перед старістю у осіб різних соціальних груп, та його взаємозв'язку з психологічними особливостями цих осіб, було проведено опитування. Всього було опитано 45 осіб, віком від 16 до 20 років. З метою визначення рівня страху та його взаємозв'язку з психологічними особливостями досліджуваних, було проведено опитування серед осіб різних соціальних груп серед яких 15 осіб, що вирости у середовищі бізнесменів, 15 – осіб, що вирости у середовищі робітничого та середнього класу та 15 осіб, які виховувалися в інтернаті. Збір емпіричних даних здійснювався в приміщенні навчальних корпусів Львівського національного університету імені Івана Франка серед студентів та у Стрийському дитячому будинку.

Для проведення дослідження ми використали методи анкетування та тестування за допомогою опитувальників, які коротко опишемо задля емкого уявлення про досліджувані феномени.

### **Методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттела**

Мета: отримання даних про особистісні характеристики досліджуваних осіб. Основними показниками виступають: замкненість – комунікабельність (А), інтелектуальні здібності (В), емоційна нестійкість – емоційна стійкість (С), підпорядкованість – домінантність (Е), стриманість – експресивність (F), низьке Супер-его – високе Супер-его (G), невпевненість, боязкість – сміливість (H), жорсткість – чутливість (I), довірливість – підозрлість (L), практичність – розвинута уява (M), прямолінійність – дипломатичність (N), гіпертипія – гімоманія (O), консерватизм – радикалізм (Q1), залежність від групи – самодостатність (Q2), низька самооцінка – висока самооцінка (Q3), розслабленість – напруженість (Q4); низька тривожність – висока тривожність (F1), інтроверт –

екстраверт (F2), сенситивність – реактивна врівноваженість (F3), конформність – незалежність (F4). Ця методика складається зі 187 питань.

### **Скорочений багатofакторний опитувальник для дослідження особистості (СМОЛ) адаптований В. П. Зайцевим**

Опитувальник складається з сімдесяти одного запитання, що забезпечують оцінку психологічного статусу досліджуваного за одинадцятьма шкалами (шкала брехні (L) – оцінює щирість досліджуваного, шкала достовірності (F) – призначена для виявлення недостовірних результатів, пов'язаних із прагненням підкреслити важкість свого стану, шкала корекції (K) – згладжує невірність, що вноситься надмірною обережністю і контролем досліджуваного під час тестування, шкала K використовується для корекції базисних шкал, які залежать від її величини.

1. Іпохондрії (Соматизація тривоги) – “близькість” досліджуваного до астеноневротичного типу.
2. Депресії (Тривога і депресивні тенденції).
3. Істерії (Витіснення факторів, що викликають тривогу).
4. Психопатії (Реалізація емоційної напруги в безпосередній поведінці).
6. Паранояльності (Ригідність афекту).
7. Психастенії (Фіксація тривоги і обмежуюча поведінка).
8. Шизоїдності (Аутизація).
9. Гіпоманії (Заперечення тривоги, гіпоманіакальні тенденції).

### **Методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.**

Особам представлявся ряд тверджень, кожне з яких вони оцінювали з точки зору частоти їх проявляння відносно до їхнього життя за допомогою чотирьох відповідей: часто, іноді, рідко, ніколи. Високий рівень самотності проявлятиметься у осіб, що набрали від 40 до 60 балів, середній рівень – 20-40 балів, низький – 0-20 балів.

### **Шкала суб'єктивного благополуччя.**

Шкала суб'єктивного благополуччя являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя (СБ) або емоційного комфорту (ЕК). Визна-



чення суб'єктивного благополуччя включає три критеріальні ознаки. Благополуччя визначається за зовнішніми критеріями. Це нормативне визначення. Відповідно до нього людина відчуває благополуччя, якщо вона володіє деякими соціально бажаними якостями; критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і зв'язується зі стандартами респондента щодо того, що є хорошим життям. Третє значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з буденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають у житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них. Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з власне емоційним станом, соціальною поведінкою і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту, пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість.
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику.
3. Зміни настрою.
4. Значимість соціального оточення.
5. Самооцінка здоров'я.
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю [29].

### **Анкета “ Особливості страху перед дорослістю”.**

Дана анкета розроблена у відповідності з цілями і завданнями дослідження, її основною метою є виявлення рівня страху молоді до відчуття дорослішання.

Анкета складалася з 10 питань, наприклад:

- Чи ви витрачаєте свій час з розумом?
- Чи боїтеся майбутнього?
- Оцініть свій страх перед дорослішанням за десятибальною шкалою.

Загальні результати дослідження представлені в таблиці.

### ***Аналіз отриманих даних.***

Отже, на першому етапі дослідження було проведено анкетування, в ході якого вдалося визначити відповіді досліджуваних осіб, які вказують на більший чи менший страх перед дорослістю.

Аналізуючи розподіл відповідей на п'яте питання анкети про те, чи витрачають досліджувані свій час з розумом, було виявлено певну відмінність у середніх значеннях у групах досліджуваних. Щодо тих осіб, що виховувалися в сім'ях бізнесменів, то переважна їх більшість вважає, що вміє розподілити свій час, або якщо ні, то принаймні старається це робити. На це питання схоже відповіли і ті особи, що виховувалися в інтернаті. Особи, з робітничого класу не впевнені у розумному розподілі свого часу і певна частина з них не може з цим впоратися.

Це може бути зумовлено тим, що діти бізнесменів та з інтернату бережливіше та відповідальніше ставляться до свого часу, аніж ті, що походять з сімей середнього класу, оскільки вони не зайняті певним видом діяльності, і не можуть правильно розподілити свій час.

При аналізі відповідей на наступне запитання анкети про те, на скільки за десятибальною шкалою досліджувані можуть оцінити свій страх перед дорослішанням була виявлена наступна відмінність у розподілі відповідей досліджуваних працюючих, не працюючих та хворих осіб (рис. 21).

У осіб, що виховувались в сім'ях середнього класу цей страх проявляється більше ніж у дітей з сімей бізнесменів та інтернату. Мабуть, це пов'язано з тим, що вони більше замислюються про своє матеріальне становище у майбутньому і відчувають потребу у власній праці.

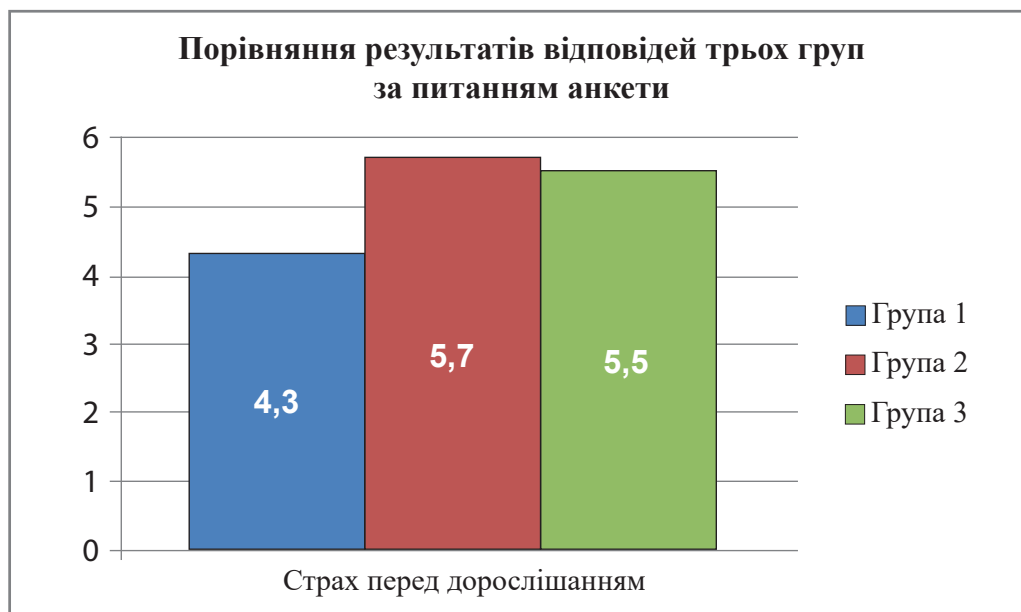


Рис. 21. Страх перед дорослішанням (за результатами анкетування):  
група 1 – особи з сім'ї бізнесменів, 2 – особи з сім'ї середнього класу, 3 – особи з інтернату.

Можна припустити, що цілком природно є те, що діти бізнесменів мають найменший показник – 4,3, адже відчувають життя у іншому руслі, не оцінюють плину часу так фатально, і не бояться вступати у доросле життя, оскільки відчувають матеріальну підтримку з боку батьків.

Отже, результати анкетування дозволили виявити наступні тенденції:

- переважна більшість усіх осіб вміє розподілити свій час з розумом, хоча переважають особи старшого віку, що спричинено їхнім життєвим досвідом.
- у осіб, що виростили у робітничих сім'ях та в інтернаті страх перед старістю проявляється більше, ніж у тих, чиї батьки бізнесмени;

На другому етапі дослідження досліджувані відповідали на питання методик.

Оцінюючи відповіді досліджуваних за методикою «Самотність», можна сказати, що найсамотнішими себе відчувають ті особи, які виростили і виховувалися у сиротинці (Рис. 22), чим і спричинюється їх підвищений страх перед майбутнім.

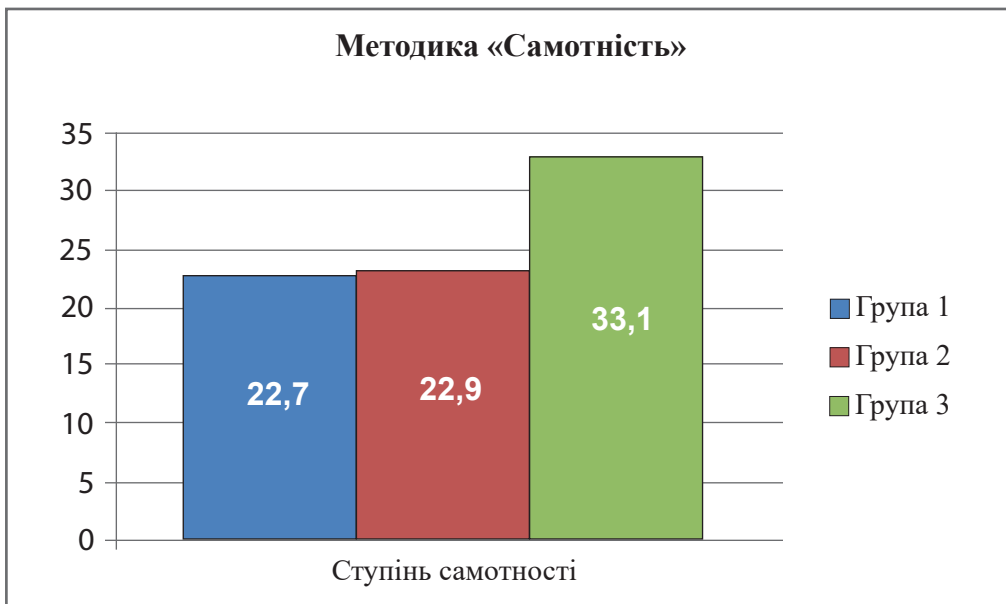


Рис. 22. Показник самотності у групах досліджуваних: група 1 – особи з сім'ї бізнесменів, 2 – особи з сім'ї середнього класу, 3 – особи з інтернату.

За наступною методикою (СМОЛ) виявляються наступні відповіді досліджуваних. Шкала брехні виявила те, що найщирішими у своїх відповідях були ті особи, що виростили у робітничих сім'ях та у інтернатах (групи 2 та 3 відповідно). Немає суттєвих відмінностей за шкалою іпо-

хондрії, а це означає, що майже всі особи не дуже добре розуміють внутрішні мотиви своєї поведінки і тому заперечують, що вони відчувають будь-які труднощі, що життя не влаштоване, що вони стурбовані своїм становищем (рис. 23).

Шкала іпохондрії виявила, що особи, які є вихідцями з інтернату ставляться більш тривожно до свого стану і майбутнього аніж інші досліджувані.

А от щодо шкали психастенії, то ми виявили, що особи, котрі виростили у сім'ях середнього класу дуже переймаються майбутніми змінами в житті. Їхня завищена тривожність звичайно поєднується з відсутністю віри у свої можливості та в нестачі сил для подолання життєвих труднощів. Зміни у житті вони переносять важко. Очевидно, що це все зумовлено відсутністю улюбленої справи та правильним розподілом власного часу.

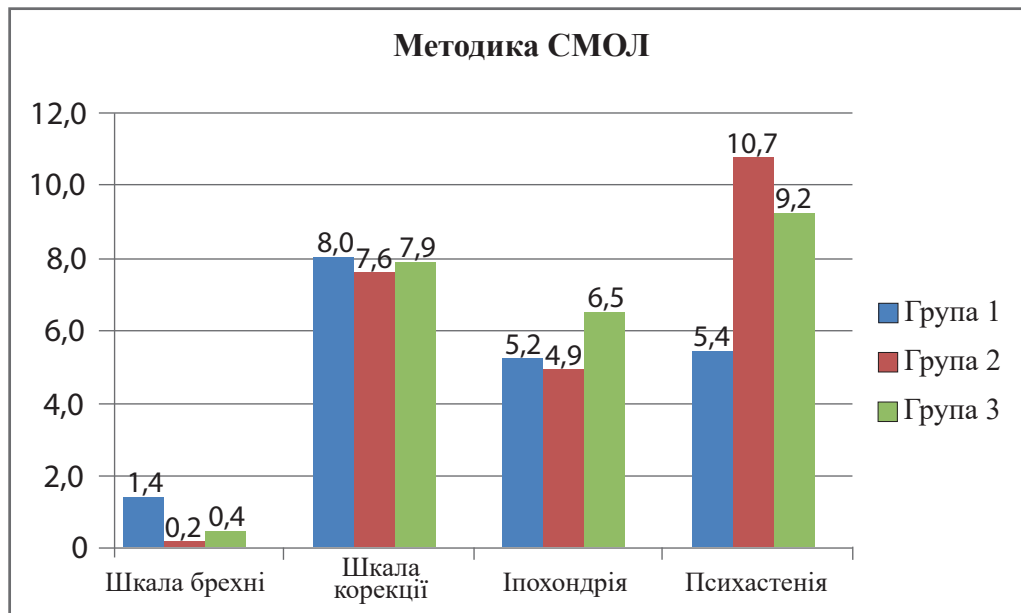
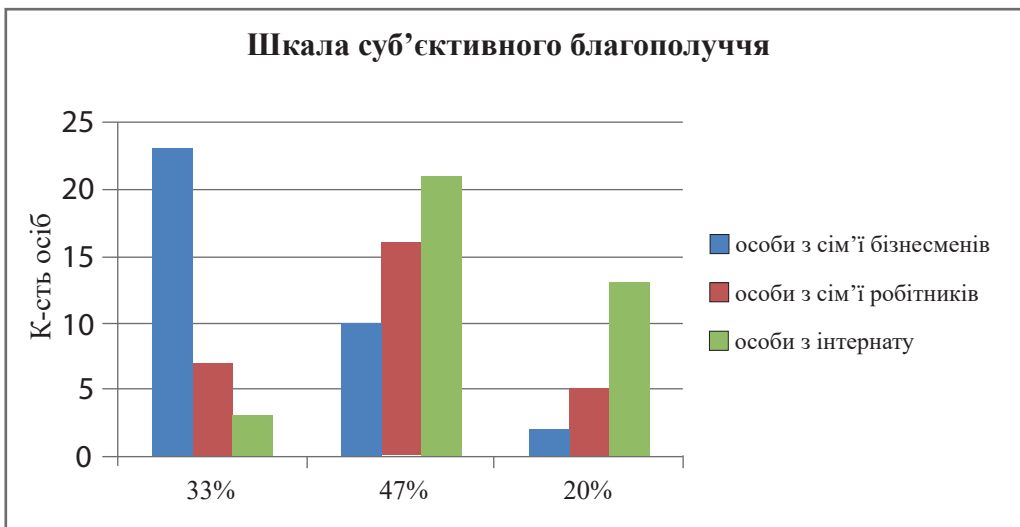


Рис. 23. Результати відповідей за методикою СМОЛ: група 1 – особи з сім'ї бізнесменів, 2 – особи з сім'ї середнього класу, 3 – особи з інтернату.

Результати дослідження за шкалою суб'єктивного благополуччя показують, що 33% (серед них: 25% – особи з сімей бізнесменів, 7% – з сімей робітників, 3% – особи з інтернату) опитаних отримали середні оцінки (4-7) стенів. Особи, з такими оцінками, характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але про повний емоційний комфорт говорити не можна. У 47% (серед них:

10% – особи з сімей бізнесменів, 16% – з сімей робітників, 21% – особи з інтернату) молоді високі оцінки, вони характерні для людей, схильних до депресії і тривожності, песимістичних, замкнутих, залежних, що погано переносять стресові ситуації. Решта досліджуваних – 20% (серед них: 2% – особи з сімей бізнесменів, 5% – з сімей робітників, 13% – особи з інтернату) перебувають у вираженому емоційному дискомфорті. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності. Вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчують труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей (рис. 24).



*Рис. 24. Відсоткове співвідношення показників за шкалою суб'єктивного благополуччя.*

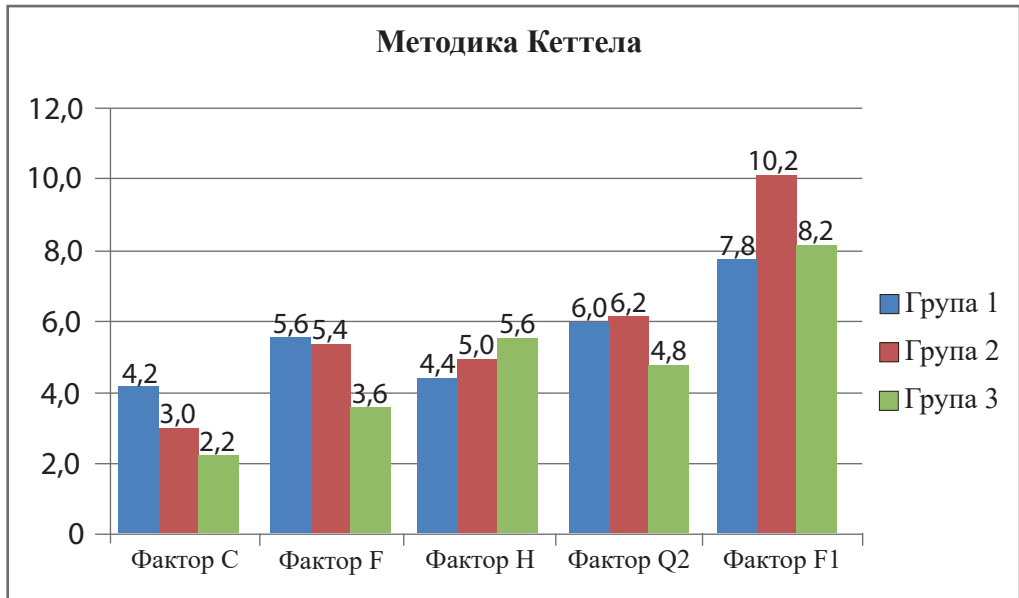
Отже, з діаграми видно, що найбільш занепокоєні своїм благополуччям особи, що виростили у інтернаті, оскільки вони не задоволені своїм становищем і не мають віри до оточуючих, а також з малою вірою у майбутнє. Також не надто задоволені своїм становищем особи із сімей середнього класу, оскільки у них проявляються депресивні стани та виражена замкнутість. Це може пояснюватись тим, що ця молодь не завжди отримує те, що потребує.

Ще одна методика, яка дозволила виявити особистісні риси досліджуваних – це методика Кеттела.

Вона дозволяє стверджувати, що найслабшими стосовно власного «Я» являються особи, котрі зростили в інтернаті. Їм, звичайно, притаман-

на підвищена втомлюваність та втрата врівноваженості при стресових ситуаціях. Найнижчі показники у цих осіб у факторах F та Q2. Що виражає їхню стурбованість щодо майбутнього та песимістичне ставлення до цього. А ще, вони потребують підтримки групи, що підтверджує їхні високі показники відчуття самотності. Що також стосується і дітей середнього класу.

Фактор F ще дозволяє сказати, що особи, котрі проживають у сім'ях бізнесменів більш життєрадісні, запальні, безтурботні, рухливі, комунікабельні, мають віру у щасливе майбутнє. Що, як я вважаю, спричинюється тим, що у житті в них є своє русло і певна безтурботне ставлення до певних речей. Щодо вторинного фактора F2, то він показав, що особи, котрі живуть і родин середнього класу мають високу тривожність, погану здатність пристосовуватися та бути не вдоволеними обставинами, що стаються (рис.25).



*Рис. 25. Результати відповідей досліджуваних за методикою Кеттела: група 1 – особи з сім'ї бізнесменів, 2 – особи з сім'ї середнього класу, 3 – особи з інтернату.*

Окрім цього, з метою визначення можливих взаємозв'язків між страхом перед дорослістю та особистісними рисами досліджуваних, застосовувалась рангова кореляція Спірмена. Первинні дані були опрацьовані за допомогою статистичної програми STATISTICA 6. Аналіз структури взаємозв'язків між схильністю до психастенії та особливостями досліджуваних дозволив виявити два статистичних зв'язки. Так, було встанов-

лено два прями кореляційні зв'язки ( $r = 0,350841$ ) зі **ступенем самотності** та ( $r = 0,412971$ ) зі **страхом перед дорослістю**. Це означає, що більш тривожні особи, що сумніваються у власних силах та успіху і не вірять у щасливе майбутнє, що важко переносять зміни та чекають лише переживань, більш схильні до відчуття самотності і, можливо, байдужості світу щодо себе та підвищене відчуття остраху перед майбутнім самотійним життям. Це можна пояснити тим, що вони мають меншу опіку з боку оточуючих чи певні проблеми зі соціумом.

Було також встановлено зворотній кореляційний зв'язок між **іпохондрією та самодостатністю** осіб ( $r = -0,680772$ ). Отже, якщо в особи підвищена тривога до свого стану, вона важко переносить різні зміни обставин, відповідно виявляється більша потреба у підтримці групи.

Було також встановлено, що зі **збільшенням ступеня самотності, зростає слабкість «Я»** ( $r = -0,294968$ ) та **боязливість** особи ( $r = -0,296230$ ) (Рис. 26). Це виглядає цілком логічно, адже коли людина відчуває себе самотньою, вона відповідно є незахищеною, тому і з'являються різноманітні страхи.

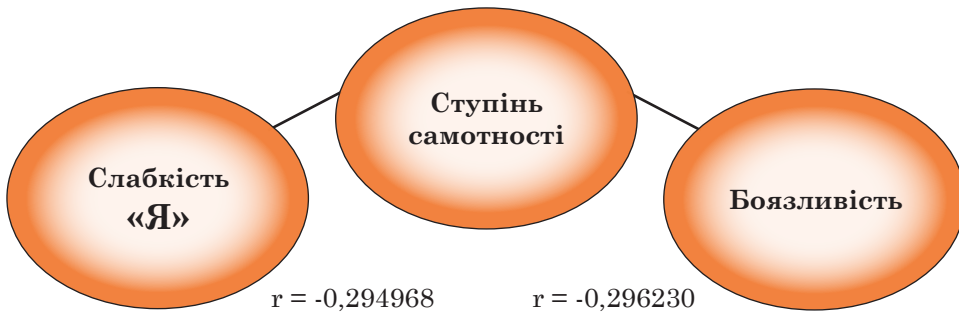


Рис. 26. Кореляційна плеяда: взаємозв'язки між ступенем самотності, слабкістю «Я» та боязливістю.

З допомогою **багатофакторного аналізу** емпіричних даних, отриманих у досліджуваних груп виділено п'ять факторів.

За результатами факторного аналізу загальний копулятивний фактор становить 81,596%, з них на перший фактор припадає 26,699%, на другий – 21,094%, на третій – 13,760%, на четвертий – 11,730% і на п'ятий фактор припадає 8,314%.

**Фактор 1** пояснює 26,699% дисперсії і представлений такими шкалами як: іпохондрія (0,847), залежність від групи (-0,837), слабка сила «Я» (-0,415). Цей фактор містить прояви занепокоєння власним станом особистості. Сюди також входить такий показник як стриманість-екс-

пресивність (-0,696), що частково поєднується з іншими шкалами. Отже, його можна назвати «Сила «Я»».

**Фактор 2** пояснює 21,094% дисперсії. До другого фактору ввійшли показники психастенії (0,721), тривожності (0,953), шкала брехні (-0,418). Отже, цей фактор можна назвати «Тривожність».

Цей фактор вказує на те, що особи, які відчувають тривожність до свого стану та оточення проявляють неправдиве ставлення до інших.

**Фактор 3** пояснює 13,760% дисперсії і представлений такими шкалами як: стриманість-експресивність (-0,452), шкала психокорекції (0,885), сила «Я» (-0,735), почуття страху (0,673). Це можна пояснити тим, що почуття страху та реакцій на нього залежить від багатьох чинників, в тому числі сили «Я», стриманості особистості. Отже, цей фактор можна назвати «Почуття страху».

**Фактор 4** пояснює 11,730% дисперсії. До четвертого фактору входять показники психастенії (0,469), страху дорослого життя (0,755), шкали брехні (-0,652). Це можна пояснити тим, що особи, які схильні до сумнівів, яким постійно важко приймати будь-яке рішення нескінченно аналізують свої вчинки, схильні до зниженої самооцінки, рідко бувають задоволені собою, отже і підвищується страх до дорослого життя. Отже, цей фактор можна назвати «Страх дорослого життя».

**Фактор 5** пояснює 8,314% дисперсії і представлений такими шкалами як: ступінь самотності (0,846) та відчуття страху (-0,707). Це можна пояснити тим, що автономність особистості, її самотність пов'язані із відчуттям страху. Отже, цей фактор можна назвати «Самотність».

Можна зробити висновок, що у молоді рівень відчуття страху перед дорослим життям має зв'язок із індивідуальними особливостями сприймання подій, із відчуттям самотності та рівнем психастенії. Показано, що особи, які відчувають тривожність до свого стану та оточення проявляють неправдиве ставлення до інших.

З допомогою **порівняльного аналізу** (за t-критерієм Стьюдента) осіб з сімей бізнесменів та з сімей середнього класу виявлено відмінність за шкалами «Психастенія» ( $t=-6,062$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,009$ ) та «Тривожність» ( $t=-3,235$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,001$ ). У групі осіб, що виростили в робітничих сім'ях вищий прояв цих ознак. Це можна пояснити тим, що такі особи мають тривожний характер, який виявляється в постійній невпевненості в собі, нерішучості, боязкості і вразливості. Такі люди схильні до сумнівів, їм постійно важко приймати рішення.



Також встановлено відмінність між порівнюваними підгрупами за шкалою «**Страх дорослості**» ( $t=-2,210$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,017$ ). У групі осіб, що вирости в робітничих сім'ях вищий прояв рівня страху.

Встановлено відмінність за шкалою «**Напруженість і чутливість**» ( $t=-2,84$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,007$ ). У групі осіб, що вирости в робітничих сім'ях вищий прояв цієї ознаки. Такі особи часто більш чутливі до умов середовища та подій, що відбуваються.

З допомогою порівняльного аналізу осіб з сімей середнього класу та з інтернату вивлено відмінність за шкалою «**Ступінь самотності**» ( $t=-2,835$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,004$ ). У групі осіб з інтернату вищий прояв цієї ознаки. Така молодь відчуває брак піклування про себе, нестачу уваги та почуття самотності.

Помітна різниця за шкалою «**Іпохондрія**» ( $t=-1,641$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,055$ ). У групі осіб з інтернату вищий прояв цієї ознаки. Це проявляється в постійному занепокоєнні з приводу можливості захворіти однією або декількома хворобами, скаргах або заклопотаності своїм фізичним здоров'ям, сприйнятті своїх звичайних відчуттів як ненормальних і неприємних, що, можливо, є притаманним особам, котрі вирости в інтернаті.

Виявлена відмінність за шкалою «**Напруженість і чутливість**» ( $t=-2,114$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,014$ ). Цей показник вищий у групі осіб з інтернату.

Також встановлено відмінність між порівнюваними підгрупами за шкалою «**Самооцінка здоров'я**» ( $t=-0,268$ ,  $df=28$ ; при  $p=0,789$ ). У групі осіб з сімей середнього класу цей показник вищий. Це свідчить про те, що особи які вирости в інтернаті ставляться до стану свого здоров'я без надмірної опіки і зайвої тривожності.

Можна зробити **висновок** про те, що в осіб із сімей бізнесменів вищі показники за шкалами: «**Самооцінка здоров'я**», «**Ступінь задоволення**», «**Значення соціального оточення**».

У осіб із сімей середнього класу та службовців: «**Психастенія**», «**Залежність від групи**», «**Напруженість і чутливість**».

У групі осіб, що вирости в інтернаті спостерігаються вищі показники за шкалами: «**Ступінь самотності**», «**Іпохондрія**», «**Напруженість і чутливість**».

## ВИСНОВКИ

Протягом життя людина переживає багато страхів. У неї бувають моменти страху перед майбутнім, перед невідомим, у зв'язку з швидким плином часу, перед неминучим дорослим життям з усіма перспективами його складності, небезпек, відповідальності.

Аналіз уявлень вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо страхів показав, що страх визначається як реакція на конкретну зовнішню загрозу (С. К'еркегор, З. Фрейд), як інстинкт (У. Мак-Даугол), як фундаментальна емоція (У. Джеймс, К. Ізард, К. Ланге, Дж. Уотсон), психосоматичний процес (Нунберг), мотивація (Дж. Міллер), психічний стан (О. Захаров, М. Конюхов, М. Левітов, О. Черникова), конкретизована тривога (Ф. Березін), сигнал про небезпеку (Кондаш). Тривога та страх, на думку вчених, співвідносяться таким чином: за К. Ясперсом, страх завжди має об'єкт, а тривога може виникати незалежно від стимулу. З. Фрейд зазначав, що тривога – реакція на уявлювану, неіснуючу загрозу, а страх – на конкретну. Існує і така точка зору: страх – це опредмечена тривога (Ф. Березін, А. Кемпінські, Б. Кочубей, Р. Мей, Е. Новікова).

Підготовка та проведення дослідження дало змогу детальніше ознайомитися з природою страху. В теоретичній частині дослідження було описано про види страхів і їх особливості.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

Загалом, проведений аналіз та інтерпретація даних дослідження дозволяє повністю підтвердити висунуту гіпотезу про те, що у різних груп досліджуваних ставлення до майбутнього дорослого життя має певні відмінності.

Отже:

- в осіб, що виростили у робітничих сім'ях та сім'ях середнього класу та у інтернатах страх перед дорослістю та старістю проявляється більше, ніж у тих, чий батьки заможні;
- найсамотнішими себе відчують ті особи, які є вихідцями з інтернату, чим і спричинюється їх підвищений страх перед майбутнім;
- особи, із робітничого та середнього класу дуже переймаються майбутніми змінами в житті. Їхня завищена тривожність звичайно поєднується з відсутністю віри у свої можливості та в нестачі сил для подолання життєвих труднощів;

- найслабшими стосовно власного «Я» являються особи, котрі вирости у інтернаті. Їм, звичайно, притаманна підвищена втомлюваність та втрата врівноваженості при стресових ситуаціях. Виражається їхня стурбованість щодо майбутнього та песимістичне ставлення до цього. А ще вони потребують підтримки групи, що підтверджує їхні високі показники відчуття самотності.
- особи, котрі вирости у заможних сім'ях більш життєрадісні, запальні, безтурботні, рухливі, комунікабельні, мають віру у щасливе майбутнє;
- особи, чії батьки робітники або службовці мають високу тривожність, погану здатність пристосовуватися та бути не вдоволеними обставинами, що стаються;
- було також встановлено, що зі збільшенням ступеня самотності, зростає слабкість «Я» та боязливість особи.
- найбільш занепокоєні своїм благополуччям особи, що вирости у інтернаті, оскільки вони не задоволені своїм становищем і не мають віри до оточуючих, а також з малою вірою у майбутнє.

Згідно з факторним аналізом, варто зробити висновок, що у молоді рівень відчуття страху перед дорослим життям має зв'язок із індивідуальними особливостями сприймання подій, із відчуттям самотності та рівнем психастенії. Доведено, що особи, які відчувають тривожність до свого стану та оточення проявляють неправдиве ставлення до інших.

- Також нами було визначено чинники, що з певною ймовірністю могли би нести загрозу здоров'ю чи загальному психоемоційному стану досліджуваних.

## Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Преодоление старости. <https://www.booksite.ru > amosov >>
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. <https://studfile.net > preview >>
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. <https://psychosfera.kz/download/f-b-berezin-psihiheskaya-i-psihofiziologicheskaya-adaptatsiya-cheloveka/>
4. Бреслав Г. М. Психология эмоций. <https://gigabaza.ru/doc/92858.html>
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В.Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. К. <http://194.44.152.155/elib/local/>
6. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. М. [http://elib.gnpbu.ru/text/vozrastnaya-pedagogicheskaya-psihiologiya\\_petrovsk](http://elib.gnpbu.ru/text/vozrastnaya-pedagogicheskaya-psihiologiya_petrovsk)
7. Газнюк Л. Філософські етюди екзистенціально-соматичного смислу: монографія. <http://catalog.odnb.odessa.ua/opac/index.php?url=/notices/index>
8. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учебное пособие. <http://koi.tsp>
9. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. <https://shelter-tranzit.ru > uploads>
10. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с этим бороться. LiveLib <https://www.livelib.r>
11. Изард К. Психология эмоций. [http://library.kpi.kharkov.ua/files/new\\_postupleniya/](http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/)
12. Католик Г. В. Психологія формування Я-концепції практичного психолога. Монографія. Львів. Вид. ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 340 с.
13. Карвасарський Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. <http://grinvald.com/biot>
14. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: Дис. психол. наук: 10.00.01 / Василь Васильович Косік. К. 2001. 207 с.
15. Крайг Г. Психология развития. СПб. Питер., 2000. 368 с
16. Кузнецова Е. Н. Психологические особенности проявления страхов у педагогов и врачей на уровне структур обыденного сознания: дис. канд психол. Наук: 19.00.01 / Ставропольский государственный университет. Ставрополь, 2003. 217 с.
17. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+ CD) / Анна Михайловна Прихожан. [2-е изд.]. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
18. Психология / Под ред. А. А. Крылова. [https://bookap.info/genpsy/krylov\\_psihologo/](https://bookap.info/genpsy/krylov_psihologo/)
19. Психологія життєвої кризи / під заг. ред. Т. М.Титаренко. Психологія життєвої кризи <https://lib.iitta.gov.ua >>
20. Развитие психофизиологических особенностей взрослых людей / Под общ.ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. Электр. Библ. ОГУ. <http://lib.omgpu.ru > cgi-bin>
21. Рейнвальд Н. И. Психология личности. Рейнвальд Н. И. Психология личности. LiveLib <https://www.livelib.ru > book>
22. Рима́н Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии. Основные формы страха. <https://bookap.info > psyanaliz>

23. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. М: ПЕР СЭ. 2008. 240 с.
24. Франкл В. Человек в поисках смысла. Сборник. [https://imwerden.de/pdf/frankl\\_](https://imwerden.de/pdf/frankl_)
25. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Авторы очерка о Фрейде Ф. Бассин и М. Ярошевский [https://platona.net/load/knigi\\_po](https://platona.net/load/knigi_po)
26. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха: авторефердисертации на соискание уч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». <https://elar.urfu.ru/bitstream>
27. Щербатых Ю. Психология страха. <https://www.klex.ru>
28. Эриксон Э. Детство и общество. <http://psychoanalysis.by/wp-content/>
29. Эриксон Э. Идентичность: <https://studfile.net/preview/6177633/>
30. Бабаян Ю. О., Скачко І. В. Гендерні особливості конфліктної поведінки в юнацькому віці <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv->
31. Євдокимова Н. О., Бартошук М. М. Вплив правосвідомості старших підлітків на рівень агресивності <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-7/vipusk-38-2015>
32. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху [https://www.researchgate.net/publication/314501113\\_teoreticni\\_aspekti\\_vivcenna\\_problemi\\_strahu](https://www.researchgate.net/publication/314501113_teoreticni_aspekti_vivcenna_problemi_strahu)
33. Стародуб М. І. Вплив страхів на процес прийняття життєвих рішень у період пізньої юності. <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/>