

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

«___» _____ 2020 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР

Тема: КОРЕКЦІЯ ТРИВОГИ СМЕРТІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Виконавець: Крохіна Анастасія Вадимівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент Вашека Тетяна Володимирівна

Нормоконтролер: ст. викладач Власова-Чмерук О.М.

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

«___» _____ 2020 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Крохіної Анастасії Вадимівни

1. Тема дипломної роботи: «Корекція тривоги смерті методами арт-терапії», затверджена наказом ректора від _____.
2. Термін виконання роботи: _____.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 100 осіб віком від 20 до 35 років; у дослідженні були використані методики: «Шкала тривоги з приводу смерті» Д. Темплера, «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка, особистісний опитувальник «Міні-Мульт», «Діагностика особистісної креативності» О. Є. Тунік, анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті»; методи математичної обробки: критерій Колмогорова–Смірнова; критерій Пірсона, кореляційний та регресійний аналіз, порівняння середніх, t-критерій Ст'юдента.
4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз поняття тривоги смерті, причин її виникнення та зв'язку з креативністю; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку переживання особистістю тривоги смерті та розвитком креативності, а також індивідуальними особистісними характеристиками; третій розділ містить розробку та аналіз проведення психокорекційної роботи з тривогою смерті за допомогою застосування методів арт-терапії.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу:
14 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3	Оформлення теоретичної частини	Вересень	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8	Попередній захист дипломної роботи	02.12.2020	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Грудень	
10	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.12.2020	
11	Захист дипломної роботи	21.12.2020	

7. Дата видачі завдання: «14» вересня 2020 р.

Керівник дипломної роботи _____ Вашека Т. В.

Завдання прийняв до виконання _____ Крохіна А. В.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Корекція тривоги смерті методами арт-терапії»: 100 сторінок, 18 таблиць, 80 використаних джерел, 10 додатків.

СМЕРТЬ, ТРИВОГА, ТРИВОГА СМЕРТІ, СТРАХ СМЕРТІ, ТАНАТИЧНА ТРИВОГА, КРЕАТИВНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – переживання особистістю тривоги смерті.

Предмет дослідження – корекція тривоги смерті методами арт-терапії.

Мета дослідження – встановити зв'язок переживання тривоги смерті з креативністю та індивідуальними особистісними характеристиками у період ранньої дорослості; розробити корекційну програму тривоги смерті методами арт-терапії.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової), «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова), особистісний опитувальник «Міні-мульти», «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік), анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті»; методи математичної обробки: кореляційний та регресійний аналіз, порівняння середніх.

Встановлено обернений зв'язок між показниками тривоги смерті та компонентами креативності, та прямий – зі схильністю до депресії, паранояльності, шизоїдністю та гіпоманією. Показано зниження тривоги смерті внаслідок розвитку креативних здібностей респондентів в результаті участі в корекційній програмі.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати для подальшого наукового вивчення феномену тривоги смерті, у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психокорекції, психотерапії.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ТРИВОГИ СМЕРТІ	10
1.1. Поняття тривоги смерті у науковій літературі	10
1.2. Причини виникнення тривоги смерті у період ранньої дорослості	14
1.3. Зв'язок тривоги смерті з креативністю та індивідуально-особистісними властивостями	19
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОГИ СМЕРТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ	28
2.1. Характеристика методів та процедури емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	36
2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження.....	40
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	50
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ СМЕРТІ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ.....	53
3.1. Розробка та проведення програми психокорекції тривоги смерті за допомогою методів арт-терапії.	53
3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми	80
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....	86
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження: у період ранньої дорослості людина стрімко розвивається як особистість, усвідомлює свою свободу і самостійність. Це час для інтенсивного використання своїх безкрайніх можливостей і сил: отримання нових знань, активних кроків для влаштування свого майбутнього, досягнення щойно поставлених цілей, побудови любовних і власне сімейних стосунків. У цей віковий період вирішуються основні світоглядні проблеми, формується Я-концепція, яка відображає рівень особистісної зрілості. Передбачається, що в особистості мають бути вже більш-менш стійко сформовані уявлення про життя і смерть, а також, особистісні риси і якості набувають більш постійну цілісність.

На сьогоднішній день у зв'язку з пандемією COVID-19 суспільство було вимушено зустрітися з наростаючою кількістю хворих і, як результат, тема смерті швидко набирає актуальності. Страх, тривога смерті існують завжди, у будь-якому віці. Проте якщо раніше для молодих людей страх перед смертю на зазначеному етапі життя міг бути не так виражений, то, без сумнівів, наразі тривога з даного приводу зросла і піднялася на рівень свідомості. Таким чином, існує потреба у більш детальному розгляді теми та наданні психологічної допомоги, рекомендацій.

У науковій літературі феномен тривоги смерті представлений достатньо неоднозначно, починаючи від назви самого поняття. Так у різних джерелах можна зустріти поняття «страх смерті» (Ялом І. [71]), «танатична тривога» (Липецький М. [30]), «онтологічна тривога» (Тілліх П. [54]), «жах небуття» (К'єркегор С. [29]) та інші.

Інтегруючи досвід різних науковців, Ялом І. у своїх працях вказує на неоднорідність ставлень науковців до тривоги смерті і складність проведення емпіричних досліджень. Більшість існуючих робіт (Лівінгстон П. [74], Зімет С. [74], Ямморіно Н. [72], Темплер Д. [79]) спрямовані на оцінку співвідношення свідомої тривоги з рядом демографічних і психометричних

змінних. У них показані певні позитивні кореляції високої тривоги смерті з депресією, вибором професії, ранньою втратою значущого іншого, також зі слабкою або відсутньою релігійністю. В інших дослідженнях (Свенсон В. [78], Таубергер П. [80], Ялом І. [71]), предметом яких є більш глибокі пласти психіки, показано, що значна частка тривоги смерті знаходиться поза свідомістю; в міру руху від свідомих переживань до несвідомих тривога смерті зростає; страх смерті підстерігає нас в наших сновидіннях; люди більше бояться смерті, якщо вони психологічно незрілі або мало залучені в життєву активність. До того ж тривогу смерті, як свідому, так і несвідому, пов'язують з невротизмом.

У той же час при вивченні питань соціальної активності, самопізнання, саморозвитку, самореалізації, прояву своєї індивідуальності такі вчені як Адлер А., Маслоу А., Мей Р., Роджерс К. так чи інакше торкалися поняття креативності. Креативність - це засіб особистісного зростання, саморозуміння і відновлення. За словами Іванченко А., креативність носить динамічний характер і поступово переходить у перманентний стимулюючий процес, який має тенденцію до наростання. Прояв креативності має позитивогенний ефект і забезпечує психоемоційну стабільність, душевну врівноваженість і гармонію, збалансованість і оптимізацію в роботі всіх функціональних процесів в організмі.

Однак нерідко можна зустріти в наукових працях з психології творчості діаметрально протилежні факти щодо успішності адаптації людей, які демонструють високий рівень творчих здібностей і мають творчі досягнення (Ранко М. [77], Мешкова Н. [33], Єніколопов С. [33], Мейер Дж. [75], Мусвейлер Т. [75], Макларен Р. [76]). Також з цієї позиції дослідники протиставляють адаптивну активність творчій, яка описується через застосування агресивних методів для захисту своєї особистості, руйнування загальноприйнятих правил і норм поведінки, незалежність від думки соціального оточення. Такі протилежні оцінки ролі креативності є досить неоднозначними, що спонукає до проведення нових досліджень, стимулює все знову і знову шукати відповідь на питання стосовно того чи є творчість та

креативність факторами ризику, що ослабляють особистість і знижують її адаптивність, або ресурсами, які роблять людину більш життєздатною та самоактуалізованою. Саме тому є доцільним досліджувати зв'язок тривоги смерті з креативністю, який ще є не достатньо висвітленим в науці.

Об'єкт дослідження – переживання особистістю тривоги смерті.

Предмет дослідження – корекція тривоги смерті методами арт-терапії.

Мета дослідження – встановити зв'язок переживання тривоги смерті з креативністю та індивідуальними особистісними характеристиками у період ранньої дорослості; розробити корекційну програму тривоги смерті методами арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривоги смерті, причин її виникнення та зв'язку з індивідуально-особистісними характеристиками й розвитком креативності.

2. Розробити та провести емпіричне дослідження зв'язку тривоги смерті та креативності.

3. Встановити зв'язок тривоги смерті з особистісними характеристиками.

4. Розробити програму психокорекції тривоги смерті за допомогою методів арт-терапії та перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

1. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення.

2. Психодіагностичні методики:

1) Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової).

2) «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова).

3) Особистісний опитувальник «Міні-Мульт».

4) Методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є. Тунік).

5) Анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті».

3. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, критерій Пірсона, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, порівняння середніх, t-критерій Ст'юдента.

Вибірку дослідження складала 100 респондентів віком від 20 до 35 років (період ранньої дорослості за Еріксоном Е.), з них 60 осіб жіночої статі та 40 – чоловіки. Усі досліджувані мають повну загально-середню освіту, закінчили або продовжують навчання у закладах вищої освіти та працевлаштовані.

Практичне значення: результати даної роботи можна використовувати для подальшого наукового вивчення феномену тривоги смерті, у ході надання спеціалістами психологічної допомоги в рамках індивідуального консультування та групової психотерапії, а також під час проведення навчально-виховного процесу у закладах надання освіти.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у розробці програми по зниженню тривоги смерті за допомогою розвитку креативності, яка є інтегруючим компонентом арт-терапії.

Логіка дослідження зумовила **структуру** магістерської роботи, що складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних, списку використаних джерел із 80 найменувань, із них 9 іноземною мовою, 10 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 100 сторінок, обсяг додатків становить 20 сторінок.

Ключові слова: смерть, тривога, тривога смерті, страх смерті, танатична тривога, креативність.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ТРИВОГИ СМЕРТІ

1.1. Поняття тривоги смерті у науковій літературі

У психологічній літературі проблема ставлення до смерті постає в контексті сучасної теорії страху і тривоги. Представники екзистенціального підходу Камю А., К'еркегор С., Хайдеггер М., Шестов Л. розглядають тривогу і страх як найважливішу характеристику людського буття, що має безпосереднє значення для існування людини, як певну життєву цінність, без актуалізації якої неможливо пояснити систему життєвих цінностей особистості. Послідовники гуманістичної психології такі як Маслоу А., Оклендер В., Перлз Ф., Роджерс К. розглядають страх як негативний феномен, який заважає процесу самоактуалізації особистості через те, що він виникає при фрустрації, пов'язаної з деформацією психологічної безпеки (однієї з базових потреб по Маслоу А.). Роджерс К. запевняє, що страх смерті і танатична тривога породжують стан неконгруентності, відчуття «неприродного» буття в ситуації усвідомлення людиною її індивідуальної кінцівки, тривога породжується відсутністю розуміння, що ж станеться з етапом «тут-і-тепер» [51]. До того ж саму тривогу розглядають і як тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресових факторів, і як фрустрацію соціальних потреб, як властивість особистості, яка дається через опис зовнішніх і внутрішніх характеристик за допомогою схожих понять [1].

Як зазначає Айвазова М., тема, пов'язана з життям і смертю, широко обговорюється в філософії (Шопенгауер А., Ніцше Ф., Спіноза Б., Кант І. та ін.). Проте важливо звернути увагу на той факт, що у вітчизняній психології тема смерті піднімається на багато рідше, ніж на заході. В зарубіжній психології розгляд даного феномену вже тривалий час має значні напрацювання (Ассаджиолі Р., Б'юдженталь Дж., Маслоу А., Мей Р., Рейнуотер Дж., Франкл

В., Фромм Е., Ялом І. та ін.). У той час, коли у вітчизняних дослідженнях темі смерті приділяється дуже мало уваги або не приділяється зовсім [2; 11]. При цьому дана тенденція простежується не тільки серед наукової спільноти, але також і у населення. Згідно з дослідженнями, що проводяться з початку ХХ століття, ставлення до життя і смерті значно деформувалося, і з'явилася тенденція до витіснення тематики смерті з суспільної свідомості. Це підтверджують і пізніші дослідження. Так, за результатами опитування, проведеного соціологами в серпні 2013 року, 65% опитаних намагаються не думати про смерть, а 67% всіх респондентів не хочуть відчувати наближення смерті або готуватися до неї [2; 28].

К'єркегор С. був першим, хто намагався розмежувати поняття страх і тривога (жах). У той же час він протиставляв предметному страху (страху чого-небудь) страх «ніщо». Вчений стверджував, що ми відчуваємо тривогу у зв'язку з перспективою стати нічим [29]. Так Гагарін А. зазначає, боязнь пов'язана з чимось «певним», «конкретним», що в перспективі має стати локалізованим. Страх як екзистенціал містить в своїй глибинній суті безпідставність і предметну невизначеність, «вивільнене назовні почуття тривожності як такої» [15, с. 50].

Гагарін А. підсумовуючи говорить, що предметом страху в екзистенціальній парадигмі є «ніщо» .

Все ж таки щодо вітчизняних робіт на дану тему, то смерть в них постає як те, що викликає у людей певне ставлення до себе через ознаку неминучості. Ананьєв Б. писав, що саме смерть визначає характер індивідуального життя і складає її основний тон [5]. Рубінштейн С. вважав, що смерть - це не просто кінець життя, це її підсумок; саме вона робить життя відповідальним і серйозним процесом; факт її існування перетворює життя в зобов'язання, термін якого може закінчитися в будь-який момент [53]. У концепції страху смерті Астапова В., Захарова А., Прихожана А. можна побачити, що практично завжди лежить конкретизація понять страху і тривоги. При цьому тривога розуміється як недиференційований, невизначений феномен, пов'язаний з передбаченням

загрози; страх же інтерпретується як чітке відображення конкретної загрози, безпосередньо пов'язаною з реальністю.

За Астаповим В., знайти відмінності між страхом і тривогою можна, але дані поняття є нероздільними. Вони іманентно притаманні одне одному. Автор називає серцевиною страху – тривогу та, продовжуючи ідею Мейя Р., запевняє, що будь-яка тривога тяжіє до перетворення у страх [68]. Під страхом же розуміють боязнь чогось, наприклад, бути неприйнятним кимось значимим, можливість переживати страждання, втрати щось або когось, моменту смерті. У той момент, коли людина опиняється у ситуації, в якій наявна певна загроза, то у цих явищах, які здаються небезпечними, людина боїться не самого атрибуту страху, а того, що за цим насправді приховується. Таким чином, найбільш доречним прикладом є саме страх смерті. Відтак, з одного боку, це «страх», тому що його об'єктом можна визначити передчуття передсмертних страждань або смертельного захворювання, нещасного випадку і втрати всього. З іншої сторони, це є «тривогою», оскільки об'єктом водночас стає абсолютне нерозуміння що таке небуття, яке таким і залишиться, навіть якщо спробувати на основі власного досвіду створити собі його образ, та перебування у стані розгубленості через відчуття неможливості дати відповідь на питання що буде «після смерті» [55].

Також ми розділяємо думку даного науковця стосовно того, що страх смерті живить усі інші страхи, тобто вносить компонент тривоги в будь-який інший вид страху. Тривога, яка ще не мала змогу втілитися у конкретному об'єкті, тривога, якою вона є у всій своїй суті, це завжди тривога пов'язана з небуттям. Якщо розглядати поверхнево, то тривога це важке переживання, пов'язане з нездатністю впоратися з загрозою, виникаючою перед людиною в певний момент часу. Однак аналізуючи більш ретельно, можна побачити, що будь-яка ситуація, що стає приводом для виникнення тривоги, може бути узагальненою причиною для виникнення даного переживання. Звідси слідує, що тривога як відчуття неспроможності назавжди задовольнити потребу у безпеці, зберегти та захистити своє життя, лежить в основі усіх страхів і є тим лякаючим

елементом в страху. Тому в той період, коли особистість опиняється у тривожному стані, об'єкт страху як таких розчиняється і стає тим, чим він був від початку – лише симптомом базової, основоположної тривоги [55, с. 30 – 31]. Таким чином, у своїй роботі ми вирішили поняття «тривога смерті» і «страх смерті» вважати синонімічними.

Епштейн С. передбачає, що якщо емоційні стани, відповідні страху і тривозі, ідентичні, то «краще було б використовувати одне слово, відзначаючи при цьому, при необхідності, відома або невідома відповідна об'єктивна реальність» [55, с. 43].

Страх смерті є феноменом зі складною організацією. Таким чином, він може бути розглянутий як з точки зору своєї спрямованості, так із позиції виділення змістовних компонентів. З приводу цього Баканова А. на основі аналізу наукових праць щодо спрямованості страху смерті у своїй роботі пише, що можна відзначити чітку тенденцію до відокремлення страху особистого зникнення від інших видів заклопотаності з приводу смерті. Наприклад, Ялом І., посилаючись на дослідження, проведене Діггорі Дж. і Ротман Д., наводить список з семи найпоширеніших страхів, пов'язаних зі смертю. При цьому акцентуючи, що тільки два з них: стосовно неминучого завершення власних планів і починань та неможливості щось відчувати – відносяться до власне страху смерті, інші ж, наприклад, боязнь завдати страждання сім'ї і близьким своєю смертю, відчуття нестерпний біль, переживання невідомості щодо того, чи існує життя після смерті та що буде з тілом – більше мають відношення до життя, ніж до смерті [6, с. 17; 71, с. 50]. Хорон Ж. розрізняє три типи страхів смерті: страх того, що настане після смерті; страх самого «події» вмирання; страх припинення буття [71, с. 51]. Кастенбаум Р. зазначає, що перші два з цих страхів – це страхи того, що пов'язано зі смертю, але не є безпосередньо сам страх смерті; власне страхом смерті є третій: припинення буття, знищення, зникнення [71, с. 51; 73, с. 44].

Характеристика комплексності переживання страху смерті, відображення значущі для людини сфери втрат, пов'язаних з вмиранням, розкриваються у

змістовних компонентах. Так в результаті проведення свого емпіричного дослідження Гудман Л. пропонує наступний список страхів: кінцівку смерті, невідомість того, що буде після смерті, страх небуття, страх болю і самотності при вмиранні, а також страх не завершити розпочаті справи в житті [66, с. 57 – 58; 67].

Лунетто Р. зі своїми науковими співробітниками, колегами виділили у понятті страху смерті чотири основні чинники: когнітивно-афективний (вказує на наявність у людини думок, уявлень на тему смерті та виникнення з цього приводу переживань), фактор усвідомлення часу (вказує на занепокоєння людиною плинністю часу, виникаючу напругу, пов'язану зі зростанням ймовірності не встигнути щось зробити у своєму житті), занепокоєння з приводу фізичних деформацій (відображає переживання особистості стосовно певних тілесних змін (пошкоджень, старіння), занепокоєння болем і стресом. Дані фактори лягли в основу створення методики «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера. Саме цей психодіагностичних інструментарій в адаптації Гаврилової Т. ми поклали в основу проведення нашого наукового дослідження [13].

1.2. Причини виникнення тривоги смерті у період ранньої дорослості

На думку багатьох дослідників, увага яких спрямована на осмислення екзистенціальної ситуації, в якій вже досить довго перебуває сучасна цивілізація, визначальною рисою сьогодення є невпевненість людей у майбутньому та неможливість або досить низька достовірність його прогнозів. Міркування американського філософа Левін Д. з цього приводу, полягає у тому, що він характеризує стан людей, як власне розгубленість перед майбутнім, яка сповнена великою кількістю сумнівів, збентеженням через та загострене усвідомлення складностей та невизначеностей. За словами Гідденса Е., особистість, проживаючи в нестримному, глобалізованому, світі доволі часто не

може віднайти адекватні відповіді на свої запити. Внаслідок цього загострюються почуття тривоги і страху, що поступово перетворюються на фундаментальні характеристики її буття [12].

Наше дослідження охоплює діапазон ранньої дорослості. Це період активного розвитку моральних та естетичних почуттів, коли відбувається становлення і стабілізація характеру. Однією з найважливіших завдань цього часу є оволодіння повним комплексом соціальних ролей, включаючи суспільно політичні, громадянські, сімейні, професійно-трудова. Досягнення особистісної зрілості за основними її напрямками - це і є мета вдалого завершення даного періоду. Західні психологи подібним чином характеризують період ранньої та середньої зрілості. Еріксон Е. вважає, що характерним завданням дорослого є досягнення самоідентичності і інтимності (близькості). Вчений стверджує, що досягнення зрілості втілюється в союзі двох ідентичностей, при тому, що в своїх особистих зв'язках людина не втрачає себе і визнає індивідуальність іншого [69; 70].

В теорії Бюлер Ш. рання і середня дорослість описується як період повного самовизначення особистості, такого стану самосвідомості, яке відображає знаходження людиною свого місця в суспільстві і спільнотах. Людина знає, чого вона хоче і на що здатна, має чітке уявлення про обставини свого життя, які сприяють або обмежують її рух по життєвому шляху [45, с. 6 – 7]. Таким чином, стикаючись з певними труднощами на шляху до особистісного самовизначення, які ставлять під загрозу професійне становлення, або на тлі досвіду невдалих відносин складається страх бути відкинутим, знехтуваним, страх самотності, молоді люди тим самим піддаються зіткненню з тривогою смерті [62].

Важливими для цього віку якостями є практичність, організованість і цілісність, адже вони допомагають людині при навчанні [44; 67]. Також для цього віку важлива роль мотивації, щоб можна було вирішити велику кількість завдань, у тому числі пов'язаних з сім'єю і роботою [49; 60]. Необхідність витримувати режим багатозадачності, мультифункціональності, постійно кудись

попішати нерідко супроводжуються високим рівнем напруги, стресом. Цей вік - час вікової кризи, пов'язаної з переоцінкою прожитого життя і майбутніх перспектив, що в свою чергу також може стати пусковим механізмом для підвищення тривоги смерті [24; 43].

Мимрін А. наголошує, що страх смерті викликаний непізнаністю самої смерті, її безінформативністю [36]. Це дійсно так, адже характерною ознакою тривоги є відсутність можливості визначити характер загрози і передбачити час її виникнення. Астапов В. також говорить про те, що неусвідомлюваність причин, що викликали тривогу, може бути пов'язана з відсутністю або бідністю інформації, що дозволяє в необхідній мірі аналізувати ситуацію, з неадекватністю її логічної переробки або неусвідомлення факторів, що викликають тривогу в результаті включення психологічних захистів. В останньому випадку недостатня структурованість ситуації може бути результатом несумісності інформації про причини тривоги з установками людини, які склалися під дією її уявлень про власну особистість та за допомогою системами відносин. Інтенсивність тривоги сама по собі знижує можливість проведення логічної оцінки інформації [55, с. 96].

Алексєєнко Т. та його колеги пропонують розглядати три можливих ситуації, в яких факт смерті викликає у людини відчуття пригніченості. По-перше це смерть іншого, яка частково так чи інакше є нашою власною соціальною смертю і викликає сильну тривогу. По-друге, смерть іншого, яка нагадує нам про нашу власну смерть і викликає, таким чином, трансцендентний страх. До третьої ситуації належить очікування смерті, у тому числі й у зв'язку з невиліковним і прогресуючим захворюванням, яке призводить до психосоматичних захворювань [3].

На думку Холмогорової А., при формуванні тривоги смерті головними механізмами виступають [61]:

- 1) безглузде і безцільне життя;
- 2) самотність;
- 3) «не опрацьований» досвід чужий смерті;

- 4) зверхконтроль;
- 5) нарцисичні установки.

Для кращого розуміння причин виникнення тривоги смерті Тілліх П. пропонує розглянути загалом три типи тривоги у співвіднесенні з трьома областями, в яких небуття загрожує існуванню. Небуття загрожує основоположному самоствердженню людини відносно – у вигляді долі й абсолютно – у вигляді смерті. Духовному самоствердженню воно загрожує відносно – у вигляді порожнечі, абсолютно – у вигляді відсутності сенсу. Завдає загрози моральному самоствердженню у вигляді почуття провини – відносно й абсолютно – в плані засудження. Тобто тривога є усвідомленням вищезазначеної потрійної загрози. Таким чином виникають три форми тривоги: тривога смерті (або долі і смерті), тривога відсутності сенсу (порожнечі і втрати сенсу), тривога засудження (провини й засудження). Усі три види тісно взаємопов'язані між собою і ні в якому разі не виключають одне одного. Проте, як правило, один з них домінує у свідомості особистості. Отже, природа тривоги смерті є екзистенціальною, тобто притаманною існуванню як такому, а не являє собою аномальний стан психіки, як, наприклад, невротична (а також психотична) тривога [13; 54].

Екзистенціальна тривога смерті виникає з базового знання про те, що людське життя має закінчитися. Відомо, що екзистенціальна тривога смерті є найбільш потужною формою. Кажуть, що мова створює основу для екзистенціальної тривоги смерті за допомогою комунікативних і поведінкових змін. Інші фактори включають усвідомлення відмінностей між собою і іншими, повне відчуття особистої ідентичності і здатність передбачати майбутнє. Інформація щодо людської смертності виникла близько 150 000 років тому. За цей надзвичайно короткий проміжок часу еволюції люди створили єдиний базовий механізм, за допомогою якого вони справляються з екзистенціальною тривогою смерті, викликаной цим усвідомленням. Цей захисний механізм називається запереченням. Воно здійснюється через широкий спектр психічних механізмів і фізичних дій, багато з яких залишаються нерозпізнаними. У той час

як заперечення може бути адаптивним при обмеженому використанні, надмірне використання більш поширене і вимагає великих емоційних витрат [27]. Так Ялом І. стверджує, що страх смерті є досить сильним і всеохоплюючим, у тому сенсі, що люди витрачають неймовірну кількість своєї життєвої енергії, користуючись механізмами психічного захисту: запереченням та витісненням. Боротьба зі смертю та її подолання є фундаментальним мотивом переживань особистості, які сягають від певних внутрішніх процесів, снів, кошмарів, захистів, мотивацій до мікросоціальних – наймасовіших феноменів. До останніх належать наші пам'ятники, теології, ідеології, кладовища, бальзамування та взагалі вся структура нашого життя, яка складається із заповнення часу різними справами, пристрасті до розваг, неосяжної віри в міф про прогрес, нескінченному бажанні бути успішним та впливовим [71, с. 49]. Заперечення є базою таких різноманітних дій, як порушення правил, порушення рамок і кордонів, маніакальні прояви, застосування насильства проти інших, спроби отримати надзвичайне багатство, владу – і багато іншого. Ці прагнення часто активуються травмою, пов'язаною зі смертю, і, хоча вони можуть привести до конструктивних дій, найчастіше вони призводять до дій, що завдають шкоди собі та іншим [27]. Ленглі А. стверджував, що багато людей намагаються витіснити смерть зі своєї свідомості, посилюючи, таким чином, внутрішню тривогу. Але смерть – це природна подія нашого життя, яке не варто витіснити [31]. Отже, тривога смерті є екзистенціальним усвідомленням небуття. Визначення «екзистенціальний» вказує на те, що її породжує зовсім не абстрактне знання про небуття, а усвідомлення того, що небуття складає частину власного існування людини. Тривогу породжує не думка про те, що все має тимчасовий характер, і навіть не переживання смерті близьких, а вплив всього цього на постійне, приховане усвідомлення неминучості нашої смерті.

Через те, що причини тривоги не усвідомлюються, неможливо визначити загрозу, яка відчувається, – відсутній зв'язок з певним об'єктом, виконання будь-якої діяльності, спрямованої на запобігання або усунення загрози, стає неможливим. Виникаючий психологічний дискомфорт, спричинений даною

ситуацією, вимагає пошуку того чи іншого об'єкта для «перевтілення» тривоги. Таким чином, загроза, яка була до того невизначеною, конкретизується у певному предметі. Очікування небезпечної ситуації, передбачення ймовірності виникнення конкретних подій, пов'язуються людиною з її загальним уявленням загрози. Так народжується страх. Не дивлячись на те, що об'єкти, які людина пов'язує зі страхом, насправді можуть і не мати відношення до причин виникнення тривоги, але це дає можливість особистості наче відновити контроль, відчутти підвладність ситуації, скласти уявлення про те, з чим вона має справу, а від так зрозуміти, які вжити заходи. Так, при гіпоталамічних порушеннях формування страху самотності, натовпу, страху перед поїздками на міському транспорті дозволяло послабити інтенсивність розладів тривожного ряду за рахунок обмежувальної поведінки, що дає можливість уникати подібних ситуацій. Навіть не дивлячись на те, що така поведінка не зачіпає причини тривожних розладів, до цього - при відчутті невизначеної загрози - формування поведінки, що зменшує тривогу, було неможливим [55, с. 97].

1.3. Зв'язок тривоги смерті з креативністю та індивідуально-особистісними властивостями

Як вже було зазначено раніше, тривога смерті є екзистенціальною, тобто притаманною існуванню як такому, а не являє собою аномальний стан психіки, як, наприклад, невротична (а також психотична) тривога [13]. Різниця між невротичною і здоровою (хоча потенційно теж невротичною) особистістю полягає в наступному: невротична особистість, більш чутлива до теми небуття і, отже, володіє більш глибокою тривоگوю. Людина, яку можна віднести до умовної норми, мужньо справляється з конкретними об'єктами страху і тим самим оберігає себе від екстремальних ситуацій. Зазвичай вона може й не усвідомлювати, що небуття і тривога присутні в глибині її особистості. Однак його фрагментарне самоствердження не фіксоване і не захищене від проникнення у свідомість тривоги смерті. Звичайна людина пристосована до

набагато більш широких областей реальності, ніж невротик. Тривога не спонукає таку людину створювати уявні світи. Тим самим особистість самостверджується в єдності з тими частинами реальності, які їй зустрічаються і які не володіють певними обрисами. Саме тому ця людина в порівнянні з невротиком вважається більш здоровою. Невротик хворий і потребує лікування, бо він знаходиться в конфлікті з реальністю. У такому конфлікті реальність, яка проникає всередину уявного світу, обгородженого стінами замку, постійно травмує його. Обмежене і фіксоване самоствердження невротика охороняє його від нестерпного тиску тривоги, але в той же час руйнує, обертаючи його проти реальності, а реальність - проти нього і знову викликаючи нестерпний напад тривоги. Патологічна тривога, незважаючи на її творчі потенції, болюча і небезпечна [55, с. 33].

Проаналізувавши особливості патологічної тривоги в її співвідношенні з екзистенціальною тривогою, можна виокремити такі принципи:

1. Екзистенціальна тривога носить онтологічний характер, тобто усунути її не є можливим. Тому людина має мати мужність, щоб її прийняти на себе.

2. Патологічну тривогу слід розглядати як результат невдалого процесу прийняття «Я» тривоги на себе.

3. Патологічна тривога має на меті та спрямована на самоствердження, характеризується обмеженістю, фіксованістю та не реалістичністю своєї основи, а також вимушеним захистом цієї основи.

4. Патологічна тривога, співвідносячись з тривогою долі і смерті, породжує нереалістичну надійність; у співвіднесенні з тривогою провини і засудження – нереалістичну досконалість, співвідносячись з тривогою сумніву і відсутності сенсу – нереалістичну впевненість.

5. Патологічна тривога, якщо вона діагностована, стає об'єктом лікарської допомоги, екзистенціальна тривога – об'єкт допомоги духівника, психотерапевта [55, с. 36].

Холмогорова А. у своїх наукових працях пише, що тривога смерті існує і проявляється у кожній людині. З плином життя особистість знаходить способи

часткового захисту від цього страху. При цьому надлишковий і жорсткий захист, зокрема при запереченні страху смерті, це великий ризик розвитку психічних розладів, наприклад, тривожних [61].

Слідуючи із вищезазначеного, у своєму дослідженні ми мали впевнитися, що все ж таки маємо справу саме з екзистенціальною тривогою смерті, а не з можливими патологічними проявами. Для цього нами був використаний опитувальник «Міні-Мульт». Дана методика складена на основі Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI), який є найбільш вивченим і одним з найпопулярніших психодіагностичних інструментів, призначених для дослідження індивідуальних особливостей і психічних станів особистості.

На думку Караяни А., страх смерті є одним з найсильніших механізмів, які формують людську активність [28].

Чопра Д. стверджує, що тривога є гіршим застосування нашої фантазії, а креативність - кращим. Тривога – це результат уяви всього, що може піти не так, в той час як креативність присутня в структурі життєвої самоорганізації особистості як творча динамічна внутрішня спрямованість особистості [35]. Така внутрішня спрямованість характеризує природну сутність людини, її даність. Проте дослідження в області психології творчості часто оперують діаметрально протилежними фактами про успішність адаптації людей, які демонструють високий рівень творчих здібностей і мають творчі досягнення . Більше того, часто адаптивна активність протиставляється творчої, яка описується через руйнування загальноприйнятих норм і правил, агресивність у захисті своєї особистості, незалежність від соціального оточення. Така неоднозначність оцінки ролі креативності провокує все нові дослідження і змушує знову шукати відповідь на питання про те, чи є креативність та творчість ресурсами, що роблять людину більш життєздатним, або ж факторами ризику, що ослабляють особистість і знижують її адаптивність [58]. Натомість Іванченко А. запевняє, що під креативністю розуміється її виключно позитивний особистісний і соціальний характер, що несе в собі лише добрі

наміри. Негативної креативності не існує а priori. Тому в разі антисоціальної, антигуманістичної міжособистісної взаємодії (як антипода креативності) слід відзначати, що має місце винахідливий егоїзм, витончена злочинність та інші деструктивні патології [22, с. 12]. Хрящева Н. акцентує увагу на тому, що проявами креативності є багата уява, почуття гумору, прихильність до високих естетичних цінностей, вміння деталізувати образи проблеми. Істотними умови актуалізації цієї здатності вважаються самовладання і впевненість в собі [17].

Макшанов С. і Хрящева Н. дають визначення креативності як здатності до конструктивного і нестандартного мислення та поведінки, усвідомлення свого досвіду і його розвитку. Продовжуючи цю думку, Торренс П. виділяє два види креативності: наївну і культурну. Наївна властива дітям через відсутність у них життєвого досвіду. Значення культурної креативності розкривається в подоланні досвіду, у свідомому прагненні позбавитися стереотипів, шаблонів буденної свідомості [17]. Так часто можна побачити дослідження про позитивну кореляцію страху смерті, тривоги з креативністю у дітей. Цей момент якраз і пояснюється ще недостатньо розвиненою здібністю дітей до довільної діяльності, до саморегуляції. До того ж в західній психології розрізняють велику і малу креативність. Боден М. пропонує розглядати ці терміни як «історичну» й «особистісну» креативність. Перша пов'язана з досягненнями, які справили великий вплив на культуру і суспільство, особистісна ж креативність знаходить своє втілення у повсякденному житті, у виникаючих в ній ситуаціях.

Креативність може заявити про себе в будь-якому віковому періоді особистості. Її структурно-функціональними складовими виступають 4 базові компоненти [22]:

- 1) духовність, що дозволяє протистояти особистісній деградації, конформізму;

- 2) потребово-мотиваційні інтенції, що спонукають до діяльності стимули, які відображають особистісні прагнення;

3) емоційне забарвлення, що створює оптимістичне ставлення людини до роботи, одержуваної інформації, що позитивно впливає і на повсякденне емоційне самопочуття та настрої;

4) позитивогенна соціосередина, що підтримує і стимулює до здійснення бажаного.

Оскільки Холмогорова А. вважає, що для опанування тривоги смерті людині потрібно осмислити своє життя і задовольнити потребу спільності з іншими людьми [61], то якраз розвиток креативності якомога краще може сприятиме досягненню цієї мети.

У своїх роботах Маслоу А. проводить аналіз та розмежування понять креативність таланту і креативність самоактуалізації, яка є більш поширеною й тісно пов'язаною з особистістю. Вона (креативність самоактуалізації) проявляється в повсякденному житті як у великих і очевидних продуктах творчості, так в інших у численних речах: своєрідному почутті гумору, схильності робити що-небудь творчо [21; 58]. Також вчений описав складові креативності самоактуалізації:

1. Сприйняття – характеризується особливою чутливістю суб'єкта, завдяки якій з'являється здатність бачити нове, специфічне і мати свіжий погляд.

2. Самовираження – втілюється в спонтанності та експресивності людини. Такі особистості поведуться розкуто і природно, відкрито висловлюють свої думки, бажання, наміри, спонукання.

3. «Друга наївність» – схожа на креативність усіх дітей і проявляється спонтанно, без зусиль, не обтяжується стереотипністю.

4. Потяг до непізнанного – полягає у тому, що невідомість, загадковість, таємничість не викликають у таких людей побоювання, а навіть навпаки, притягують їх. Добре відомі речі не захоплюють, а прагнення до істини для них не має нічого спільного з гіпертрофованою потребою у безпеці, визначеності та порядку. Для них хаос, демонстрація власної нерішучості, невизначеності, сумнівів не викликає особливого дискомфорту [32; 51].

У межах даної наукової роботи ми виділяємо три важливих для нас аспекти в розумінні феномена креативності: креативність як когнітивну здатність (творчі здібності), креативність як процес (творчість), креативність як характеристику особистості (креативна особистість). Такий поділ є досить умовним і використовується нами тільки для здійснення аналізу досліджуваної проблеми. Таким чином, нами була створена тренінгова програма, яка мала на меті організацію творчого процесу задля сприяння розвитку творчих здібностей та формуванню креативної особистості. Як стверджує Грецов А., креативність це комплексна властивість людської психіки, а не якась окрема здатність. Вона включає в себе кілька компонентів, найосновнішими з яких можна вважати [19, с. 3 – 4]:

1. Якості інтелекту: швидкість мислення – здатність до породження великого числа ідей, асоціацій; гнучкість – складається в різноманітність породжуваних ідей і оригінальність – здатність до знаходження неочевидних, рідкісних, але разом з тим адекватних ідей. При творчому мисленні основна концентрація уваги людина фіксується не на критиці, не на відмові від неприйнятних варіантів вирішення проблем, а на максимальному розширенні бачення проблемного поля, пошуку неочевидних варіантів рішень. При цьому активно запускаються в дію уява, асоціативне мислення, здатність до рекомбінації, тобто подання відомого в нових, незвичних поєднаннях.

Слідуючи з цього аспекту, креативність допомагає знизити тривогу смерті за допомогою розширення бачення тієї ситуації, в якій людина перебуває в теперішньому часі, надаючи необхідний спектр можливого вибору. Креативність дозволяє людині звернути увагу на те, що у неї вже є і застосувати це для створення того, що є необхідним.

2. Якості особистості – найважливішими з яких є відкритість до нового життєвого досвіду. Така людина виражає готовність приймати все те нове, що з'являється навколо, виявляється здатною до зміни сформованих уявлень, комфортно почуває себе в ситуаціях невизначеності і не відчуває при цьому тривоги. Вона є сміливою, допитливою, здатною розумно ризикувати та має

прагнення вирішувати складні задачі. Креативна людина при зміні обставин готова до перегляду своїх наявних правил і принципів, переструктурування особистого життя, на відміну від тих, хто не володіючи цією якістю, – продовжує жити «як раніше», вперто не помічаючи, що відбувається.

Так як одним з компонентів тривоги смерті є страх невизначеності, невідомості і вона з'являється як результат нестачі інформації, то креативність в свою чергу дозволяє сформуванню таких перерахованих вище особистісних якостей, які забезпечують стійкість в ситуаціях відсутності повноти даних.

3. Ціннісні орієнтації – полягають у тому, що для суб'єкта високопріоритетними є розвиток, пізнання і свобода. Індивід виявляє жваву готовність як до особистісних перетворень, так і до тих життєвих обставин, які його оточують, а не обирає шлях пасивного пристосування до них. Навколишній світ цікавий йому сам по собі, а не тільки як засіб задоволення якихось особистих потреб. Креативна людина свідомо вибирає активну, перетворюючу життєву позицію.

Тривога смерті тісно пов'язана з тривогою відсутності сенсу життя. Тому з цього боку, процес розвитку креативності пробуджує в людині необхідність більшого пізнання себе, розкриття власного потенціалу, активізує прагнення до самореалізації і таким чином сприяє створенню сенсу свого життя.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Проблема смерті є свого роду вічною таємницею як в індивідуальній, так і у науковій рефлексії. Довгі часи тема смерті була татуйованою для академічної науки, а у повсякденному житті їй досі залишається чимось, про що говорять пошепки або взагалі не говорять. Особливістю страху смерті є те, що він вносить елемент тривоги і, таким чином, є основою в будь-якому іншому виді страху. Відтак будь-яка тривога прагне стати страхом. Під страхом смерті можна розуміти боязнь, наприклад страждання, невизнання самого моменту смерті, неприйняття особистістю втрати. Але перед обличчям загрози, якою сповнені ці явища, людина боїться не самого заперечення, яке ці явища несуть в собі, її турбує те, що, напевно, може за цим запереченням приховуватися. Саме тому у тій мірі, в якій ми можемо називати це «страхом», його об'єктом стає передчуття смертельного захворювання або нещасного випадку, передсмертних страждань і втрати всього. Але в тій мірі, в якій це «тривога», її об'єкт - абсолютна невідомість стану «після смерті», небуття, яке залишиться небуттям, навіть якщо наповнити його образами з нашого нинішнього досвіду. Саме тривога нездатності зберегти власне буття лежить в основі всякого страху і створює страшне в страху. Таким чином, у своїй роботі ми вирішили поняття «тривога смерті», «танатична тривога» і «страх смерті» вважати синонімічними.

Поряд із тим, що у період ранньої дорослості людина стрімко розвивається як особистість, усвідомлює свою свободу і самостійність, цей період також має свої кризові моменти. Молоді люди стикаються з певними труднощами на шляху до особистісного самовизначення, які ставлять під загрозу професійне становлення, або на тлі досвіду невдалих відносин складається страх бути відкинутим, знехтуваним, страх самотності, тим самим молодь піддається зіткненню з тривогою смерті. До того ж на сьогоднішній день у зв'язку з пандемією COVID-19 суспільство було вимушено зустрітися з наростаючою кількістю хворих і, як результат, тема смерті швидко набирає

актуальності. Страх, тривога смерті існують завжди, у будь-якому віці, адже вони носять екзистенціальний характер. Проте якщо раніше для молодих людей страх перед смертю на зазначеному етапі життя міг бути не так виражений, то, без сумнівів, наразі тривога з даного приводу зростає і піднялася на рівень свідомості. Окрім захворювань, детермінантами формування тривоги смерті головними можуть виступати безглузде і безцільне життя, невміння пережити самотність, ізоляцію, а також «не опрацьований» досвід чужої смерті, який завжди вказує на власну конечність життя.

Страх смерті є одним з найсильніших механізмів, які формують людську активність, тому у даному розділі було розглянуто зв'язок тривоги смерті з індивідуально-особистісними властивостями задля можливості провести аналіз і впевнитися, що у своєму дослідженні ми все ж таки маємо справу саме з екзистенціальною тривогою смерті, а не з можливими патологічними проявами.

У межах даної наукової роботи ми виділяємо три важливих для нас аспекти в розумінні феномена креативності: креативність як когнітивну здатність (творчі здібності), креативність як процес (творчість), креативність як характеристику особистості (креативна особистість). Такий поділ є досить умовним і використовується нами тільки для здійснення аналізу досліджуваної проблеми. Таким чином, нами була створена тренінгова програма, яка мала на меті організацію творчого процесу задля сприяння розвитку творчих здібностей та формуванню креативної особистості.

Тривога смерті, як і креативність притаманні кожній людині від природи від самого початку. Наче замок і ключ до розгадки. На підтвердження цього можна привести слова Козленка В., який розглядає креативність як потребу в дослідницькій діяльності, властиву кожній людині від народження і яка проявляється в рефлексії: «що з цим можна зробити?». Адже не дарма кожний психолог у своїй діяльності скеровується знаннями про те, що відповіді на всі запитання щодо причин та варіантів розв'язання труднощів, з якими прийшов клієнт, знаходяться у самому клієнті. Перед спеціалістом стоїть задача віднайти той самий ключ і навчити клієнта їм користуватися.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОГИ СМЕРТІ ТА КРЕАТИВНОСТІ

2.1. Характеристика методів та процедури емпіричного дослідження

На основі аналізу теоретичного матеріалу, ми дали визначення поняттям «тривоги смерті», «креативності» та охарактеризували можливу наявність відповідного зв'язку між зазначеними феноменами.

Таким чином, дане емпіричне дослідження мало на меті виявити зв'язок між особливостями переживання особистістю тривоги смерті та розвитком креативності, а також індивідуальними особистісними характеристиками (інтроверсія-екстроверсія, нейротизм; схильність до особистісних розладів) у період ранньої дорослості.

Вибірку дослідження склали 100 респондентів віком від 20 до 35 років (період ранньої дорослості за Е. Еріксоном), з них 60 осіб жіночої статі та 40 – чоловіки. Усі досліджувані мають повну загально-середню освіту, закінчили або продовжують навчання у закладах вищої освіти та працевлаштовані.

Дане емпіричне дослідження проводилося у декілька наступних етапів:

1. Встановлення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження. Обрання методик та визначення бази для проведення діагностичної роботи.

2. У зв'язку з пандемією та задля запобігання та розповсюдження коронавірусної хвороби COVID-19 діагностична частина дослідження проводилася дистанційно за допомогою Internet-ресурсів. Кожному респонденту надсилався набір психодіагностичних методик у вигляді бланку та Гугл-форми, які він мав заповнити та відправити на пошту. Перед проведенням методик проводилася бесіда стосовно конфіденційності отриманих даних. Також повідомлялося, що за бажанням респонденти могли звернутися, отримати

зворотній зв'язок стосовно своїх результатів після проведення дослідження. Збір даних тривав з серпня по вересень місяць.

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів відбувалися за допомогою методів математичної статистики (програма SPSS, критерій Колмогорова-Смірнова, критерій Пірсона; метод порівняння груп, t-критерій Ст'юдента). Були проаналізовані індивідуальні результати та представлені загальні тенденції по вибірці.

4. Підведення підсумків, узагальнення результатів, які стали обґрунтуванням підготовки до психокорекційної роботи.

5. Формування експериментальної та контрольної груп на основі критерію високих (та середніх - найбільш близьких до високих) показників за «Шкалою тривоги смерті».

6. Побудова групової та індивідуальної психокорекційних програм (тренінг креативності).

7. Здійснення психологічного впливу на експериментальну групу за допомогою складених психокорекційних програм.

8. Оцінка ефективності проведеної психологічної роботи шляхом порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження, здійснення якісного і кількісного аналізу наявних змін за допомогою методів математичної статистики (програма SPSS, кореляційний та регресійний аналіз).

9. Оформлення загальних висновків та магістерської роботи.

Для проведення психодіагностичної роботи застосовувалися наступні методики:

1. *Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) [10; 14].*

Методика спрямована на виявлення тривоги стосовно смерті у досліджуваних. Опитувальник складається з 15 питань. З його допомогою визначається загальний показник танатичної тривоги, а також чотири компонента тривоги з приводу фізичних деформацій, усвідомлення плину часу, занепокоєння болем і стресом:

- *Фактор когнітивно-афективного занепокоєння смертю* – вказує на наявність у людини думок, уявлень на тему смерті та виникнення з цього приводу переживань.
- *Фактор занепокоєння фізичними змінами* – відображає переживання досліджуваного стосовно певних тілесних змін (пошкоджень, старіння).
- *Фактор усвідомлення плину часу* – вказує на занепокоєння людиною плинністю часу, виникаючу напругу, пов'язану зі зростанням ймовірності не встигнути щось зробити у своєму житті.
- *Фактор занепокоєння болем і стресом* – відображає підвищену увагу досліджуваного до переживання больових відчуттів, можливе тяжке перенесення стресових ситуацій, з якими йому важко справлятися.

Дана методика дозволяє зрозуміти, на який з факторів тривоги з приводу смерті необхідно звертати особливу увагу і першочергово враховувати при проведенні подальшої консультативної роботи.

2. *«Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова)* [4; 23].

Особистісний опитувальник Айзенка був опублікований у 1963 році. В адаптації Шмельова методика містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюється екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання направлені на визначення нейротизму (стабільності-нестабільності) і останні 9 становлять шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження.

Обробку дослідження розпочинають зі шкали відвертості. Якщо респондент за шкалою отримав 5 балів і більше, то його відповіді вважаються невідвертими і подальші результати не є достовірними. Далі визначаються бали за шкалою «Інтроверсії-екстраверсії». Якщо кількість балів 12 і більше, то досліджуваного можна вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо досліджуваний набрав 12 балів і більше, то це свідчить про нейротизм, менше – людина є емоційно стабільною. На основі отриманих і оброблених результатів, визначається темперамент респондента за допомогою «Кола Айзенка».

«Інтроверсія - Екстраверсія» – показник, за яким можна побачити індивідуально-психологічну орієнтацію особистості. Тобто, якщо переважає вектор екстраверсії, то це свідчить про більшу скерованість людиною світом зовнішніх об'єктів, ніж це проявляється в інтроверта. У той час, коли переважає інтроверсія, суб'єкт у своєму житті частіше прислуховується до внутрішнього світу.

- *Екстраверти*, як правило, прямолінійні в судженнях, вміють привертати до себе увагу, достатньо легко і добре справляються з роботою, яка вимагає швидкого прийняття рішень. Їм властиві гнучка поведінка і висока соціальна адаптованість, тому вони при бажанні вміють пристосовуватись; товариськість, велика ініціативність, тому схильні до лідерства; імпульсивність, проте мала наполегливість. Екстраверти зазвичай орієнтуються на зовнішню оцінку.

- *Інтровертам* властива схильність до самоаналізу, обмеженість невеликою кількістю соціальних контактів, деяка замкнутість, соціальна пасивність, попри досить велику наполегливість, а також труднощі до соціальної адаптації. Інтроверти гарно справляються з монотонною роботою, вважаються більш обережними, акуратними і педантичними.

- *Амбівертам* притаманні риси як інтро- так і екстраверсії. Іноді для уточнення цього показника необхідне застосування додаткових методик, тому рекомендують більш повне обстеження.

Показник нейротизму характеризує аспекти емоційної стійкості, тобто стабільності людини.

- *Емоційна стійкість (стабільність)* – виявляється в особистостей у їх не схильності до занепокоєння, стійкості по відношенню до зовнішніх впливів. Вони викликають довіру в оточуючих, мають лідерський потенціал.

- *Емоційна нестабільність (нейротизм)* – таких людей можна пізнати за їх яскраво вираженою емоційністю, чутливістю, схильністю тривожитися та болісно переживати невдачі, засмучуватися через дрібниці.

3. *Особистісний опитувальник «Міні-Мульт»* [7; 44].

Опитувальник складений на основі Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (ММРІ) та містить 71 питання, 11 шкал, з яких 3 – оціночні. Три перші шкали направлені на вимірювання ступеня достовірності результатів, відвертості досліджуваного під час проходження тестування і величину корекції, яка вноситься з надмірною обережністю. 8 інших базових шкал оцінюють властивості особистості :

- *Перша шкала* відображає схильність досліджуваного діяти відповідно до астено-невротичного типу. Вони пасивні, повільні, покірні владі, наївні, потребують багато часу, щоб пристосуватися до нових умов та оточення. Для них важко переносити часу зміну обставин і з легкістю втрачають самоконтроль та рівновагу в соціальних конфліктах.

- *Друга шкала* свідчить про схильність досліджуваного до соціопатичного варіанту розвитку особистості. Високі показники відповідають чутливим, сенситивним особам, які зазвичай проявляють себе як схильні до тривоги, боязкі та сором'язливі, тому при найменших невдачах вони впадають у відчай. Такі особи є старанними, обов'язковими, сумлінними та високоморальними, проте часто стикаються з труднощами, коли необхідно самостійно приймати рішення, бо не мають достатньої впевненості в собі.

- *Третя шкала* дозволяє оцінити наскільки особа має схильність до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Для таких людей характерно використовувати у якості засобу уникнення відповідальності симптоми соматичного захворювання. Таким чином вони окреслюють собі зону комфорту.

- *Четверта шкала* вказує на можливу соціальну дезадаптацію. Такі особистості нерідко нехтують соціальними нормами і цінностями. Як правило, вони уразливі і чутливі, збудливі, мають досить нестійкий настрій. Їм буває важко стримувати свою агресію, через що часто провокують конфліктні ситуації.

- *П'ята шкала* не використовується, тому після четвертої одразу йде шоста шкала.
- *Шоста шкала* виявляє наскільки досліджуваному притаманна образливість, слідування надцінним ідеям та схильність до афективних реакцій. Як правило, це люди злопам'ятні, з агресивними поведінковими проявами, мають часті конфлікти з оточуючими через активне насадження своїх поглядів.
- *Сьома шкала* характеризує осіб, схильних до сумнівів, тобто тих, хто умовно належить до тривожно-недовірливого типу особистості. Вони наділені нерішучістю, надмірною стурбованістю, постійними роздумами щодо своїх сумнівів.
- *Восьма шкала* призначена для діагностики шизоїдного типу поведінки. Особистості, віднесені до даного типу, як правило, здатні дуже тонко відчувати, чітко та легко сприймати абстрактні образи. У той же час, як повсякденні радощі, так і будь-які негаразди в них не викликають сильного емоційного збудження. До того ж їм притаманні складність у встановленні соціальних контактів через їх високу емоційну відчуженість.
- *Дев'ята шкала* визначає наскільки гіпертимний тип особистості є близьким для людини, а також враховує ступінь збудливості й активності. Для осіб з високими оцінками за цією шкалою є характерним мати гарний настрій, на який мало впливають навіть якісь негаразди. Активність, енергійність та життєрадісність, любов до роботи, яка вимагає постійних змін, поверхневості і нестійкості інтересів, брак витримки та наполегливості – все це притаманно гіпертимам.

Методика дозволяє оцінити ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень нервово-емоційної стійкості й адаптації особистості до соціального середовища.

4. *Методика «Діагностика особистісної креативності» (О. Є. Тунік)* [57].

Даний опитувальник дає можливість оцінити наскільки досліджувані вважають, що вони здатні на ризик, допитливі, мають розвинену уяву та

надають перевагу складним ідеям. Методика складається із 50 тверджень, з яких 12 пунктів належать до шкали «Допитливість», 12 – до шкали «Уява», 13 тверджень розкривають суть шкали «Схильність до ризику» і 13 – шкали «Складність». Відповідно, за кожним фактором ми отримуємо чотири «сирих» показники, а також показник суми. Сумарний «сирий» бал дає збіг всіх відповідей з ключем. Він дорівнює максимум 100 балам, при умові, що варіанти «не знаю» не були жодного разу позначені респондентом. Шляхом додавання всіх відповідей, які збігаються з ключем, а також відповідей «можливо» (+1) та віднімання від цієї суми всіх відповідей «не знаю» (-1 бал) ми отримуємо кінцеву кількісну вираженість того чи іншого фактора. Особистість вважається більш допитливою, творчою, з багатою уявою, здатною ризикувати й розбиратися в складних ситуаціях, чим вищі оцінки за відповідними шкалами вона має. При оцінці даних опитувальника, як вже було зазначено вище, використовуються чотири фактори, які тісно корелюють з творчими проявами особистості. Тож детальніше охарактеризуємо ці шкали:

- *Допитливість* – вказує на схильність суб'єкта з вираженою допитливістю частіше задавати питання собі та оточуючим про все, що йому цікаво або незрозуміло. Йому подобається мати справу з технікою, вивчати будову механічних предметів. Постійний пошук нових шляхів (методів) мислення, вивчення нових тем, продумування як втілити ідеї та знайти якомога більше можливостей для розв'язання задач – все це описує захоплення допитливої людини.

- *Уява* – свідчить про те, що суб'єкт з має здібність вигадувати історії про ті місця, які йому не доводилося раніше бачити. При зіткненні з труднощами він вміє уявляти, як би на його місці інші вирішили поставлену перед ним задачу. Такій особистості подобається думати про явища, з якими вона ніколи не мала справи. У витворах мистецтва вона здатна віднаходити нові сенси і бачити речі, які не кожен може помітити. Їй властиво мріяти про подорожі у різних місцях та дивуватися незвичайності, вичурності різного роду подій.

- *Складність* – шкала, яка відображає орієнтованість особистості на дослідження складних явищ. Таким людям є притаманним виявляти інтерес до непростих ідей і речей. Вони вміють ставити перед собою складні задачі і люблять вивчати що-небудь самостійно, тобто не отримуючи допомоги зі сторони. Їм притаманна наполегливість у досяганні своєї мети, а також схильність пропонувати надзвичайно складні шляхи розв’язання проблеми, аніж це може бути необхідним. Для них вирішення складних задач це задоволення.

- *Схильність до ризику* – виявляється у схильності особистості до наполегливості і відстоюванні власних ідей, незважаючи на думки оточуючих. Вона детально уявляє свою високу мету й докладає усі зусилля задля її втілення у реальність. До того ж, така людина припускає можливість існування помилок і невдач, вивчає нові теми чи ідеї й не піддається чужій думці. Вона не надто переймається, коли друзі, керівники, вчителі чи батьки висловлюють своє невдоволення та надає перевагу ризику, щоб дізнатися, що з цього вийде.

5. Анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті»

Анкета спрямована на з’ясування особистісного ставлення респондентів до теми смерті та які переживання виникають у людини при згадці даного феномену.

Метою створення даної анкети було виявити наскільки вільно респонденти можуть занурюватися у власні міркування стосовно теми смерті та дослідити готовність досліджуваних усвідомити свою тривогу смерті.

Питання анкети (Додаток А) дають можливість скласти більш повний психологічний профіль респондента, а також зібрати статистичні відомості стосовно загального бачення учасників з приводу їх страхів, уявлень про смерть, методів роботи з танатичною тривогою. До того ж сам процес надання розгорнутих відповідей на запитання, сприяє більшому усвідомленню та розумінню власної позиції досліджуваних стосовно зазначеної теми.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За результатами проведення психодіагностичних методик ми отримали такі результати. Сирі дані за результатами кожного респондента надані у додатку Б.

За методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера ми визначили наявний рівень тривоги з приводу смерті у респондентів та оформили результати у таблицю 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл групових показників за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової)

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)		
	Високий	Середній	Низький
Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю	23	65	12
	23%	65%	12%
Ф. занепокоєння фізичними змінами	25	45	30
	25%	45%	30%
Ф. усвідомлення плину часу	43	39	18
	43%	39%	18%
Ф. занепокоєння болем і стресом	29	48	23
	29%	48%	23%
Загальна шкала тривоги	32	55	13
	32%	55%	13%

Отже, згідно з результатами, ми виявили, що більша частина вибірки – 65% (65 осіб) – за першим фактором (когнітивно-афективного занепокоєння смертю) має середній рівень; 23% (23 особи) - високий та 12% (12 осіб) - низький. Чим вищі показники за цим фактором, тим частіше у респондентів виникають думки та відповідні емоції з приводу смерті.

За фактором занепокоєння фізичними змінами 25% (25 осіб) мають високий рівень, 45% (45 осіб) – середній і 30% (30 осіб) низький.

Фактор усвідомлення плину часу вказує на те наскільки переймаються досліджувані тим, що вони встигають реалізувати свої ідеї, задуми, наміри, плани у житті. За даним фактором більшість вибірки 43% (43 особи) мають високий рівень; 39% (39 осіб) – середній, 18% (18 осіб) – низький рівні.

Високі показники за фактором занепокоєння болем і стресом можуть вказувати на знижену стресостійкість, можливу відсутність деяких навичок саморегуляції. За результатами нашого дослідження 29% (29 осіб) мають високий рівень, 48% (48 осіб) – середній і 23% (23 особи) – низький.

Лише 13% (13 осіб) за загальною шкалою мають низький рівень тривоги, у той час, коли у більшості виявлені середній 55% (55 осіб) та 32% (32 особи) високий рівні, що може впливати на зниження працездатності, ефективності, задоволеність життям респондентів.

За методикою «Тест-опитувальник EPI» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова) ми визначали груповий рівень схильності до екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, а також виявили темпераменті особливості вибірки.

Таблиця 2.2.2

Розподіл групових показників за методикою «Тест-опитувальник EPI»

Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова)

	Кількість респондентів	%	Холерики	Меланхоліки	Сангвініки	Флегматики
			Кількість респондентів (%)			
Екстраверти	41	41	19 (19%)	8 (8%)	11 (11%)	8 (8%)
Інтроверти	32	32				
Амбіверти	27	27				
Конкорданти	27	27				
Нормостеніки	37	37				
Дискорданти	36	36				

Отже, за наведеними результатами, більшість респондентів є екстравертами – 41% (41 особи) і переважно з середніми – 37% (37 осіб) та високими – 36% (36 осіб) показниками по шкалі «Нейротизм». Екстравертами, як правило, є товариські, імпульсивні, запальні, ініціативні люди. Вони

відрізняються схильністю до ризику, підвищеною необхідністю у встановленні соціальних контактів, а також оптимістичністю. Високий рівень нейротизму характеризується підвищеним рівнем тривожності, нестійкістю у стресових ситуаціях і можливими труднощами у процесі адаптації. Представники цього типу дуже емоційні, дратівливі та чутливі до зовнішніх подразників.

За результатами особистісного опитувальника «Міні-Мульт» ми визначили групові рівні до нижченаведених у таблиці 2.2.3 особистісних властивостей.

Таблиця 2.2.3

Розподіл групових показників за особистісним опитувальником
«Міні-Мульт»

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)	Високі значення	Середні значення	Низькі значення
	1. (Hs) Іпохондрія	2 2%	86	86%
2. (D) Депресія	5 5%	55	55%	40 40%
3. (Hu) Істерія	9 9%	54	54%	37 37%
4. (Pd) Психопатія	- -	54	54%	46 46%
6. (Pa) Паранояльність	4 4%	80	80%	16 16%
7. (Pt) Психастенія	7 7%	57	57%	36 36%
8. (Sc) Шизоїдність	2 2%	80	80%	20 20%
9. (Ma) Гіпоманія	5 5%	86	86%	9 9%

За результатами у таблиці можна побачити, що показники основної кількості респондентів по всім базовим шкалам знаходяться у межах умовної норми. Низькі значення мають більшість респондентів – 46% (46 осіб) - за четвертою шкалою «Психопатія», що може відобразитися у тенденції досліджуваних до збереження постійних інтересів, установок, цілей, слідування соціальним нормам. Високі значення мають більшість респондентів – 9%

(9 осіб) за третьою шкалою «Істерія», які вказують на схильність до фантазування, егоцентризму, незрілість і поверховість у контактах, а також на здатність до витіснення факторів, що викликають тривогу; демонстративне підкреслення соматичного неблагополуччя з тенденцією заперечувати труднощі в соціальній адаптації.

За методикою «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік) ми визначили рівні розвитку креативності респондентів, наведені у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл групових показників за методикою «Діагностика особистісної креативності» (О. Є. Тунік)

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
	Схильність до ризику	5	84	11	-
5%		84%	11%	-	
Допитливість	9	77	14	-	
	9%	77%	14%	-	
Складність	4	71	25	-	
	4%	71%	25%	-	
Уява	4	45	50	2	
	4%	45%	50%	2%	
Загальна шкала креативності	2	71	25	2	
	2%	71%	25%	2%	

Таким чином, в основному досліджувані мають середній рівень за всіма шкалами. У той же час більшість низьких значень респонденти - 45% (45 осіб) отримали за шкалою «Уява», що може свідчити про знижену здатність досліджуваних знаходити та уявляти різні підходи до рішення певних задач, що у свою чергу знижує можливість їх ефективного вирішення і відповідно впливає на виникнення негативних почуттів, таких як роздратованість, тривога та інші. Високий же рівень має більшість – 9% (9 осіб) за шкалою «Допитливість», що вказує на прагнення досліджуваних відкривати для себе щось нове, спостерігати, брати участь, вивчати, щоб пізнати якомога більше.

За результатами аналізу анкети «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті», ми з'ясували, що більшість респондентів мають досвід втрати - 85% (85 осіб) (смерть близької людини – 83%, через тяжку хворобу 75%).

У 60% (60 осіб) досліджуваних наявний страх втрати близьких; 40% вказали, що мають зоофобію (страх змій – 16%, павуків – 10%, мишей – 6%, бджіл – 5%, медуз – 3%); 25% бояться темряви, 18% – самотності, 12% – висоти та 12% – смерті, 6% – глибини.

Найгіршою вважають смерть від хвороби – 81%, довгу й у стражданнях – 72%, на самоті – 54%, насильницьку смерть – 26%, коли батьки втрачають дітей – 22%, згоріти заживо – 6%, задихнутися (втопитися) – 8%, як наслідок нещасного випадку – 6%, бути похованим заживо – 3%.

Найкращою – раптову, швидко, уві сні – 42%, у колі близьких – 40%, у старості – 37%, коли усвідомлюєш корисність прожитого життя – 11%.

98% (98 осіб) респондентів не мають бажання знати дату своєї смерті.

При зіткненні з тривогою смерті більшість досліджуваних – 33% (33 особи) – використовують механізми переключення, відволікання уваги (прослуховування музики, перегляд фільмів), уникають, виникаючих у свідомості, думок; 17% – намагаються шукати підтримку в оточуючих, книжках, Інтернет-ресурсах; 5% – зосереджуються на власних почуттях, моменті «тут і тепер»; 58% респондентів вказали, що не знають жодних методів роботи з тривогою смерті.

2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження

У результаті проведення емпіричного дослідження ми застосували математичні методи для встановлення кореляційних зв'язків [37]. Для початку ми встановили тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Додаток В). Розподіл виявився нормальних для більшості параметрів, отже для кореляційного аналізу застосували критерій Пірсона (Додаток Г).

Отже, перейдемо до розгляду кореляцій. Для зручності, отримані результати кореляції між «Шкалою тривоги з приводу смерті» і шкалою «Нейротизм» представлені у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Кореляційні зв'язки між факторами «Шкали тривоги з приводу смерті» і шкалою «Нейротизм»

За критерієм Пірсона		Шкала «Нейротизм»
Шкала «Фактор когнітивно-афективного занепокоєння смертю»	Показник кореляції	,536**
	Показник значимості	0,0001
Шкала «Фактор занепокоєння фізичними змінами»	Показник кореляції	,387**
	Показник значимості	,005
Шкала «Фактор усвідомлення плину часу»	Показник кореляції	,386**
	Показник значимості	,006
Шкала «Фактор занепокоєння болем і стресом»	Показник кореляції	,272**
	Показник значимості	,006
Шкала «Загальна тривога смерті»	Показник кореляції	,533**
	Показник значимості	,0001

Отже, можна побачити, що зазначені показники шкал пов'язані та мають прямий зв'язок. Кореляція значима на рівні менше за 0,01. Тобто кореляцію можна характеризувати наступним чином: чим вище у людини показники нейротизму, тим більше в неї виникає думок та емоцій з приводу смерті, можливих пов'язаних з цим больових відчуттів, вона сильніше переймається фізичними змінами та тривожиться на рахунок плинності часу. Адже люди з високим вираження нейротизму, маючи неврівноважений тип нервової системи, є схильними до переживань, їм складно справлятися зі своєю емоційністю та регулювати власну поведінку у періоди високого емоційного збудження.

Отримані результати кореляції між шкалою «Фактор занепокоєння фізичними змінами» і шкалами «Допитливість», «Складність», «Загальна креативність» представлені у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Кореляційні зв'язки між шкалою «Фактор занепокоєння фізичними змінами» і шкалами «Допитливість», «Складність», «Загальна креативність»

За критерієм Пірсона		Шкала «Схильність до ризику»	Шкала «Допитливість»	Шкала «Складність»	Шкала «Загальна креативність»
Шкала «Фактор занепокоєння фізичними змінами»	Показник кореляції	-,292**	-,420**	-,372**	-,348**
	Показник значимості	,003	,001	,005	,009

Отже, між шкалою «Фактор занепокоєння фізичними змінами» та шкалами «Схильність до ризику», «Допитливість», «Складність», «Загальна креативність» був виявлений обернений зв'язок. Кореляція значима на рівні менше за 0,01. Таким чином, можна припустити, що чим менше в особистості прагнень ризикувати, до вивчення чогось нового, розвинута загальна креативність, чим менше вона мріє й взагалі орієнтується на поставлення перед собою і досягнення складних цілей, тим більше людина починає приділяти увагу і турбуватися фізичними змінами, які можуть статися і, як здається, вже найближчим часом. Даний зв'язок пояснюється тим, що особистість, маючи прагнення досягти задоволення своїх потреб, починаючи від найпростіших – у безпеці – та закінчуючи самоактуалізацією, обирає більш зручний, швидкий та очевидний шлях через моделювання своєї зовнішності. Таким чином, фізична привабливість стає надто цінною, тому і виникає страх втратити свою красу через деякі фізичні деформації, пов'язані, наприклад, зі старінням або навіть інвалідизацією. Але за занепокоєнням фізичними змінами стоїть загальна тривога смерті, яка у даному випадку пов'язана з відсутністю справжнього сенсу життя, що полягає у гармонійному поєднанні розвитку психічних проявів, духовної складової та тілесного компоненту. Недостатність цілеспрямованого

самопізнання, уникнення відповідальності за власне життя, небажання розбиратися у складних процесах своєї психіки спричиняє появу дисбалансу попередньо наведеної структури, що і посилює танатичну тривогу.

Результати кореляції між шкалою «Загальна тривога смерті» і шкалою «Складність» наведені у таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3

Кореляційний зв'язок між шкалою «Загальна тривога смерті» і шкалою «Складність»

За критерієм Пірсона		Шкала «Складність»
Шкала «Загальна тривога смерті»	Показник кореляції	-,304**
	Показник значимості	,002

Отже, можна побачити, що зазначені показники шкал мають обернений зв'язок. Кореляція значима на рівні менше за 0,01. З таблиці слідує, що чим більше людина вирішує складних задач, знаходить нові шляхи виходу з проблемних ситуацій, які раніше їй були невідомі, тим менше вона схильна тривожитися з приводу смерті, адже тоді особистість володіє великим арсеналом інструментів, які допомагають дати собі раду у важких ситуаціях, та має значний позитивний досвід як справлятися з негараздами.

Результати кореляцій між шкалою «Фактор когнітивно-афективного занепокоєння» та шкалами «Депресія», «Паранояльність», «Шизоїдність», «Гіпоманія» представлені у таблиці 2.3.4.

Таблиця 2.3.4

Кореляційні зв'язки між шкалою «Фактор когнітивно-афективного занепокоєння» та шкалами «Депресія», «Паранояльність», «Шизоїдність», «Гіпоманія»

За критерієм Пірсона		Шкала «Депресія»	Шкала «Паранояльність»	Шкала «Шизоїдність»	Шкала «Гіпоманія»
Шкала «Фактор когнітивно-афективного занепокоєння смертю»	Показник кореляції	,344**	,235*	,211*	,287**
	Показник значимості	,0001	,019	,035	,004

З наведеної таблиці бачимо, що кореляційні зв'язки прямі. Кореляція значима на рівні менше за 0,01 та 0,05. Таким чином, можна стверджувати, що чим більше особистості притаманні чутливість, схильність до тривоги, боязкість, сором'язливість; підозрлість, образливість, схильність звинувачувати інших у недружньому ставленні, ворожість; втрата здатності до інтуїтивного розуміння оточуючих, сприйняття соціуму як джерела напруженості, тривалих і інтенсивних негативних емоцій; надмірно і погано спрямована активність, емоційне збудження, дратівливість і недостатня стриманість, тим більше вони схильні піддаватися роздумам з приводу смерті та занурюватися в емоції, пов'язані з цим. Негативні емоції, які відчуває людина, виконуючи оціночну та сигнальну функцію, сповіщають тим самим суб'єкта, що з ним відбувається щось не так і це стає приводом до вживання певних дій: обмірковування, висунування гіпотез щодо подій, які сталися і чому вони так вплинули на організм. Отже, усі вищенаведені характеристики вказують на загальну незадоволеність особистістю собою та власним жаттям, а справжня істинна причина ніяк не знаходиться, адже вона шукається ззовні. Через це посилюється тривога смерті у вигляді підвищеної стурбованості, постійно нав'язливих думок про небезпечність оточуючого світу, який несе у собі загрозу існуванню.

Отримані результати кореляції між шкалою «Фактор занепокоєння фізичними змінами» та шкалою «Депресія» представлені у таблиці 2.3.5.

Таблиця 2.3.5

Кореляційні зв'язки між шкалою «Фактор занепокоєння фізичними змінами» та шкалою «Депресія»

За критерієм Пірсона		Шкала «Депресія»
Шкала «Фактор занепокоєння фізичними змінами»	Показник кореляції	,356**
	Показник значимості	,001

Отже, зазначені показники шкал пов'язані та мають прямий зв'язок. Кореляція значима на рівні 0,01. Тож, високі показники за шкалою «Депресія» свідчать про те, що людина не здатна приймати рішення самостійно, немає впевненості в собі, при найменших невдачах впадає у відчай. Через що чим вищі значення за цією шкалою, тим виявляється вище занепокоєння фізичними змінами, так як ці зміни відчуваються людиною ніби невизначена загроза, характер і час виникнення якої не піддаються передбаченню.

За результатами кореляції між шкалою «Фактор усвідомлення плину часу» та шкалою «Гіпоманія» створено таблицю 2.3.6.

Таблиця 2.3.6

Кореляційні зв'язки між шкалами «Фактор усвідомлення плину часу», «Фактор занепокоєння болем і стресом» та шкалою «Гіпоманія»

За критерієм Пірсона		Шкала «Гіпоманія»
Шкала «Фактор усвідомлення плину часу»	Показник кореляції	,360**
	Показник значимості	,008
Шкала «Фактор занепокоєння болем і стресом»	Показник кореляції	,397**
	Показник значимості	,009

За результатами, наведеними у таблиці, можна відзначити наявність прямого кореляційного зв'язку. Кореляція значима на рівні 0,01. Для осіб з високими оцінками за шкалою «Гіпоманія» є характерним піднесений настрій незалежно від обставин. Вони активні, діяльні, енергійні та життєрадісні, тому можуть тривожитися з приводу переживання больових відчуттів, так як являються досить чутливими. Люблять роботу з частими змінами, охоче контактують з людьми, проте інтереси їх поверхневі і нестійкі, їм не вистачає витримки і наполегливості. Саме тому в них може підвищуватися тривога, пов'язана з усвідомленням плину часу, адже в них багато ідей і прагнень встигнути якомога більше.

Результати кореляцій між шкалою «Загальна тривога смерті» та шкалами «Депресія», «Паранояльність», «Гіпоманія» оформлені у таблиці 2.3.7.

Таблиця 2.3.7

Кореляційні зв'язки між шкалою «Загальна тривога смерті» та шкалами «Депресія», «Паранояльність», «Гіпоманія»

За критерієм Пірсона		Шкала «Депресія»	Шкала «Паранояльність»	Шкала «Гіпоманія»
Шкала «Загальна тривога смерті»	Показник кореляції	,295**	,274**	,390**
	Показник значимості	,003	,006	,008

Отже, можна побачити, що зазначені показники шкал мають обернений зв'язок. Кореляції значимі на рівні 0,01. Таким чином, підвищені показники загальної тривоги смерті можуть бути пов'язані з підвищеною складністю у встановленні соціальних контактів, пасивністю, песимістичним ставленням до життєвих подій; з ригідністю мислення та наявністю надцінних ідей, так як їх потрібно весь час відстоювати та захищати; зі схильністю планувати виконання своєї діяльності у нереальні строки, що викликає значну напругу, веде до розчарувань і думок про власну неспроможність, неповноцінність і так далі.

Виходячи з наведеного кореляційного аналізу, з рівнем тривоги смерті найбільш пов'язані високий рівень нейротизму, схильність до депресивного, паранояльного станів, а також низький рівень показників креативності.

Щоб встановити детермінанти тривоги смерті ми застосували лінійний регресійний аналіз. Показники тривоги смерті виступають в якості залежної змінної, а компоненти креативності та особистісні індивідуальні характеристики є незалежними змінними.

У якості залежних змінних були взяті загальна тривога смерті та фактор занепокоєння фізичними змінами, так як дана шкала мала найбільшу кількість кореляційних зв'язків з іншими шкалами.

Серед незалежних змінних ми виокремили ті показники, які мали значимі з першою та другою залежними змінними прямі кореляції: нейротизм, депресія,

паранояльність та обернені зв'язки: допитливість, складність, схильність до ризику, загальна креативність.

Регресійний аналіз було здійснено за допомогою комп'ютерної програми SPSS та покрокового методу обробки даних (Додаток Д). У результаті чого нами було проаналізовано такі показники [48]:

1) Коефіцієнт множинної кореляції – R . Його величина має бути ближчою до 1. У наших випадках він становить від 0,668 до 0,687. А також коефіцієнт множинної детермінації - R Square, котрий показує який відсоток дисперсії залежної змінної пояснює регресійна модель. В обидвох наших випадках КМД становить від 0,520 до 0,554. Це означає, що від 52% до 55% дисперсії залежної змінної пояснюється саме тими незалежними змінними, що ми обрали для своєї моделі, інші відсотки дисперсії відносяться до помилки оцінки.

2) Показник F – критерій Фішера та його значимість (Sig). Якщо значимість менша за 0,05, це означає, що отримана нами регресійна модель може бути інтерпретована і результати передбачення можна вважати прийнятними. Обидві регресійні моделі мають значимість критерію Фішера менше за 0,05, тож маємо підстави для їх подальшого розгляду.

3) Нестандартизовані (B) та стандартизовані ($Beta$) коефіцієнти регресії, а також t -критерій Ст'юдента та його статистичну значимість. $Beta$ коефіцієнт показує внесок кожної змінної в регресійну модель (чим він більший, тим значиміший внесок, тобто тим більший відсоток залежної змінної пояснює незалежна і тим краще дозволяє її передбачити). Про значимість незалежної змінної також говорить показник p – Sig. Чим менший він за 0,05, тим значиміша ця змінна для передбачення залежної змінної.

B -коефіцієнт був нами використаний, щоб передбачити значення залежної змінної шляхом обрахунку її оцінок за рівнянням регресії. Далі ми розробили формули регресійної моделі. В результаті проведення регресійного аналізу нами були отримані 2 регресійні моделі:

Фактор занепокоєння фізичними змінами = 0,13 (нейротизм) – 0,24 (допитливість) – 0,17 (складність) – 0,12 (схильність до ризику) – 0,26 (загальна креативність) + 0,03 (депресія).

Загальна тривога смерті = 0,35 (нейротизм) – 0,25 (складність) – 0,26 (загальна креативність) + 0,03 (депресія) + 0,07 (паранояльність).

Інтерпретація вищеописаних регресійних моделей полягає у наступному аналізі.

1. Фактор занепокоєння фізичними змінами = 0,13 (нейротизм) – 0,24 (допитливість) – 0,17 (складність) – 0,12 (схильність до ризику) – 0,26 (загальна креативність) + 0,03 (депресія).

З наведеного рівняння слідує, що занепокоєння особистістю фізичними змінами обумовлене показниками нейротизму та схильністю до депресивного стану. Також людина починає більше акцентувати увагу і турбуватися про фізичні зміни, які відображаються в її зовнішності, під впливом низької зацікавленості власне у самому житті. Коли знижена допитливість, як рушійна сила особистісного розвитку, і приймається рішення, що легше змінити щось із зовнішністю, аніж обрати складніший шлях самоаналізу, який вимагає сміливості ризикнути, використати багато часу на самопізнання і розкрити в собі потенціал, здатність створювати, перетворювати реальність навколо себе.

2. Загальна тривога смерті = 0,35 (нейротизм) – 0,25 (складність) – 0,26 (загальна креативність) + 0,03 (депресія) + 0,07 (паранояльність).

На залежну змінну «загальна тривога смерті» достатньо сильно впливають такі підвищені показники особистісних характеристик, як нейротизм, депресія, паранояльність. Дані суб'єкти наділені високою чутливістю, сором'язливістю. Через те, що вони недостатньо впевнені у собі, їм важко приймати самостійні рішення. Притаманна образливість (паранояльна характеристика) свідчить про небажання брати відповідальність на себе. Однією із умов розвитку креативності є сформоване почуття відповідальності, яке базується на внутрішній мотивації та складному процесі рефлексії, що у свою чергу розкриває власні бажання. Тож загальна тривога підвищується при наявності

таких детермінант як уникнення вирішення вагомих складних життєвих задач, відмова від відповідальності і відсутність прагнення пізнавати себе. Таким чином, мислиннєва діяльність наповнюється стереотипними шаблонами, що є бар'єрами для креативності. Через нерозуміння власних бажань, брак даної інформації виникає почуття невизначеності, зовнішній локус контролю переважає, а задоволеність власним життям спадає, бо людина виконує не свої бажання, наслідує чужі ідеали. Так виникає відчуття проживання не свого життя, а звідси і підвищується тривога смерті.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Психологічне дослідження встановлення зв'язку особливостей переживання особистістю тривоги смерті з розвитком креативності, а також індивідуальними особистісними характеристиками (інтроверсія-екстроверсія, нейротизм; схильність до найбільш розповсюджених особистісних розладів) у період ранньої дорослості дозволило встановити нижченаведені результати.

Вибірку дослідження склали 100 респондентів віком від 20 до 35 років. Усі досліджувані мали повну загально-середню освіту, закінчили або продовжують навчання у закладах вищої освіти та працевлаштовані. Через надзвичайні умови в країні, ситуацію пандемії та задля запобігання та розповсюдження коронавірусної хвороби COVID-19 діагностична частина дослідження проводилася дистанційно за допомогою Internet-ресурсів.

Для проведення психодіагностичної роботи застосовувалися наступні методики:

- Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової).
- «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова).
- Особистісний опитувальник «Міні-Мульт».
- Діагностика особистісної креативності (О. Є. Тунік).
- Анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті».

За результатами наведених методик було встановлено, що 32% респондентів мають високий рівень за загальною шкалою тривоги смерті, 55% - середній і лише 13% – низький. Також високі та середні показники за наступними шкалами відповідно мають такий відсоток вибірки: за фактором когнітивно-афективного занепокоєння смертю – 23% (вис.рів.) і 65% (сер.рів.); за фактором занепокоєння фізичними змінами – 25% і 45%; за фактором

усвідомлення плину часу – більшість 45% має високий рівень і – 39% середній; за фактором занепокоєння болем і стресом 29% і 48%.

Більшість респондентів є екстравертами - 41% і переважно з середніми - 37% та високими – 36% – показниками по шкалі «Нейротизм».

За результатами оцінки особистісних властивостей показники основної кількості респондентів по всім базовим шкалам знаходяться у межах умовної норми.

Дані загальної шкали креативності показують, що тільки 2% респондентів мають високий рівень розвитку креативних здібностей, 71% – середній рівень і 25% – низький.

За результатами аналізу анкети ми з'ясували, що більшість респондентів мають досвід втрати - 85% (смерть близької людини – 83%, через тяжку хворобу 75%). У 60% досліджуваних існує страх втрати близьких; 40% вказали, що мають зоофобію; 25% бояться темряви. Найгіршою більшість респондентів вважають смерть від хвороби – 81%; довгу й у стражданнях – 72%, на самоті – 54%. При зіткненні з тривогою смерті 33% осіб використовують механізми переключення, відволікання уваги (прослуховування музики, перегляд фільмів), уникають, виникаючих у свідомості, думок; 17% – намагаються шукати підтримку в оточуючих, книжках, Інтернет-ресурсах; 5% – зосереджуються на власних почуттях, моменті «тут і тепер»; 58% респондентів вказали, що не знають жодних методів роботи з тривогою смерті.

Таким чином, наведені результати підтверджують актуальність нашого дослідження.

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що зв'язок між особливостями переживання особистістю тривоги смерті та розвитком креативності, а також індивідуальними особистісними характеристиками у період ранньої дорослості існує. Звідси слідувало, що з рівнем тривоги смерті найбільш пов'язані високий рівень нейротизму, схильність до депресивного, паранояльного станів, а також низький рівень показників креативності. Далі за допомогою побудови двох регресійних

моделей ми перевірили висунуті припущення. За залежні змінні ми приймали показники тривоги смерті, а в якості незалежних змінних були використані результати шкал компонентів креативності та індивідуально особистісних властивостей. Так як змінити індивідуально особистісні властивості не є можливим, або це потребує великої кількості часу, ми зосередили свою увагу на розвитку креативності як одному із детермінант зниження рівня тривоги смерті. За загальною шкалою креативності наші респонденти – 25% – мають низький рівень і 71% – середній рівень, але результати останніх у своїй більшості тяжіють до низьких значень і цього не достатньо для успішного осмислення та зниження танатичної тривоги. Саме тому нами була розроблена психокорекційна програма: групова психокорекція у вигляді тренінгу креативності та індивідуальна психокорекція безпосередньо переживання тривоги смерті особистістю.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ СМЕРТІ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ

3.1. Розробка та проведення програми психокорекції тривоги смерті за допомогою методів арт-терапії.

Для проведення експериментального дослідження ми сформуваємо наступний план роботи [18; 20; 37; 38; 48]:

1. Створення двох еквівалентних груп шляхом попарного відбору: однієї експериментальної (O_1) та однієї контрольної (O_3). Перевірка еквівалентності груп за допомогою обчислення t-критерію Ст'юдента. Відмінності мають бути не значущі.

2. Здійснення психологічного впливу на експериментальну групу.

3. Перевірка ефективності психокорекційної програми.

За стратегією попарного відбору до експериментальної і контрольної груп ми добирали досліджуваних, еквівалентних за значеннями проміжних змінних. Тобто зі 100 респондентів було обрано 30 осіб та сформовано дві групи учасників з приблизно однаковими показниками за загальною шкалою тривоги смерті (а саме високі показники від 56 і вище та найбільш наближені до високих значень з середнього рівня – починаючи від 52). Щоб запевнитися в еквівалентності експериментальної (O_1) та контрольної групи (O_3), ми використали такі методи математичної статистики як t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок (Додаток Ж). Результати порівняння показників двох груп наведені у таблиці 3.1.1.

Результати попарного розподілу респондентів у дві групи за критеріями показників тривоги смерті (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової))

Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю			Ф. занепокоєння фізичними змінами			Ф. усвідомлення плину часу			Ф. занепокоєння болем і стресом			Загальна шкала тривоги		
O_1	O_3	Значимість t -критерію	O_1	O_3	Значимість t -критерію	O_1	O_3	Значимість t -критерію	O_1	O_3	Значимість t -критерію	O_1	O_3	Значимість t -критерію
25,7	25,4	0,300	7,2	6,5	0,274	8,0	8,2	0,736	15,9	15,1	0,403	56,8	55,6	0,414

Примітка: 1. Ф – фактор, 2. O_1 – експериментальна група; 3. O_3 – контрольна група.

По даним у таблиці бачимо, що значимість критерію становить більше 0,05. Відмінності між групами респондентів незначущі, відтак їх можна вважати еквівалентними.

Далі нами була розроблена групова психокорекційна програма у вигляді тренінгу креативності, так як у другому розділі ми вже встановили обернений зв'язок між описаними двома феноменами: тривогою смерті та креативністю. Наступним кроком був створений план та проведена індивідуальна психокорекційна робота вже безпосередньо з самою тривогою смерті кожного учасника, який пройшов тренінг. Тож перейдемо безпосередньо до психокорекційної програми [8; 16; 26; 47; 64; 65].

Групова психокорекція

Мета: дана тренінгова програма спрямована на розвиток креативності учасників групи.

Завдання:

- навчити учасників продуктивно діяти в ситуаціях новизни та невизначеності, спираючись на свій творчий потенціал;
- орієнтуватися в швидко мінливих обставинах, приймати адекватні рішення при неповноті вихідних відомостей для цього;

- сприяти розвитку уяви, асоціативного і дивергентного мислення, здатності до рекомбінації (поданням відомого в нових, незвичних поєднаннях), таких якостей як швидкість мислення (здатність до породження великого числа ідей, асоціацій), гнучкість (різноманітність породжуваних ідей) і оригінальність (здатність до знаходження неочевидних, рідкісних, але разом з тим адекватних ідей);

- сприяти подоланню бар'єрів креативності та активізації творчої життєвої позиції.

Заняття № 1

Мета заняття: знайомство, створення безпечного середовища для здобуття і систематизації нових знань і навичок; розгляд поняття «креативності», яке місце воно займає в житті людини; подолання стереотипності мислення як основного бар'єру креативності.

Якщо творчість розуміється як процес, що має певну специфіку і приводить до створення нового, то креативність розглядається як потенціал, внутрішній ресурс людини. Під креативністю розуміють здатність людини відмовитися від стереотипних способів мислення або здатність виявляти нові способи вирішення проблем або нові способи вираження.

Креативність - це здатність людини до конструктивного, нестандартного мислення та поведінки, продуктивних дій в ситуаціях новизни та невизначеності, а також усвідомлення та розвитку свого досвіду.

Креативність проявляє себе різноманітно. Це швидкість, гнучкість, точність, оригінальність мислення, багата уява, сміливість, почуття гумору, прихильність високим естетичним цінностям, ступінь деталізації образу проблеми. Істотною умовою актуалізації цієї здатності є саморегуляція і впевненість в собі.

Людям необхідно подолати закріпленій в повсякденній свідомості стереотип, згідно з яким творчість стосується лише вченого, композитора, художника, письменника, професіонала вищої категорії.

Таким чином, креативність дає можливість швидше вирішувати завдання, робить життя цікавішим, більш насиченим, дозволяє розкрити свій потенціал, краще пізнати себе.

2. Правила роботи учасників під час тренінгу:

- Спілкування за принципом «тут і тепер» - полягає у тому, що багато людей не звикли говорити про те, що вони відчувають, що думають, оскільки, наприклад, соромляться, бояться здатися смішними. Для них характерне прагнення піти в область міркувань. Але основне завдання нашої роботи - перетворити групу в своєрідне об'ємне дзеркало, в якому кожен зміг би побачити себе під час найрізноманітніших проявів характеру, поведінки. Тому під час заняття всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

- Персоніфікація висловлювань – є відображенням того, що для більш комфортного та відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови. Тим самим ми перестаємо приховувати власну позицію й уникати відповідальності за свої слова. Таким чином, ми замінюємо висловлювання типу: «Більшість людей вважають, що ...» - на таке: «Я вважаю, що ...». Відмовляємося і від безадресних суджень про інших. Замінюємо фразу типу: «Багато хто мене не зрозуміли ...» - на конкретну репліку: «Ольга і Мар'яна не зрозуміли мене».

- Правило конфіденційності – вимагає безумовного дотримання нерозголошення інформації, отриманої на заняттях, щодо учасників тренінгу. Це є необхідною умовою для проведення заходу, адже ми маємо бути впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, які вона довірила аудиторії. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини - під час обговорення того, що відбувається ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

- Якнайбільше контактів і спілкування з різними людьми – розкриває той момент, що кожний має свої певні симпатії та особистісні вподобання. У той же час на заняттях нам важливо підтримувати відносини з усіма членами групи, і особливо з тими, кого найменше знаємо, щоб забезпечити найбільш повний обмін досвідом і, можливо, дозволити собі змінити своє перше враження.

- Повага до того, хто говорить – суть полягає у забезпеченні повагою та увагою того, хто із учасників говорить. Таким чином, ми маємо його уважно вислухати, даючи можливість сказати те, що він хоче. При цьому важливо допомагати спікеру всім своїм виглядом тим самим показуючи, що ми слухаємо його, цікавимося його думкою, внутрішнім світом. Не перебиваємо, доки він не закінчить. Чекаємо своєї черги. Якщо Вам стає нудно, то спробуйте зрозуміти, чому так відбувається. Розвивайте терпимість, терплячість, витривалість.

- Правило активності – акцентує увагу на тому, що тільки ставлячи питання, висловлюючи свою точку зору і беручи участь у вправах можна дізнатися щось цінне для себе і оволодіти необхідними навичками.

- Правило «Стоп» – одне з найважливіших правил тренінгу. Воно полягає у наданій можливості будь-якому учаснику групи під час роботи зупинити розмову, не відповідати на питання, звернені до нього, або будь-яку іншу дію, якщо вважатиме це психологічно небезпечним для свого внутрішнього світу. Людина відчуває в собі сили пробувати нові способи поведінки тільки тоді, коли вона вільна у виборі рішень.

3. Вправа: «Автопортрет».

Мета: знаходження подібностей в учасників групи для поліпшення взаємодії між ними. Формування сприятливого психологічного клімату в групі. Відмова від стереотипів.

Процедура: всім учасникам пропонується намалювати свій портрет, але не зовсім звичайний (див. Інструкцію). Після закінчення роботи учасники діляться своїми малюнками, передаючи власний портрет сусідові справа. Після чого сусід презентує отриману роботу від першої особи.

Інструкція:

1) Намалюйте, будь ласка, свій портрет, але не зовсім звичайний:

- Замість очей намалюйте те, на що подобається дивитися.
- Замість носа - те, що любите нюхати.
- На місці губ - те, що любите їсти.
- І на місці вух те, що любите слухати.
- На голові замість зачіски зобразіть свої думки: ті, які до вас частіше приходять.

2) А тепер кожен передайте свій портрет сусідові справа. Презентуйте його від першої особи, ніби ви тримаєте в руках свій твір (наприклад, «Мене звати Наташа. Я люблю дивитися серіали і запах свіжоскошеної трави...» і т.д.).

Обговорення:

1. Що ви відчували, коли малювали?
2. Що, можливо, вам заважало в процесі створення портрета? (Чому не приходили ідеї відразу?)
3. Що допомагало, сприяло просуванню роботи?
4. Що ви відчували під час представлення портрета сусіда?
5. Як ви себе почували, і які думки виникали в момент презентації вашого малюнка іншим учасником?

Час виконання: 35 хв.

Матеріали: планшетки, аркуші паперу, олівці.

4. Вправа: «Подолання простору».

Мета: створення умов для висунення і втілення ідей про способи дії в нестандартній ситуації; згуртування групи; зняття фізичної напруги.

Процедура: учасники розташовуються біля однієї з стін аудиторії і отримують завдання - всім дістатися до протилежної стіни таким чином, щоб не торкатися підлоги ступнями ніг (наприклад, рухаючись повзком або переміщаючись по стільцях). Кожен спосіб переміщення можна використовувати лише один раз на групу. Однак ті, хто вже подолав цей простір, можуть повертатися назад і допомагати переправитися залишилися

учасникам. Самі вони вже мають право переміщатися нормальним чином, але ті учасники, яким вони допомагають, як і раніше не повинні торкатися ступнями підлоги (але їх можна, наприклад, перенести різними способами або «перевести» на руках, тримаючи на собі їх ноги). Способи переміщення, знову ж таки, не повинні повторюватися.

Інструкція:

1) Пошикуйтеся, будь ласка, під стінкою.

2) Вам необхідно дістатися до протилежної стіни таким чином, щоб не торкатися підлоги ступнями ніг. Кожен спосіб переміщення можна використовувати лише один раз на групу. Однак ті, хто вже подолав цей простір, можуть повертатися назад і допомагати переправитися іншим учасникам. Самі вони вже мають право переміщатися нормальним чином, але ті учасники, яким вони допомагають, як і раніше не повинні торкатися ступнями підлоги. Способи переміщення, не повинні повторюватися.

3) Як тільки виникне ідея, яким чином перебратися, стаєте в початок шеренги і робите переправу.

Обговорення:

1. Які почуття виникали під час вправи?

2. Що заважало відійти від звичного способу «пересуватися стоячи на ногах»?

3. Яким чином ви приходили до нового рішення? Проговорити алгоритм відмови від стереотипу, пошуку нових способів вирішення завдання:

1) уважне дослідження доступних оточуючих ресурсів, інструментів;

2) етап апробації обраного способу виходу з проблемної ситуації (часто люди не доходять навіть до цієї стадії, займаючи пасивну позицію);

3) аналіз, чому вийшло / не вийшло вирішити задачу.

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: -

5. Вправа: «Стереотипи, які керують нашим життям» («Мозковий штурм»).

Мета: усвідомлення стереотипів, які блокують розвиток креативності, обмежують її.

Процедура: прописати стереотипи, які найбільш часто зустрічаються в житті учасників (вікові, гендерні, статусні, професійні і т.д.).

Обговорення:

1. Давайте назвемо, прокласифікуємо, які сфери життя охоплюють стереотипи?

Приклади стереотипів:

- Я недостатньо хороший.
- Не будь останнім.
- Хлопчики не плачуть.
- Спортсмени - дурні («сила є - розуму не треба»).
- Дівчаткам - філологія, хлопчикам - точні науки.
- Не можна ділитися переживаннями.
- Я несу відповідальність за все.
- Якщо я це не спланувала, то це не вийде.
- Треба жити дружно, конфлікт - це погано.
- Нікого ні про що не проси - свої проблеми вирішуй сам.
- Якщо людина тобі не сподобався відразу - не май з нею ніяких справ.
- Ініціатива карається.
- Потрібно бути скромним.
- Потрібно бути в формі.
- Одному працювати простіше.
- Спізнюватися недобре.
- Гроші це зло.
- Бідним бути соромно.
- Потрібно все знати.
- Існує тільки правда.
- Потрібно оцінювати.
- Потрібно виглядати красиво, говорити красиво, бути врівноваженим.

- Не будь смішним.
- Чи не залучайте до себе уваги.
- Потрібно бути сильним, успішним, результативним.
- Не можна помилятися.
- Треба слідувати авторитетам.

2. У яких сферах ми тоді виявляємо себе як креативну особистість? (Конфлікт: будь-яка проблемна задача вимагає застосування креативних здібностей, а майданчика для тренування креативності немає).

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: фліпчарт.

6. Рефлексія:

Отже, під креативністю ми розуміємо здатність людини відмовитися від стереотипних способів мислення або здатність виявляти нові способи вирішення проблем. Креативність - це здатність до конструктивних, нестандартних рішень. Саме креативність як багатий особистісний ресурс і творчість як процес, що приводить до створення щось нового, і надають смак життя, наповнюючи її всілякими тональностями і відтінками.

Стереотипи дозволяють людині жити немов «на автоматі», не замислюючись про цінності дій, хоч і зберігаючи енергоресурс. Вони часто накладають на нас рамки і обмеження, не дозволяючи прислухатися до свого внутрішнього голосу, бути активними, ініціативними, творчими - такими, якими хочеться саме нам.

Обговорення:

1. Що сподобалося на цьому занятті?
2. Що викликало труднощі?
3. Які відкриття зробили для себе?

Д/з: Подумати і записати, в яких життєвих ситуаціях ви можете відмовитися від стереотипних способів виконання тих чи інших завдань.

Заняття № 2

Мета заняття: розвиток швидкості мислення, експресії як одних з найважливіших базових складових креативності.

1. Аналіз домашнього завдання.

Обговорення:

1) Які почуття ви відчували при складанні списку ситуацій, в яких ви можете потренуватися відмовитися від стереотипного способу виконання?

2) Що заважало скласти список?

3) Як швидко приходили ідеї?

4) Яким чином відбувався вибір ідей, які все ж потрапили в п'ятірку?

2. Вправа: «Хто швидше».

Мета: розминка, розвиток швидкості мислення та виразності, породження ідей щодо способів передачі інформації при нестачі доступних для цього ресурсів, згуртування колективу.

Процедура: учасникам необхідно виконати завдання (побудувати), використовуючи всіх гравців команди: - квадрат; - трикутник; - коло; - ромб; - кут; - букву; Також використовуються деякі ускладнення, наприклад, побудувати в повній тиші, з закритими очима, відповідно до алфавіту по першій букві імені.

Інструкція: за допомогою всіх учасників побудуйте:

1) квадрат;

2) трикутник, але тепер в повній тиші;

3) коло (в повній тиші);

4) ромб, але тепер з закритими очима;

5) кут (з закритими очима);

Обговорення:

1. Які почуття виникали під час вправи?

2. Що заважало рухатися?

3. Як в житті ви любите виконувати повсякденні заняття (ходити, їсти) швидко чи повільно?

4. Як ви вважаєте: швидке або повільне здійснення вами дій це вроджена або придбана особливість поведінки?

Час виконання: 15 хв.

Матеріали: -

Швидкість мислення - це здатність швидко формулювати кілька ідей і рішень. Вона є однією з характеристик дивергентного мислення, яке полягає в пошуку безлічі рішень однієї і тієї ж проблеми, на відміну від конвергентного. Останнє засноване на стратегії точного використання попередньо засвоєних алгоритмів вирішення певної задачі, тобто коли дана інструкція по послідовності і змісту елементарних операцій по вирішенню цього завдання.

Люди з високою швидкістю характеризуються тим, що здатні породжувати безліч ідей, причому ці ідеї можуть лежати як в одній сфері, так і в різних, можуть бути як оригінальними, так і стандартними, звичними і нецікавими. Дана категорія людей намагається придумати якомога більше відповідей, при цьому вони можуть не турбуватися про якість, головне - кількість. Для нас же важливо запустити процес розвитку швидкості мислення, щоб мати можливість після вибирати.

3. Вправа: «Звірині сімейство».

Мета: формування вміння якнайшвидше знаходити спільну мову з іншими людьми, розвиток експресії, навичок невербальної комунікації.

Процедура: кожен учасник витягує собі картку, але відразу не дивиться, що на ній написано. Тільки тоді, коли всі гравці втягнули картки, їх можна прочитати. Ведучий може зробити звуковий сигнал, що вказуватиме на початок гри. Кожен учасник намагається якомога швидше знайти свою сім'ю через звукові наслідування і рухові прояви того звіра, який написаний на його картці. Коли звірина сімейка знайшла всіх своїх членів сім'ї, то вона повинна в правильній послідовності (за старшинством - дідусь, бабуся, тато, мама, син, дочка; ведучий гри повинен заздалегідь пояснити ці правила) сісти на один стілець. Та звіряча сімейка, яка зробила це правильно, перемагає.

Інструкція:

1) По команді ви розбираєте картки, але не дивитися, що на них написано - розібрали.

2) За командою ви перевертаєте картки, читаєте, що там написано. Як тільки у вас складеться образ того, як саме ви будете показувати свого героя (це повинні бути відповідні звуки і рухи), ви стаєте в початок шеренги (так один за одним, поки усі не вишикуються). Ви нічого не показуєте, просто чекаєте.

3) Я засікаю час. Перевернули. Представляємо. Шикуюмося. Чекаємо.

4) Отже, тепер кожному з вас необхідно якомога швидше знайти свою сім'ю через звукові наслідування і рухи того звіра, який написаний на картці. Коли звірина сімейка знайшла всіх своїх членів сім'ї, вона повинна в правильній послідовності (за старшинством - дідусь, бабуся, тато, мама, син, дочка) сісти на один стілець. Та звіряча сімейка, яка зробила це правильно і швидше за інших, перемагає.

Обговорення:

1. Які почуття виникали під час вправи?

2. Що заважало рухатися?

3. Чи є бажання у того, хто встав останнім, потренуватися і запустити процес розвитку швидкості мислення? (Перехід до наступної вправи «Плутанка»).

Час виконання: 35 хв.

Матеріали: картки з назвами членів тварин сімейств (наприклад, бабуся мавпа, тато кіт, дочка жаба, син папуга і т.д.).

4. Вправа: «Плутанка».

Мета: стимулювання розвитку швидкості мислення, уяви, експресивності, поліпшення взаєморозуміння учасників, фізична, емоційна розрядка.

Процедура: усі беруться за руки, стоячи в колі і починають заплутуватися. Коли заплуталися, і вийшла одна велика «плутанка», можна уявити, що вся група перетворилася в одного величезного звіра. Тепер терміново необхідно

визначити, де знаходиться його голова, а де хвіст. Коли звір зорієнтувався, де його право, а де його ліво, він повинен навчитися рухатися в різні боки. Потім звір повинен пробігтися, і може навіть когось «з'їсти». Гра повторюється при бажанні інших учасників, згідно з результатами попередньої вправи.

Інструкція:

- 1) Візьміться, будь ласка, за руки і, стоячи в колі, почніть заплутуватися.
- 2) Тепер уявіть, що ви величезний звір.

Звертаючись до ведучого, обраного з минулої вправи (постійно підганяючи):

- 3) Терміново визначте, де його голова, а де хвіст? Вкажіть.
- 4) Де у звіра право і ліво?
- 5) Тепер наш звір повинен навчитися рухатися в різні боки, в тому числі і вперед, назад.
- 6) А зараз звір повинен пробігтися ... і з'їсти он той стілець.

Обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання вправи?
2. Що Ви відчували в момент прийняття рішення?
3. Як Ви себе відчували після прийняття рішення?
4. Які виникали почуття і емоції при необхідності прискоритися?
5. Як ви почувалися в ситуації, що склалася, коли прийняття рішення не залежить від вас?

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: -

5. Рефлексія

Таким чином, швидкість мислення дає нам можливість розширити, урізноманітнити поле для здійснення подальшого вибору. Вибір же в свою чергу завжди має на увазі прийняття відповідальності. Відповідальність означає авторство. А усвідомлювати відповідальність - значить усвідомлювати творіння самим собою свого «я», своєї долі, своїх життєвих негараздів, своїх почуттів і страждань, якщо вони мають місце бути. Тому, коли ми не розуміємо своїх

бажань і потреб, то схильні орієнтуватися на когось (хто, як правило, знає, що йому потрібно і тому виглядає досить успішним і щасливим). Так відбувається перекладання (відмова від) відповідальності, відмова від власного вибору і, як наслідок, блокування як швидкості мислення (так як варіативної поле вже не є необхідним, а навіть може здаватися страшним), так і від креативності взагалі - адже в цей момент ми не створюємо за, а копіюємо.

Отже, швидкість виникнення ідей в нашій свідомості, умовно, може залежати від трьох чинників таких як:

1) Особливості нервової системи.

2) Відмова від відповідальності (не хочу бути першим, подивлюся, як зробить хтось інший).

3) Невміння розуміти (прислухатися, відчутти, заглянути всередину) себе. Заборона орієнтуватися на власні відчуття, інтуїцію.

Обговорення:

1. Що сподобалося на цьому занятті?

2. Що викликало труднощі?

3. Які відкриття зробили для себе?

Д/з: Виберіть будь-яку справу, яку Ви робите швидко. Поясніть, що впливає на швидкість її виконання. (Як швидко при необхідності Ви знаходите різні способи для реалізації цієї справи?).

Заняття № 3

Мета заняття: активізація потреби створювати, формування вміння не турбувати в ситуаціях невизначеності.

1. Аналіз домашнього завдання

Обговорення:

1. Як швидко приходили ідеї?

2. Що Ви відчували в момент вибору «того самого» справи?

3. Чи були якісь труднощі при виконанні завдання?

4. Швидкість мислення може змінюється в залежності від нашої мотивації, від цінності, яку ми вкладаємо в це заняття.

2. Вправа: «Цінність креативності» («Мозковий штурм»).

Мета: усвідомлення потреби створювати, розвиток експресії.

Процедура: учасникам необхідно визначити цінність креативності.

Інструкція: назвіть, які потреби ви можете задовольнити за рахунок креативності.

Обговорення:

1. Давайте узагальнимо і запишемо наведені приклади:

- Усвідомлюю, що можу зробити сам.
- Реалізую свої здібності.
- Отримую результат вирішеною проблеми (прагматичний аспект).
- Відчуваю себе незалежним.
- Самостверджується.
- Підвищую самоповагу, почуття власної гідності.
- Стаю цікавим собі.
- Стаю привабливим для оточуючих.
- Чи можу бути корисним для інших.

2. Наскільки ці позиції є цінними для вас?

3. Вправа: «Креативність і мій внутрішній світ».

Мета: усвідомлення прикладного значення креативності.

Процедура: учасникам необхідно намалювати свій внутрішній світ у вигляді кружечка, розподіливши всередині по секторам всі сфери свого життя. Визначити, яку частину малюнка займає креативність.

Інструкція:

- 1) На аркуші паперу намалюйте коло - це Ви (ваш внутрішній світ).
- 2) Нанесіть на малюнок всі сфери вашого життя.
- 3) Позначте, яку частину займає креативність у вашому житті.
- 4) Пропишіть, в яких конкретно діях, вчинках проявляється ваша креативність. (Наприклад, під час приготування страв намагаюся експериментувати з додаванням інгредієнтів, які не входять до початковий рецепт, іноді читаю книги з кінця; пробую нові поєднання в одязі при підборі

робочого образу; створюю експромтом гри для дітей; ходжу в магазин / на роботу різними шляхами ; намагаюся багато жартувати і так далі).

Обговорення:

1. Які думки і емоції у вас виникають при погляді на свій малюнок?
2. Чи важко було прописати, в яких вчинках проявляється ваша креативність?

4. Вправа «Міст».

Мета: тренування оригінальності мислення, уяви, вміння висувати і відстоювати творчі ідеї в командній роботі, розвиток здібності не тривожитися в ситуації невизначеності, формування готовності до пошуку; підвищення групової згуртованості, осмислення розподілу ролей між людьми, спільно зайнятими творчою справою (генератори ідей, розробники, фасилітатори).

Процедура: учасникам видається 40-50 аркушів паперу і дається завдання: побудувати з цього паперу якомога довший міст, перекинутий між двома стільцями або столами. Він повинен бути цілком підвісним, без проміжних опор. Забороняється користуватися будь-якими скріпними матеріалами або додатковими предметами, що входять безпосередньо в конструкцію мосту (хоча якщо хтось додумається використовувати додаткові предмети в якості противаг, розташованих на опорах, то не слід забороняти це робити, хоча і не треба спеціально підштовхувати учасників до такого «технічного рішення»). У розпорядженні учасників є ножиці. На роботу відводиться 10-12 хвилин, потім кожній з команд по черзі надається слово для презентації своєї споруди (1-2 хв на команду). Краща споруда визначається голосуванням.

Інструкція:

1) Побудуйте, будь ласка, за допомогою виданого вам паперу, найдовший міст, перекинутий між двома стільцями. Він повинен бути цілком підвісним, без проміжних опор. Забороняється користуватися будь-якими скріпними матеріалами або додатковими предметами, що входять безпосередньо в конструкцію мосту. У вашому розпорядженні папір, ножиці і 10 хвилин часу.

2) Презентуйте свій міст.

Обговорення:

1. Що допомагало процесу побудови моста?
2. Кому належали самі «конструктивні» ідеї побудови моста?
3. Як розподілялися ролі в команді?
4. Як ви себе відчували в цій ролі?

Дуже важлива сама наша реакція на неоднозначну ситуацію, яку слід сприймати не як загрозливий фактор, а як ситуацію-завдання. Позиція дослідження (роблю - дивлюсь - аналізую - роблю - ...), а не уникнення, допомагає зняти напруженість в ситуаціях невизначеності.

5. Вправа «5 хвилин свободи».

Мета: розвинути вміння діяти і не тривожитися в ситуаціях невизначеності, формування толерантності до невизначеності; вміння прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів і бажань.

Процедура: учасникам надається повна свобода дій; дозволяється робити все що завгодно.

Інструкція: у вас є 5 хвилин повної свободи. Ви можете робити все, що хочете, тільки не пораньте один одного.

Обговорення:

1. Чи зробили Ви те, що хотіли?
2. Як швидко вам прийшла в голову ідея зробити саме це дія?
3. Що ви відчули в момент і після вчинення дії?
4. Що завадило виконати завдання?
6. Вправа «5 хвилин свободи».

Мета: пробудити необхідність орієнтуватися на свої потреби.

Процедура: аналогічно попередній вправі. Додатково пропонується прислухатися до свого тіла, поглянути всередину себе, відчути, чого зараз найбільше хочеться.

Інструкція: аналогічно попередній вправі.

Обговорення:

1. Що в цей раз заважало?

2. Які почуття, емоції вас наповнюють в даний момент?

3. З чим був пов'язаний вибір стану пасивності?

7. Рефлексія

Будь-який вибір - це завжди якийсь вибір майбутнього. А оцінюємо ми його, вже озираючись назад з «отриманого» майбутнього, і вирішуємо - вдалим він був чи не дуже. Тому сама задача - зробити вдалий вибір - в теперішньому часі рішення не має. Можна тільки зробити певні дії, які в майбутньому принесуть (або не принесуть) позитивний результат. У підсумку проблема вибору часто зводиться до вибору як такого, а до проблеми відсутності у людини образу бажаного майбутнього. До невміння оформити власне бажання - що ж нам потрібно? Тобто за проблемою вибору ми часто ховаємо проблему самоаналізу. Ми не можемо вирішити, чого ми хочемо.

Отже, перш ніж вибирати, варто розглянути простенький список з чотирьох питань: «Навіщо вибираємо? На підставі чого вибираємо (чим керуємося?) В якій ситуації вибираємо?» І тільки потім - «Що вибираємо?». Простий діалог з собою.

Чим менше ми турбуємося в ситуаціях невизначеності, тим вільніше ми можемо себе відчувати в прояві своєї креативності. У будь-якій ситуації невизначеності у нас завжди залишається найважливіший орієнтир - я сам.

Д/з: Прислухатися до себе і зробити те, що Я хочу.

Заняття № 4

Мета заняття: подолання такого бар'єру креативності як страх оцінки, критики, помилитися.

1. Аналіз домашнього завдання.

Обговорення:

1. Як ви себе почували в процесі і після виконання завдання?

2. Які відкриття ви зробили про себе?

2. Вправа: «Я - це ти».

Мета: подолання конформності, страху оцінки, критики, страху помилитися

Процедура: учасникам необхідно розбитися по парам на підставі критерію найменшого знайомства. Після чого дається завдання поділитися між собою одним своїм досягненням і одним випадком невдалого досвіду, з якого після були винесені цінні уроки. Потім всі сідають в коло, і кожна пара по черзі виходить у центр: один учасник сідає на стілець, інший встає за ним, кладе йому на плечі руки і каже про того, хто сидить, як від себе, тобто представляючи його від свого імені. Потім вони міняються місцями і уявлення триває. Далі їх місця займають інші пари.

Інструкція:

1) Об'єднаєтеся, будь ласка, в пари за принципом найменшого знайомства.

2) Поділитися між собою одним своїм досягненням і одним випадком невдалого досвіду, з якого після були винесені цінні уроки.

3) Повертаємося в коло.

4) Зараз кожна пара по черзі буде виходити до наміченого місця: один учасник сідає на стілець, інший встає за ним, кладе йому на плечі руку і каже про того, хто сидить як від себе, представляючи його від свого імені.

5) Уявіть, що Ви все ще ваша напарниця Маша. Що Ви зараз відчуваєте як Маша?

Обговорення:

1. Уявіть, що Ви все ще ваша напарниця Маша. Що Ви зараз відчуваєте як Маша?

2. Група, а ви що зараз відчуваєте по відношенню до Маші?

3. Як ви себе почували, коли представляли свого партнера?

4. Як ви себе почували, коли представляли вас?

5. Що ви відчували, коли група висловлювала свою думку?

Час виконання: 35 хв.

Матеріали: -.

3. Вправа: «Асоціації».

Мета: розвиток асоціативного мислення, подолання страху оцінки.

Процедура: учасники об'єднуються в дві команди. Необхідно на кожного учасника з протилежної команди підібрати по 6 асоціацій. Після озвучування даних характеристик-асоціацій протилежна команда повинна відгадати, кому яке опис належить.

Інструкція:

- 1) Об'єднаєтеся, будь ласка, в дві команди.
- 2) На кожного учасника з протилежної команди підберіть по 6 асоціацій.
- 3) Коли одна команда озвучує перші шість асоціацій, учасники другої групи радяться між собою і записують передбачувану відгадку – ім'я людини, якій найбільше підходить почуте опис. І так далі. Після озвучуються і звіряються всі відповіді.

Обговорення:

1. Чи складно було підібрати асоціації?
2. Як Ви себе почували, коли отримували пряму оцінку від людей? (Не через плітки, передачі через кого-то, що не вигадуючи собі різні варіанти «а хто що міг подумати»?)
3. Як часто ми цікавимося безпосередньо тим, що про нас думає партнер?

Час виконання: 30 хв.

Матеріали: -.

4. Вправа «Гарячий стілець».

Мета: усвідомлення учасниками своїх достоїнств, підвищення впевненості в собі.

Процедура: учасник сідає на «центральный стілець» і в цей момент кожен член групи висловлює своє ставлення, дає йому зворотний зв'язок у формі «я б у тебе купив ...» (про достоїнства), «я б тобі подарував ...» (про недоліки) .

Інструкція: зараз кожен по черзі буде сидати на обраний стілець. Решта, будь ласка, дайте цій людині зворотний зв'язок, використовуючи наступну форму для вираження:

- «я б у тебе купив ...» (вказуючи, що вам подобається в особистості даної людини);

- «я б тобі подарував ...» (вказуючи, чого, на ваш погляд, не вистачає учаснику).

Обговорення:

1. Поділіться, будь ласка, своїми емоціями і відчуттями.
2. Що було простіше: говорити про «покупки» чи «подарунки»?

Час виконання: 40 хв.

Матеріали: -.

5. Рефлексія.

Заняття № 5

Мета заняття: подолання одного з бар'єрів креативності - самокритики, синтез отриманих знань.

1. Вправа: «Неіснуюча тварина».

Мета: розвиток уяви, діагностика рівня розвитку креативності.

Процедура: учасникам необхідно намалювати неіснуючу тварину, обов'язково крилату.

Інструкція: намалюйте, будь ласка, неіснуюче тварина, з огляду на те, що воно повинно бути обов'язково з крилами.

Обговорення:

1. Як ви думаєте, чому тварина повинна була бути з крилами?
2. Що ще заважає розвитку вашої креативності?

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: аркуші паперу, олівці.

2. Вправа: «Монолог».

Мета: розвиток експресії, дивергентного мислення, уяви, гнучкості, швидкості, оригінальності мислення, подолання самокритичності.

Процедура: учасникам необхідно скласти і презентувати монолог від першої особи, відповідно до отриманої картки, на якій написано назву предмета.

Інструкція: складіть і розкажіть монолог від імені: - ложки; - лавки; - холодильника; - ліхтаря; - панчохи; - зубної щітки; - книги; - правого черевика; - пігулки; - дзеркала.

Обговорення:

1. Що Ви відчували при написанні монологу?
2. Як Ви себе відчували в момент представлення своєї історії?
3. Як виголошений монолог може бути співвіднесений з Вашим життям?

Які складнощі ми створює собі самі?

Наш найголовніший ворог - це самокритика. Просто відзначити помилку не те ж саме, що принижувати себе в глибині душі. У деяких випадках, наприклад, коли наша безпека або моральна цілісність під питанням, важливо, щоб наш мозок відрізняв хороше від поганого, щоб ми зробили правильні висновки з нашого досвіду. Але іноді ми можемо застрягти в циклі непотрібних роздумів - наприклад, лежимо в ліжку ночами, і повертаємося до своїх прорахунків. Це і є шкідлива, контрпродуктивна сторона самокритики.

Саме цей тип самокритики може мати руйнівний ефект, породжуючи депресії, тривожність, зловживання спиртним, негативний образ себе і, як результат, зниження мотивації і продуктивності праці, і загальне погіршення якості життя. В принципі, поїдання себе за те, що ви закінчили тільки три з п'яти пунктів в списку справ зменшить ймовірність того, що ви закінчите ці два останні пункти. Тому варто розвивати самоцінність і самоприйняття.

Час виконання: 40 хв.

Матеріали: записки з назвами предметів.

3. Вправа: «Внутрішній критик».

Мета: подолання бар'єру самокритичності, розвиток уяви.

Процедура: учасникам необхідно намалювати коло, що символізує їх внутрішній світ, і розмістити в ньому свого внутрішнього критика.

Інструкція:

- 1) Намалюйте коло - це Ваш внутрішній світ.
- 2) А тепер намалюйте свого внутрішнього критика.
- 3) Опишіть його: як Ви його чуєте, бачите, відчуваєте.
- 4) Спробуйте перемістити його за межі свого внутрішнього світу, трансформуйте.

5) Дайте ім'я цьому критику (наприклад, совість, етика).

6) Розслабтеся. Задайте питання своєму критику: «Як мені актуалізувати свою креативність?». Запишіть відповідь, яка перша прийде в голову.

7) Тепер це Ваш внутрішній помічник, який підказує, як треба створювати, а не оцінює Вас.

Обговорення:

1. Які почуття та емоції Вас зараз наповнюють?

2. Чи змінилося ставлення до свого внутрішнього критика? Як саме?

Час виконання: 25 хв.

Матеріали: аркуші паперу, олівці.

4. Вправа: «Творче життя».

Мета: синтез отриманих знань. Перенесення розгляду проблем креативності з площини спеціально змодельованих ситуацій в область побутових, щоденних життєвих реалій.

Процедура: учасникам необхідно сформулювати перелік рекомендацій, які дозволять «зробити більш творчим власне життя», і записати їх.

Інструкція: будь ласка, сформулюйте перелік рекомендацій, які дозволять зробити ваше життя більш творчим. Сформульовані рекомендації повинні бути реальні, які можна втілити в життя всіма учасниками або хоча б більшістю з них (тобто не мати на увазі наявність будь-яких рідкісних, унікальних здібностей, занадто великих матеріальних витрат і т. п.)

Обговорення: листи, на яких записані сформульовані командами рекомендації, викладаються або вивішуються для обговорення всіма учасниками. Представники кожної з команд по черзі отримують слово, щоб озвучити свої рекомендації і коротко прокоментувати, яким саме чином проходження кожної з них дозволить зробити більш творчим власне життя.

Як приклад, для обговорення в групі наводиться список рекомендацій, складений фахівцями з психології креативності:

- Регулярно виконувати фізичні вправи.

- Забезпечувати собі правильний режим харчування, дотримуватися різноманітної та збалансованої дієти.
- Ознайомитися та опанувати техніки релаксації і медитації.
- Вдосконалювати свої вміння та навички, щоб підтримувати й підвищувати впевненість в собі.
- Знайти свій улюблений спосіб займатися мистецтвом: робити замальовки, писати вірші, короткі розповіді та пісні, вести щоденник.
- Читати художню літературу, розвиваючу уяву.
- Замислюватися про альтернативні способи у повсякденному використанні звичайних предметів.
- Замислюватися про подібність несхожих речей.
- Частіше відвідувати місця, які надихають і сповнюють новими враженнями.
- Займіться справами, про які ви зазвичай не думали.
- Намагатися бути більш спонтанними і товариськими.
- Намагатися сформувати свій власний гумористичний стиль за допомогою перегляду комедійних фільмів.
- Слухати класичну музику та взагалі вивчити свої музичні вподобання.
- Намагатися виконувати свої щоденні рутинні справи різними способами.
- Розширювати своє коло спілкування і заводити нових друзів.
- Думати про себе як про творчу особистість.
- Думати про креативність як про спосіб існування.
- Привчатися задавати собі питання: «А що, якщо? ...»
- Чи проводити багато часу перед телевізором, а краще взагалі від цього відмовитися.
- Дозволяти собі мріяти.
- Не боятися здаватися неправим або зробити помилку.

- Не робити поспішних умовиводів.
- Знаходити скрізь щось цікаве для себе.

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: аркуші паперу, ручки; фліпчарт.

5. Рефлексія

Індивідуальна психокорекція

Заняття № 1

Мета: зібрати короткий анамнез щодо індивідуального досвіду переживання тривоги смерті клієнта, сприяти процесу усвідомлення тривоги смерті.

Короткий зміст: проведення напівструктурованого інтерв'ю з клієнтом, яке включає ряд наступних питань:

1. Які зі своїх страхів Ви вважаєте найсильнішими?
2. Коли вперше у житті Ви стикнулися з феноменом смерті?
3. Яким чином, від кого Ви про це дізналися?
4. Як би Ви пояснили, що таке смерть?
5. Коли вперше Ви усвідомили свою смертність?
6. Чи мали Ви змогу та нагоду поговорити з кимось на тему смерті? Як це відбувалося?
7. Чи були Ви колись присутні на похоронах? Як це відбувалося?
8. Які асоціації у Вас виникають з приводу смерті?
9. Які думки та почуття у Вас виникають зараз?
10. Як часто останнім часом тема смерті тим чи іншим чином з'являється у ваших думках?
11. Які методи роботи з тривогою смерті Ви використовуєте та вважаєте найбільш зручними для себе?

Заняття № 2

Мета: десенсибілізація до смерті.

Короткий зміст: зменшення чутливості до теми смерті, зниження тривоги смерті шляхом занурення клієнта в ситуації, в яких він буде відчувати свій

страх у зменшених дозах та безпечній обстановці, за допомогою застосування наступних вправ.

1) Емоційно-особистісний тест «Казка «Похорон» Л. Дюссо (адаптація М. Габрунер, В. Соколовська) [39, с. 120 – 121].

Інструкція: Вам необхідно скласти, прописати казку, продовжуючи наступну історію: «По вулиці йде похоронна процесія, і всі питають, хто помер. Хтось показує на один з будинків і каже: «Помер(ла) чоловік (жінка), який(а) жив(ла) в цьому будинку». Розкажіть хто ж помер?

Обговорення:

1. Прочитайте Вашу казку.
2. Що Ви відчували при написанні історії?
3. Які думки виникали у процесі складання твору?
4. Чи важко було уявити того, хто помер? З чим це може бути пов'язано?

Матеріали: аркуш, на якому написана казка (або читається).

2) Вправа «Написання некрологу».

Клієнту необхідно написати детальний меморіальний твір про самого себе. Дана вправа дає можливість клієнту уявити усі найдрібніші деталі, пов'язані з власним завершенням життя, які викликають і підвищують в ньому тривогу смерті. За допомогою вербалізації та візуалізації феномен смерті перестає бути чимось незвичайним та повністю невідконтрольним, а стає більш усвідомленим і, таким чином, з ним легше працювати далі.

Інструкція: напишіть власний некролог, вживаючи якомога більше деталей при описі подій. При необхідності можете зробити замальовки.

Обговорення:

1. Що Ви відчували при написанні некрологу?
2. Чи хочеться в ньому щось змінити?
3. Що Ви відчуваєте зараз?

Матеріали: папір, ручка, олівці.

Заняття № 3

Мета: зниження тривоги смерті за допомогою усвідомлення власного ступеня задоволеності своїм життям та підвищення цінності перебування у моменті «тут і тепер».

Короткий зміст: тривога смерті обернено пропорційна задоволеності життям. Якщо людина має відчуття реалізованості, що вона знаходиться на своєму місці і робить те, що їй подобається, то смерть перестає їй здаватися чимось жахливим. На груповій психокорекції ми опрацьовували механізм орієнтації на власні почуття та бажання, тож тепер можна сконцентрувати увагу на наступному: наскільки доречними є наразі події, які відбуваються з клієнтом; у якому стані він перебуває та які думки виникають стосовно цього; що досі заважає перебувати у моменті та відчувати повноту життя.

Вправа «Моє життя як ...»

Інструкція: зосередьтесь на своїх тілесних відчуттях, розслабтесь. На окремих аркушах зробіть наступні малюнки під наступними назвами:

- 1) «Моє життя як дорога».
- 2) «Моє життя як річка».
- 3) «Моє життя як гора».
- 4) «Моє життя як їжа».
- 5) «Моє життя як вогонь».
- 6) «Моє життя як гра».

Обговорення:

1. Розкажіть, що Ви намалювали?
2. Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок?
3. Як ці відчуття відлунюються у Вашому тілі?
4. Опишіть, що для вас означає символ дороги? (річки, гори, їжі, вогню, гри).
5. Як ви можете пояснити для себе, що відбувається у вашому житті судячи з цього малюнку?

6. Погляньте ще раз на свій малюнок. Чи є бажання щось змінити в ньому?

7. Дивлячись тепер на свій малюнок, розкажіть, будь ласка, що там зображено: ваше життя як дорога це...?

Матеріали: папір, олівці, фарби.

3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми

Перевірка ефективності створеної та проведеної нами програми проводилася поетапно [18; 37; 38; 48]:

1. Підготовка та проведення психодіагностичних методик для ретесту:

- Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової).

- Методика «Діагностика особистісної креативності» (О. Є. Тунік).

2. Проведення обчислення та порівняння t-критерія експериментальної групи до (O_1) та після (O_2) здійснення впливу. Мали отримати значимі відмінності.

3. Проведення обчислення та порівняння t-критерія контрольної групи до (O_3) і після (O_4) проходження часу (поки на експериментальну групу впливали). Передбачається отримання незначущих відмінностей.

4. Тестування і порівняння результатів групи, яка отримала експериментальний вплив (O_2) з групою, що не отримала впливу (O_4). При обчисленні t-критерію різниця між результатами респондентів O_2 і O_4 повинна бути значущою.

5. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

6. Підведення підсумків ефективності психологічного впливу.

Для підтвердження гіпотези, що розвиток креативності впливає на зниження тривоги смерті, у якості змінної виступатимуть показники тривоги смерті, а за незалежну зміну ми приймаємо компоненти креативності. Щоб

довести значимий вплив незалежної змінної на залежну, нам знадобилося перевірити чи виконуються дві наступні умови:

- 1) відмінності між O_1 і O_2 значимі, а між O_3 і O_4 – незначущі;
- 2) відмінності між O_2 і O_4 значущі.

1. Отримані дані після діагностики – другого зрізу – ми обробляли за допомогою програми SPSS. Щоб обробити результати експериментальної групи (O_1 і O_2), ми застосували метод порівняння середніх, t-критерій Ст'юдента (так як маємо нормальний розподіл) для *залежних вибірок* (Додаток 3). Результати математичної обробки представлені в таблиці 3.2.1 (за методикою на тривогу смерті) та 3.2.2. (за методикою рівня розвитку креативності). Показники «до» відображені у першій графі (O_1), дані «після» проведення психологічної роботи у другій графі (O_2).

Таблиця 3.2.1

Результати порівняння показників за факторами тривоги смерті у респондентів експериментальної групи до та після проведення психологічного впливу (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової))

Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю			Ф. занепокоєння фізичними змінами			Ф. усвідомлення плину часу			Ф. занепокоєння болем і стресом			Загальна шкала тривоги		
O_1	O_2	Значимість t-критерію	O_1	O_2	Значимість t-критерію	O_1	O_2	Значимість t-критерію	O_1	O_2	Значимість t-критерію	O_1	O_2	Значимість t-критерію
25,7	20,4	0,001	7,2	5,3	0,003	8,0	5,3	0,003	15,9	11,9	0,001	56,8	42,8	0,001

Примітка: 1. Ф – фактор; 2. O_1 – експериментальна група до здійснення впливу; 3. O_2 – експериментальна група після здійснення впливу.

Отже, після порівняння результатів експериментальної групи, можемо побачити, що критерій значимості менше 0,05. Таким чином, відмінність між замірами присутня і є значимою.

Таблиця 3.2.2

Результати порівняння показників за шкалами креативності у респондентів експериментальної групи до та після проведення психологічного впливу (методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік))

Схильність до ризику			Допитливість			Складність			Уява			Загальна шкала креативності		
O_1	O_2	Значимість t -критерію	O_1	O_2	Значимість t -критерію	O_1	O_2	Значимість t -критерію	O_1	O_2	Значимість t -критерію	O_1	O_2	Значимість t -критерію
17,2	19,4	0,004	15,2	20,2	0,001	12,2	15,5	0,003	11,2	16,9	0,003	55,8	71,6	0,001

Примітка: 1. O_1 –експериментальна група до здійснення впливу; 2. O_2 –експериментальна група після здійснення впливу.

Дані таблиці за критерієм значимості менше 0,05 та свідчать про значиму відмінність між двома замірами.

Далі нам потрібно порівняти показники контрольної групи, щоб спростувати можливість впливу сторонніх факторів на результати вибірки. Аналогічно до першого прикладу, ми застосовували метод порівняння середніх, t -критерій Ст'юдента для залежних вибірок (Додаток К). Нижче у таблицях 3.2.3 і 3.2.4 зазначені результати порівняння даних контрольної групи (O_3 і O_4), отриманих після ретесту за шкалами тривоги смерті та креативності відповідно.

Таблиця 3.2.3

Знаходження відмінностей між результатами з тривоги смерті у респондентів контрольної групи через проміжок часу(методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової))

Ф. когнітивно-афект. занепокоєння смертю			Ф. занепокоєння фізичними змінами			Ф. усвідомлення плину часу			Ф. занепокоєння болем і стресом			Загальна шкала тривоги		
O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію
25,4	26,7	0,178	6,5	6,4	0,709	8,2	8,0	0,685	15,1	14,7	0,559	55,6	56,5	0,241

Примітка:1. Ф – фактор; 2. O_3 – контрольна група до здійснення впливу на експериментальну; 3. O_4 – контрольна група після здійснення впливу.

Знаходження відмінностей між рівнем креативності у респондентів контрольної групи через проміжок часу (методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік))

Схильність до ризику			Допитливість			Складність			Уява			Загальна шкала креативності		
O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію	O_3	O_4	Значимість t -критерію
15,9	15,3	0,301	15,7	14,9	0,257	12,6	12,5	0,803	10,9	11,2	0,666	55,0	53,9	0,322

Примітка: 1. O_3 – контрольна група до здійснення впливу на експериментальну; 2. O_4 – контрольна група після здійснення впливу.

У двох вищенаведених таблицях середні показники між групами більше 0,05, що є підставою вважати наявні відмінності незначущими. Це означає, що занепокоєння тривогою смерті і рівень розвитку креативності у контрольній групі ніяк не змінилися за час поки проводився вплив на експериментальну групу.

2. Після проведення психологічного впливу, для аналізу отриманих результатів та оформлення таблиць 3.2.5 і 3.2.6, у яких зазначені відмінності між експериментальною (O_2) та контрольною (O_4) групами, ми використали метод порівняння середніх, t -критерій Ст'юдента для незалежних вибірок (Додаток Л). Виконання даної умови є необхідною, щоб довести впливовість саме нашої незалежної змінної на результати учасників та виключити дію можливих сторонніх факторів, або прийняти її за незначну.

Таблиця 3.2.5

Результати порівняння показників у респондентів експериментальної та контрольної груп після проведення психологічного впливу за факторами тривоги смерті (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS)

Д. Темплера))

Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю			Ф. занепокоєння фізичними змінами			Ф. усвідомлення плинущу часу			Ф. занепокоєння болем і стресом			Загальна шкала тривоги		
O_2	O_4	Значимість-критерію	O_3	O_4	Значимість-критерію	O_{23}	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію
20,4	26,7	0,001	5,3	6,4	0,45	5,3	8,0	0,001	11,9	14,7	0,005	42,8	56,5	0,001

Примітка: 1. Ф – фактор; 2. O_2 – експериментальна група; 3. O_4 – контрольна група.

Таблиця 3.2.6

Результати порівняння показників у респондентів експериментальної та контрольної груп після проведення психологічного впливу за шкалами креативності (методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік))

Схильність до ризику			Допитливість			Складність			Уява			Загальна шкала креативності		
O_2	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію	O_2	O_4	Значимість-критерію
19,4	15,3	0,005	20,2	14,9	0,001	15,5	12,5	0,180	16,9	11,2	0,002	71,6	53,9	0,001

Примітка: 1. O_2 – експериментальна група; 2. O_4 – контрольна група.

Отже, ми бачимо з наведених таблиць наявну значущу різницю (показники менше 0,05) між експериментальною та контрольною групою. Це вказує на те, що за допомогою психологічного впливу – розвитку креативності – нам вдалося знизити тривогу смерті у респондентів експериментальної групи.

До проведення впливу середні показники учасників були у рамках високого та середнього (з тяжінням до високих балів, починаючи від 52) рівнів, а після проведення психологічної роботи досліджувані мають середній рівень (середній груповий показник – 42,8). Таким чином, аналізуючи вищенаведені результати, психокорекційну програму можна вважати ефективною, а гіпотезу – підтвердженою.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Розробка та проведення програми психокорекції тривоги смерті за допомогою методів арт-терапії відбувалися у декілька етапів. Спочатку із загальної вибірки, яка становила 100 осіб, шляхом попарного відбору за критерієм високих (та найбільш наближених до таких) показників з тривоги смерті ми створили дві еквівалентні групи по 15 респондентів у кожній. Далі нами була прописана програма психокорекційного впливу.

Психологічна робота складалася з двох частин. Перша представляла собою груповий формат – проведення тренінгу креативності, який налічував п'ять зустрічей. Кожне заняття тривало 2 – 2,5 години та мало свою мету у рамках загальної цілі – розкриття та розвитку креативного потенціалу. Перше заняття було спрямовано на знайомство, створення безпечного середовища для здобуття і систематизації нових знань і навичок; розгляд поняття «креативності», яке місце воно займає в житті людини; подолання стереотипності мислення як основного бар'єру креативності. Друге заняття мало на меті розвиток швидкості мислення, експресії як одних з найважливіших базових складових креативності. Вправи третього заняття були підібрані на активізацію потреби створювати, на формування вміння не тривожитися в ситуаціях невизначеності. Четвертий день присвячено подоланню такого бар'єру креативності як страх оцінки, критики, страх помилитися. На останній груповій зустрічі учасникам пропонувалося подолати ще один з бар'єрів креативності – самокритику, після чого була проведена робота з синтезу отриманих знань, формування прикладних рекомендацій для подальшого підвищення власного рівня креативності.

Друга частина - це індивідуальна психокорекція, розрахована на три заняття, які мали за мету: 1) зібрати короткий анамнез щодо індивідуального досвіду переживання тривоги смерті клієнта, сприяти процесу усвідомлення тривоги смерті; 2) провести десенсибілізацію до смерті, тобто сприяти

зменшенню чутливості до теми смерті, тривоги смерті шляхом занурення клієнта в ситуації, в яких він буде відчувати свій страх у зменшених дозах та в безпечній обстановці; 3) сприяти зниженню тривоги смерті у клієнта за допомогою усвідомлення ним його власного ступеня задоволеності своїм життям та підвищення цінності перебування у моменті «тут і тепер». В першій і другій частині психокорекційної програми застосовувалися методи арт-терапії, так як вони є дуже екологічними, безпечними та не мають протипоказань до впровадження у практику.

Ефективність психокорекційної програми перевірялася за допомогою психодіагностичного інструментарію у вигляді повторного зрізу, із застосуванням наступних методик:

- Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової).
- Методика «Діагностика особистісної креативності» (О. Є. Тунік).

Наша гіпотеза полягала у тому, що розвиток креативності впливає на зниження тривоги смерті. Таким чином, у якості залежної змінної виступали показники тривоги смерті, а за незалежну зміну ми приймали компоненти креативності. Щоб довести значимий вплив незалежної змінної на залежну, нам знадобилося перевірити чи виконуються дві наступні умови. По-перше, відмінності між двома замірами (1-ий тест – до здійснення психологічного впливу, 2-ий – після впливу) експериментальної групи виявилися значимими, а між тестом і ретестом контрольної групи – незначущими. По-друге, отриманий показник різниці після тестування і порівняння результатів групи, яка отримала експериментальний вплив з групою, що не отримала впливу, також був значимим. Аналіз та обробка даних відбувалася за допомогою програми SPSS, методу порівняння середніх та застосування t-критерію Ст'юдента для залежних та незалежних вибірок. Отже, обидві умови були виконані, тож психокорекційну програму можна вважати ефективною, а гіпотезу – підтвердженою.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведення теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми тривоги смерті, причин її виникнення та зв'язку даного феномену з індивідуально-особистісними характеристиками й розвитком креативності ми можемо зробити наступні висновки. Ставлення до смерті, як і будь-яке психологічне явище, по своїй суті є амбівалентним, тобто від повного заперечення до тотального прийняття. Так можна уявити собі відповідний своєрідний континуум, по якому з плином часу відбуваються постійні переміщення від одного полюсу до іншого. Ця мінливість дій притаманна як окремій особистості, так і цілому суспільству, що перебуває в системі координат свідомого та несвідомого, уявного і реального, бажаного та дійсного. На думку Роменця В., виведення страху смерті із тіні підсвідомості дасть можливість не лише гармонізувати внутрішні конфліктні зони, породженні надактивним застосуванням захисних механізмів, а й підзарядити енергетично і змістовно саме життя. Вчений наголошує на наявності потреби трансформувати страх смерті в усвідомлення необхідності кінця як важливого компоненту в мотивації людської поведінки, в способи прийняття рішень і здійснення вчинку, у формування нових життєвих установок та морального буття людини загалом [34; 52].

У своїй роботі ми вживаємо поняття «тривога смерті», «страх смерті», «танатична тривога» як синонімічні та розуміємо під ними екзистенціальну даність, що супроводжується когнітивним та емоційним напруженням та може посилюватися через відчуття відсутності сенсу життя, нерозуміння власних потреб і бажань, і, як наслідок, втечі від відповідальності, невміння переживати самотність, ізоляцію, а також через «не опрацьований» досвід чужої смерті, який завжди вказує на власну конечність життя. Тривога смерті в своїй первинній формі зустрічаються рідко. Танатичну тривогу можна порівняти з киснем. Подібно до нього, вона, виділяючись, швидко вступає в реакцію з

іншими психічними процесами: відчуттям самотності, страхом перед невідомістю. Тривога смерті і креативність притаманні кожній людині і дані їй природою від самого початку. Наче замок і ключ до розгадки. На підтвердження цього можна привести слова Козленка В., який розглядає креативність як потребу в дослідницькій діяльності, властиву кожній людині від народження і яка проявляється в рефлексі: «що з цим можна зробити?». Адже не дарма кожний психолог у своїй діяльності скеровується знанням про те, що відповіді на всі запитання щодо причин та варіантів розв'язання труднощів, з якими прийшов клієнт, знаходяться у самому клієнті. Перед спеціалістом стоїть задача віднайти той самий ключ і навчити клієнта їм користуватися.

2. Для проведення емпіричного дослідження вибірку склали 100 респондентів віком від 20 до 35 років. Усі досліджувані мали повну загально-середню освіту, закінчили або продовжують навчання у закладах вищої освіти та працевлаштовані. Через надзвичайні умови в країні, ситуацію пандемії та задля запобігання та розповсюдження коронавірусної хвороби COVID-19 діагностична частина дослідження проводилася дистанційно за допомогою Internet-ресурсів.

У даній науковій роботі були використані такі методики: «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової), «Тест-опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка (в адаптації А. Шмельова), особистісний опитувальник «Міні-Мульт», «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік), анкета «Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті»; методи математичної обробки: критерій Колмогорова – Смірнова; критерій Пірсона, кореляційний та регресійний аналіз, порівняння середніх, t-критерій Ст'юдента.

За результатами наведених методик було встановлено, що 32% респондентів мають високий рівень за загальною шкалою тривоги смерті, 55% - середній і лише 13% – низький. У 45% учасників дослідження виявився високий рівень занепокоєння плинністю часом, 23% – високий рівень і 65% – середній рівень показників має вибірка стосовно виникаючих думок і переживань з даної

теми і 25% (високий) та 45% (середній) стосовно занепокоєння наступаючими фізичними змінами, що може вказувати на наростаючу актуальність даної теми серед молоді, яка з певних причин стикається з кризовими моментами у своєму житті, що провокує підняття тривоги смерті на рівень свідомості. Більшість респондентів є екстравертами – 41% і переважно з середніми – 37% та високими – 36% – показниками по шкалі «Нейротизм». За результатами оцінки особистісних властивостей показники основної кількості респондентів по всім базовим шкалам знаходяться у межах умовної норми. Дані загальної шкали креативності показують, що тільки 2% респондентів мають високий рівень розвитку креативних здібностей, 71% – середній рівень і 25% – низький. Низьких (та наближених до низьких) показників недостатньо для адаптивного усвідомлення та зниження тривоги смерті, саме тому існує необхідність розвитку креативності.

За результатами аналізу анкети ми з'ясували, що більшість респондентів мають досвід втрати - 85% (смерть близької людини – 83%, через тяжку хворобу 75%). У 60% досліджуваних існує страх втрати близьких; 40% вказали, що мають зоофобію; 25% бояться темряви. До того ж 58% респондентів вказали, що не знають жодних методів роботи з тривогою смерті.

3. Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що з рівнем тривоги смерті найбільш пов'язані високий рівень нейротизму, схильність до депресивного, паранояльного станів, а також низький рівень показників креативності. Далі на цій основі за допомогою побудови двох регресійних моделей були визначені основні чинники формування тривоги смерті. Так як змінити індивідуально-особистісні властивості не є можливим, або це потребує великої кількості часу, ми зосередили свою увагу на розвитку креативності як одному із детермінант зниження рівня тривоги смерті.

4. Розробка та впровадження психокорекційної програми починалася з формування контрольної та експериментальної групи на основі високих (та наближених до високих) показників за факторами тривоги смерті шляхом попарного відбору респондентів. Саме психологічна робота складалася з двох

частин. Перша представляла собою груповий формат – проведення тренінгу креативності, який налічував п'ять зустрічей. Кожне заняття тривало 2 – 2,5 години та мало свою мету у рамках загальної цілі – розкриття та розвитку креативного потенціалу. Друга частина це індивідуальна психокорекція, розрахована на три заняття, які мали за мету безпосередню взаємодію з тривогою смерті. Весь процес психокорекційної програми супроводжувався методами арт-терапії, так як вони є дуже екологічними, безпечними та не мають протипоказань до впровадження у практику.

Здійснення оцінки ефективності психокорекційної програми відбувалося згідно до алгоритму проведення експериментальних досліджень, за допомогою психодіагностичного інструментарію у вигляді повторного зрізу, із застосуванням таких методик як «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) та «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік). Аналіз даних проводився у програмі SPSS, з використанням методу порівняння середніх та застосуванням t-критерію Ст'юдента для залежних та незалежних вибірок. На основі чого був зроблений висновок щодо ефективності проведення психокорекційної роботи. Отже, креативність допомагає знизити тривогу смерті за допомогою: 1) розширення бачення тієї ситуації, в якій людина перебуває в теперішньому часі, надаючи необхідний спектр можливого вибору; 2) надання можливості людині звернути увагу на те, що у неї вже є і застосувати це для створення того, що є необхідним; 3) формування таких особистісних якостей як допитливість, сміливість, схильність до розумного ризику, вміння справлятися зі складними задачами, які забезпечують стійкість в ситуаціях відсутності повноти даних; 4) пробудження в людині необхідності більшого пізнання себе, розкриття власного потенціалу, активізацій прагнення до самореалізації, що сприяє створенню свого сенсу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абакумова Т.В. Философские аспекты феномена страха: дисс. ... канд. философ. наук. Якутск, 2000. – 150 с.
2. Айвазова М. С. Фрустрация экзистенциальных данностей как фактор предрасположенности к алкоголизму / М. С. Айвазова, М. П. Кнешук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 32 (166). – С. 83-85.
3. Алексеенко Т. Ф., Рудакова И. А., Щербакова Л. И. Рельефы идентификационного пространства российского студенчества, [текст] - Юж.-Рос. гос. техн. ун-т (НПИ). - Новочеркасск: ЮРГТУ, 2005. – 128 с.
4. Альманах психологических тестов: рисуночные тесты / сост.: Р. Р. Римская, С. А. Римский. – М.: Изд-во «КСП», 1997. – 320 с.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
6. Баканова А.А. Системное описание страха смерти // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 1. С. 13 – 23.
7. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехнологии: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во «Ось-89», 2001. – 224 с.
9. Вихорев С.А., Дмитриева Л.Ю. Танатическая тревога и субъективное ощущение одиночества // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения — Финансирование Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект 1306 00574 «Роль осознаваемых и неосознаваемых компонентов страха смерти в переживании кризисного периода средней взрослости»).

10. Габдулина Л. И. Отношение к смерти в период взрослости: его детерминанты и проявления // Психология зрелости и старения. 2012. №3. С. 77 – 89.
11. Гаврилова Т. А. Об адаптации опросника «Профиль аттитюдов по отношению к смерти – переработанный» (DAP-R), разработанного П. Т. П. Вонгом, Г. Т. Рикером и Дж. Гессер // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т. 4. № 1. С. 46 – 57.
12. Гаврилова Т. А. Теория управления страхом смерти: содержание и критика // «Проблемы социально-экономического развития Сибири», № 4(18), 2014, с. 84-95.
13. Гаврилова Т. А. Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 63 – 71.
14. Гаврилова Т. А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики // Прикладная психология. 2001. № 6. С. 1-8.
15. Гагарин А. С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх. От античности до Нового времени. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2001. – 372 с.
16. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. – 346 с.
17. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко СПб: Изд-во «Речь», 2002. – 694 с.
18. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента / Р. Готтсданкер. – М. : Академия, 1984. – 314 с.
19. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
20. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2000. – 320 с.

21. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности // Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2009. – 390 с.
22. Иванченко А.А. Концепція креативності в структурі життєвої самоорганізації особистості // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 18. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – С. 315- 325.
23. Карелин А.А. Психологические тесты. / А. А. Карелин - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - Т.1, – 312 с.
24. Карпинский К. В. Неконгруэнтность смысла жизни и противодействие значимых других: факторы кризисного развития личности / К. В. Карпинский // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб. науч. ст. / под ред. Н. А. Логиновой К. В. Карпинского. - Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 131-184.
25. Карпинский К. В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса / К. В. Карпинский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 27-59.
26. Клег Б., Бич П. Интенсивный курс по развитию творческого мышления. – М.: Изд. АСТ, 2004. – 392с.
27. Крэдок Н., Майнорс-Уоллис Л. Тревога смерти - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - [https://ru.qaz.wiki/wiki/Death_anxiety_\(psychology\)](https://ru.qaz.wiki/wiki/Death_anxiety_(psychology))
28. Кулагина И. Ю., Сенкевич Л. В. Отношение к смерти: возрастные, региональные и гендерные различия // Культурно-историческая психология. 2013. № 4. – С. 58–65.
29. Кьеркегор С. Понятие страха. // Кьеркегор С. Страх и трепет. М,1993. С. 143.
30. Липецкий, Н. Н. Танатическая тревога и смысло-жизненные ориентации аутоагрессивной личности / Н. Н. Липецкий. — Текст : непосредственный // Психология: проблемы практического применения :

материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2013 г.). — Т. 0. — Чита : Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 55-63.

31. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия – 3-е изд. – М.:Генезис, 2008. – 128 с.

32. Маслоу А. Мотивация и личность/ А. Маслоу.— СПб.: Евразия, 1999.

33. Мешкова Н.В., Ениколопов С.Н. О психологических исследованиях асоциальной креативности. Психологические исследования, 2016, 9(50), 3.

34. Мирончак К. В. Дослідження страху смерті: труднощі та перспективи / К. В. Мирончак // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2015. - Вип. 7. – С. 161-175.

35. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопросы психологии. 1998. №3. – С.71-78.

36. Мымрин А. В. Психологическое содержание переживания страха и условий его трансформации//Психология страха: Материалы межрегиональной научно-практической конференции психологов силовых структур (Москва, 16 апреля 2014 г.) / Военный университет МО РФ, Общество психологов силовых структур, Школа современных психотехнологий - М.: ВУ, 2014. – 254 с.

37. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

38. Основы научных исследований [Электронный ресурс] : учебное пособие / М-во образования и науки Рос. Федерации, Волгогр. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. О. А. Ганжа, Т. В. Соловьева. – Электронные текстовые данные – Волгоград : ВолГАСУ, 2013. – Режим доступа: <http://www.vgasu.ru/publishing/on-line/>

39. Пакулина С.А. Психодиагностика суицидального поведения детей и подростков / Методическое пособие. - Челябинск, АБРИС, 2014. – 209 с.

40. Палагина Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 288 с.
41. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://1www.ucoz.ru/load/ponjatie_fenomena_psikhologicheskoe_blagopoluchie/1-1-0-18
42. Попогребский А. П. Смысл жизни и отношение к смерти. // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур: Смысл, 1997 . С. 177 – 200.
43. Порхачева, Л. В. Особенности развития личности в период ранней взрослости / Л. В. Порхачева, К. Я. Джус // Современные проблемы психологии личности: теория и практика. / Изд-во: Психологический институт РАО. – 2008
44. Психологическая диагностика в практике врача / ред. сост-ли И. Ф. Дьяконов, Б. В. Овчинников. – СПб. : СпецЛит, 2008. – 143 с.
45. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
46. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vslovare.ru/slovo/zdorove>
47. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения / Сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М., 2005.
48. Психологія. Методичні рекомендації до виконання дипломної роботи» для студентів освітнього ступеня «Магістр» спеціальності «Психологія». Уклад. Помиткіна Л. В., Хохліна О. П., Вашека Т. В. – К. : НАУ, 2019. – 50 с.
49. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.

50. Рейнгольд Дж. С. Мать, тревога и смерть. Комплекс трагической смерти. М: ПЕР СЭ. 2004. – 384 с.
51. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Группа «Прогресс», «Универ-сум», 1994. – 480 с.
52. Роменец В.А. Жизнь и смерть: постижение разумом и верой / В. А. Роменец. – К. : Либідь, 2003. – 232 с.
53. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1973. – 424 с.
54. Тиллих П. Мужество быть К.: Дух і Літера, 2013. – 200 с.
55. Тревога и тревожность: хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – 240 с.
56. Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии. / Экзистенциальная психология. Экзистенция. // Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.
57. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 59 - 64.
58. Хазова С. А. Помогает ли креативность справляться с трудностями? /Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы ; науч. ред. К.В. Карпинский. - Гродно : ГрГУ, 2012. - С. 102-120.
59. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер; Пер. с нем. В. В. Бибихина. — Харьков: «Фолио», 2003. – 503 с.
60. Хилько М., Ткачева М. Возрастная психология. Конспект лекций. - М.: Юрайт, 2010. – 194 с.
61. Холмогорова А. Б. Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы // Консультативная психология и психотерапия. 2003. № 2. С. 120 – 131.
62. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В. Э. Чудновский. - М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2006. – 768 с.

63. Шварева Е. В. Диагностические возможности исследования современного образа смерти // Материалы международной научно-практической конференции «Психология XXI века». СПб: Изд-во СПбГУ, 2012. – С. 101 – 103.
64. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л.Н. Шепелева. – СПб: Питер, 2011. – 160 с.
65. Шурхут С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб: Речь, 2006. – 112 с.
66. Шутова Л. В. Смысложизненные и ценностные ориентации в отношении к жизни и смерти у лиц юношеского возраста: дисс. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2005. – 160 с.
67. Шутова Л. В. Страх смерти и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика». 2005. № 5. С. 146 – 151.
68. Экзистенциальная психология / [А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс]. – М.: Инст.общегуманитарных исследований, 2005. – 160 с.
69. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – 2-е изд. — М.: Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. – 352 с.
70. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – 2-е изд. – СПб.: Ленато, 2006. – 592с.
71. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Класс, 2017. – 576 с.
72. Iammarino N. K. Relationship between Death Anxiety and Demographic Variables, Psychological Reports, 1975, 37, 262 p.
73. Kastenbaum R., Aisenberg R. The psychology of death. N.Y.: Springer. 1977. 328 p.
74. Livingston P.B., Zimet C. N. Death anxiety, authoritarianism and choice of specialty in medical students. J Nerv Ment Dis, 140 (1965), pp. 222-230.

75. Mayer J., Mussweiler T. Suspicious spirits, flexible minds: When distrust enhances creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101(6), 1262–1277.
76. McLaren R.B. The dark side of creativity. *Creativity Research Journal*, 1993, 6(1–2), 137–144.
77. Runco M.A. Creative morality: Intentional and unconventional. *Creativity Research Journal*, 1993, 6(1–2), 17–28.
78. Swenson W.M. Attitudes Toward Death *Journal of Gerontology*, Volume 16, Issue 1, 1961, P. 49–52
79. Templer D. I., Ruff C. F., Franks C. M. Death anxiety: Age, sex, and parental resemblance in diverse populations. *Developmental Psychology*, 1971, 4, 108.
80. Thauberger P. The avoidance of ontological confrontation: An empirical exploration of the avoidance/confrontation of non-being. Unpublished doctoral dissertation, Univer. of Regina, 1974.

ДОДАТКИ

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання до анкети

«Визначення особливостей переживання особистістю тривоги смерті»:

1. Чи маєте Ви які-небудь страхи, фобії? (Якщо так, то вкажіть які саме).
2. Чи маєте Ви досвід втрати близької людини/знайомих, тяжкої хвороби власної або в оточуючих? (Вказати, що саме)
3. На Вашу думку, найгірша смерть – це...(продовжити речення).
4. Чи хотіли би Ви знати дату своєї смерті?
5. Як часто у Вас виникають думки з приводу смерті?
а) ніколи; б) рідко; в) іноді; г) часто; д) постійно.
6. На Вашу думку, найкраща смерть – це...(продовжити речення).
7. Опишіть, як люди будуть згадувати про Вас?
8. Опишіть, як би Вам хотілося, щоб про Вас згадували оточуючі?
9. Що для Вас смерть?
10. Що Ви відчуваєте в даний момент стосовно смерті?
11. Які Ви знаєте та використовуєте методи роботи зі своєю тривогою смерті?

Додаток Б

Таблиця сирих балів за проведеними методиками

	І_Е	Н	Ф.к.а	Ф.з.ф.з	Ф.у.п.ч	Ф.з.б.с	З.Т	сх.риз	доп	скл	уява	З.К	HS	D	Hy	Pd	Pa	Pt	Sc	Ma
1	13	12	27	10	5	17	59	15	9	7	5	36	32	39	25	35	55	31	42	59
2	15	13	25	6	5	16	52	23	18	13	18	72	68	61	70	63	61	69	63	51
3	12	12	17	6	8	10	41	19	14	18	6	57	45	42	47	40	43	39	46	57
4	15	9	13	3	3	8	27	16	18	14	11	59	38	39	40	53	38	39	46	57
5	6	8	18	6	5	8	37	14	12	19	9	54	48	46	40	44	43	47	46	35
6	14	21	25	5	10	16	57	17	19	17	18	71	42	54	47	49	61	64	63	77
7	14	8	19	5	5	9	38	19	17	19	13	68	52	31	51	44	50	39	52	62
8	16	17	30	7	10	16	63	13	13	13	6	45	42	39	47	20	43	35	38	57
9	14	13	17	2	8	9	36	23	21	22	19	85	45	35	47	35	55	51	63	68
10	21	15	26	6	9	11	52	23	20	13	6	62	71	72	81	63	61	60	56	62
11	16	12	25	6	8	14	53	17	16	10	17	60	48	57	51	40	38	43	52	51
12	17	11	16	4	9	12	41	15	17	16	9	57	42	35	44	53	61	47	60	46
13	10	6	19	4	7	16	46	15	20	9	0	44	42	31	36	20	43	35	31	57
14	16	17	21	3	7	12	43	19	21	17	12	69	52	46	47	63	84	51	74	68
15	16	11	25	7	9	19	60	17	19	4	5	45	35	39	32	26	55	35	38	62
16	16	7	22	2	3	11	38	18	18	17	11	64	42	31	36	26	55	26	42	62
17	5	20	28	9	6	16	59	15	16	12	10	53	61	65	70	44	50	77	60	46
18	16	12	25	8	5	15	53	17	12	12	11	52	45	39	40	20	43	39	46	51

19	14	6	18	2	6	13	39	21	20	18	16	75	45	35	44	40	43	43	49	51
20	10	18	18	8	5	8	39	1	1	0	-4	-2	52	65	59	63	66	64	56	40
21	17	12	23	5	9	19	56	18	17	17	14	66	48	31	40	40	66	51	52	57
22	11	8	12	4	6	9	31	15	12	18	8	53	48	39	51	49	50	60	56	40
23	10	15	22	7	10	17	56	13	17	13	16	59	48	54	55	44	50	43	49	62
24	13	13	21	4	9	14	48	20	16	14	17	67	45	35	40	40	43	39	38	46
25	16	11	16	6	3	8	33	16	9	14	17	56	55	46	55	40	38	60	60	62
26	7	14	19	5	6	14	44	13	13	13	8	47	42	46	44	49	50	43	52	62
27	14	11	17	8	5	14	44	21	13	14	14	62	52	57	59	58	55	43	42	62
28	12	10	18	5	4	6	33	19	17	18	11	65	48	46	51	63	43	60	60	51
29	7	14	18	10	4	8	40	11	9	8	11	39	58	65	66	63	55	73	60	40
30	16	10	13	3	2	5	22	20	19	19	16	74	45	35	40	26	43	39	42	40
31	10	11	27	6	8	16	57	17	10	9	1	37	45	42	40	20	26	35	38	35
32	10	9	13	5	7	10	35	16	18	16	13	63	38	35	28	20	32	26	27	46
33	13	19	31	5	10	18	64	20	23	22	17	82	55	46	62	58	50	51	56	68
34	18	14	19	5	6	8	35	17	15	19	7	58	55	54	44	40	38	43	49	46
35	7	11	21	6	3	6	36	18	18	18	17	71	42	31	40	20	43	35	38	46
36	4	13	27	3	8	10	48	17	14	14	13	58	55	54	47	40	43	56	63	51
37	10	18	32	7	10	10	59	21	14	15	17	67	38	50	36	44	55	51	60	51
38	10	20	27	5	8	13	53	9	13	12	7	41	45	46	28	26	50	35	42	40
39	15	5	17	3	5	11	31	17	18	18	11	64	45	39	40	44	38	43	46	35

40	13	15	23	10	8	18	59	15	14	14	9	52	45	46	40	40	61	35	52	68
41	11	18	23	10	8	19	58	17	14	14	15	60	55	54	51	26	38	47	49	68
42	10	6	29	6	10	14	59	18	22	13	16	69	68	76	81	63	66	77	67	79
43	5	12	24	3	4	10	41	17	11	12	9	49	48	70	59	58	50	69	49	51
44	15	7	18	5	6	13	42	17	17	16	21	71	48	57	59	68	66	69	63	51
45	15	6	17	9	9	13	48	14	7	14	9	44	42	42	32	20	43	22	31	57
46	21	15	22	8	2	11	43	20	20	20	22	82	48	42	47	53	55	47	52	46
47	14	9	22	4	4	9	39	20	16	19	17	72	45	35	44	44	43	47	56	57
48	15	15	17	2	6	6	31	18	13	10	12	53	42	39	44	26	50	39	35	57
49	10	9	13	5	7	10	35	16	18	16	13	63	38	35	28	20	32	26	27	46
50	7	12	27	4	9	16	56	9	14	15	13	51	38	42	44	44	43	43	46	57
51	10	20	30	8	10	12	60	18	13	16	18	65	45	54	47	44	66	60	60	57
52	12	15	27	5	6	18	56	18	20	16	15	69	58	54	66	63	66	47	49	68
53	17	12	21	5	7	11	44	10	6	8	3	27	61	61	70	49	55	73	67	79
54	15	18	25	9	8	14	56	8	12	12	7	39	45	61	40	63	78	43	56	51
55	18	15	20	3	5	14	42	14	21	17	15	67	48	46	44	20	50	47	38	62
56	14	18	27	8	10	12	57	21	19	19	17	76	52	39	40	44	55	39	63	68
57	15	13	25	6	5	16	52	23	18	13	18	72	68	61	70	63	61	69	63	51
58	12	12	17	6	8	10	41	19	14	18	6	57	45	42	47	40	43	39	46	57
59	15	9	13	3	3	8	27	16	18	14	11	59	38	39	40	53	38	39	46	57
60	6	8	18	6	5	8	37	14	12	19	9	54	48	46	40	44	43	47	46	35

61	14	21	23	5	9	18	56	15	20	17	17	69	41	55	48	49	61	64	63	77
62	14	8	19	5	5	9	38	19	17	19	13	68	52	31	51	44	50	39	52	62
63	16	17	31	7	8	15	61	15	19	15	8	56	42	39	47	20	43	35	38	57
64	14	13	17	2	8	9	36	23	21	22	19	85	45	35	47	35	55	51	63	68
65	21	15	27	7	6	13	53	23	18	10	9	60	71	72	81	63	61	60	56	62
66	17	12	22	7	8	14	51	17	19	15	15	66	48	57	51	40	38	43	52	51
67	17	11	16	4	9	12	41	15	17	16	9	57	42	35	44	53	61	47	60	46
68	10	6	19	4	7	16	46	15	20	9	0	44	42	31	36	20	43	35	31	57
69	16	17	21	3	7	12	43	19	21	17	12	69	52	46	47	63	84	51	74	68
70	16	11	25	7	9	19	60	17	19	4	5	45	35	39	32	26	55	35	38	62
71	16	7	22	2	3	11	38	18	18	17	11	64	42	31	36	26	55	26	42	62
72	5	20	30	9	8	14	61	12	16	9	8	45	64	61	70	48	53	75	62	47
73	16	12	23	8	6	17	54	17	11	11	9	48	45	39	40	20	43	39	46	51
74	14	6	18	2	6	13	39	21	20	18	16	75	45	35	44	40	43	43	49	51
75	10	18	18	8	5	8	39	1	1	0	-4	-2	52	65	59	63	66	64	56	40
76	17	12	24	6	8	17	55	20	19	16	12	67	48	31	40	40	66	51	52	57
77	11	8	12	4	6	9	31	15	12	18	8	53	48	39	51	49	50	60	56	40
78	10	15	25	7	10	15	57	15	15	10	10	50	48	54	55	44	50	43	49	62
79	13	13	21	4	9	14	48	20	16	14	17	67	45	35	40	40	43	39	38	46
80	16	11	16	6	3	8	33	16	9	14	17	56	55	46	55	40	38	60	60	62
81	7	14	19	5	6	14	44	13	13	13	8	47	42	46	44	49	50	43	52	62

82	14	11	17	8	5	14	44	21	13	14	14	62	52	57	59	58	55	43	42	62
83	12	10	18	5	4	6	33	19	17	18	11	65	48	46	51	63	43	60	60	51
84	7	14	18	10	4	8	40	11	9	8	11	39	58	65	66	63	55	73	60	40
85	16	10	13	3	2	5	22	20	19	19	16	74	45	35	40	26	43	39	42	40
86	10	11	30	6	8	15	59	13	9	9	3	34	45	42	40	20	26	35	38	35
87	10	9	13	5	7	10	35	16	18	16	13	63	38	35	28	20	32	26	27	46
88	13	19	31	5	10	18	64	20	23	22	17	82	55	46	62	58	50	51	56	68
89	18	14	19	5	6	8	35	17	15	19	7	58	55	54	44	40	38	43	49	46
90	4	13	27	3	8	10	48	17	14	14	13	58	55	54	47	40	43	56	63	51
91	10	18	32	7	10	10	59	21	14	15	17	67	38	50	36	44	55	51	60	51
92	10	20	27	5	8	13	53	9	13	12	7	41	45	46	28	26	50	35	42	40
93	15	5	17	3	5	11	31	17	18	18	11	64	45	39	40	44	38	43	46	35
94	13	15	23	10	8	18	59	15	14	14	9	52	45	46	40	40	61	35	52	68
95	11	18	19	8	10	20	57	17	15	13	16	61	55	54	51	26	38	47	49	68
96	10	6	29	6	10	14	59	18	22	13	16	69	68	76	81	63	66	77	67	79
97	5	12	24	3	4	10	41	17	11	12	9	49	48	70	59	58	50	69	49	51
98	15	7	18	5	6	13	42	17	17	16	21	71	48	57	59	68	66	69	63	51
99	13	12	28	10	7	18	63	10	9	11	4	34	32	39	25	35	55	31	42	59
100	7	11	21	6	3	6	36	18	18	18	17	71	42	31	40	20	43	35	38	46

Додаток В

Встановлення нормального розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова

	I_E	H	Ф.к.а	Ф.з.ф.з	Ф.у.п.ч	Ф.з.б.с	З.Т	сх.риз	доп	скл	уява	З.К	HS	D	Hу	Pd	Pa	Pt	Sc	Ma	
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Нормальные параме-ры ^{a,b}	Среднее	12,69	12,52	21,57	5,61	6,67	12,38	46,05	16,56	15,55	14,42	11,61	58,13	48,00	46,57	47,67	42,54	50,33	47,65	50,48	54,58
	Стд. Откло- нение	3,887	4,133	5,184	2,188	2,270	3,789	10,70	4,003	4,319	4,290	5,310	14,90	8,185	11,71	12,58	14,69	11,17	13,40	10,49	10,8
Разности экстремумов	Модуль	,132	,100	,130	,130	,151	,105	,124	,148	,131	,110	,106	,093	,190	,159	,151	,131	,164	,155	,108	,119
	Положител- ьные	,086	,100	,130	,130	,099	,105	,096	,074	,064	,093	,065	,076	,190	,159	,151	,130	,164	,155	,070	,119
Статистика Z Колмогорова- Смирнова	Отрица- тельные	-,132	-,078	-,083	-,090	-,151	-,085	-,124	-,148	-,131	-,110	-,106	-,093	-,102	-,092	-,111	-,131	-,086	-,093	-,108	-,098
	Асимпт. знч. (двухсторонняя)	1,320	1,001	1,300	1,298	1,510	1,050	1,238	1,484	1,315	1,103	1,058	,932	1,900	1,594	1,512	1,313	1,640	1,553	1,078	1,190
		,061	,269	,068	,069	,061	,220	,093	,064	,063	,175	,213	,351	,075	,062	,051	,064	,059	,056	,196	,118

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Додаток Д

Таблиці даних для регресійного аналізу та побудови регресійних моделей

Показники першої моделі

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро- ванный R- квадрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Изменение R квадрат	изменения F	ст.св.1	ст.св.2	Знч. изменения F
1	,687 ^a	,554	,363	1,918	,545	4,206	6	48	,002

а. Предикторы: (конст) D, сх_до_риз, N, скл, допитл, заг_креат

б. Зависимая переменная: f_z_f_z

Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.	Корреляции		
	B	Стд. Ошибка	Бета			Нулевой порядок	Частная	Частичная
(Константа)	6,132	2,084		2,943	,005			
N	,129	,070	,237	1,838	,072	,351	,256	,215
скл	-,172	,136	-,327	-1,272	,210	-,401	-,181	-,149
1 допитл	-,244	,114	-,479	-2,142	,037	-,443	-,295	-,250
сх_до_риз	-,117	,130	-,031	-,132	,896	-,287	-,019	-,015
заг_креат	-,255	,068	,366	,804	,425	-,380	,115	,094
D	,025	,026	,131	,958	,343	,366	,137	,112

а. Зависимая переменная: f_z_f_z

Показники другої моделі

Сводка для модели^b

Модель	R	R- квадрат	Скорректиро ванный R- квадрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Изменение R квадрат	изменения F	ст.св.1	ст.св.2	Знч. изменения F
1	,668 ^a	,520	,470	8,531	,370	12,224	5	104	,002

a. Предикторы: (конст) скл, Pa, N, D, заг_креат

b. Зависимая переменная: z_T

Дисперсионный анализ^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1 Регрессия	4448,359	5	889,672	12,224	,002 ^b
Остаток	7569,313	104	72,782		
Всего	12017,673	109			

a. Зависимая переменная: z_T

b. Предикторы: (конст) скл, Pa, N, D, заг_креат

Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованн ые коэффициенты	t	Знч.	Корреляции		
	B	Стд. Ошибка	Бета			Нулевой порядок	Частная	Частичная
(Константа)	29,924	6,069		4,930	,000			
N	,356	,223	,445	5,095	,000	,518	,447	,396
заг_креат	-,257	,099	,364	2,597	,011	-,114	,247	,202
Pa	,074	,081	,080	,904	,368	,305	,088	,070
D	,027	,085	,030	,323	,748	,326	,032	,025
скл	-,259	,361	-,506	-3,488	,001	-,291	-,324	-,271

a. Зависимая переменная: z_T

Результати попарного розподілу респондентів у дві групи за критеріями
показників тривоги смерті

	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
f_k_a	1	15	25,73	2,738	,707
	2	15	25,40	3,634	,938
f_z_f_z	1	15	7,27	1,751	,452
	2	15	6,53	1,846	,477
f_u_p_t	1	15	8,00	1,890	,488
	2	15	8,20	1,265	,327
f_z_b_s	1	15	15,93	2,658	,686
	2	15	15,13	2,503	,646
z_T	1	15	56,87	3,226	,833
	2	15	55,67	4,577	1,182
сх_до_риз	1	15	17,20	3,075	,794
	2	15	15,87	3,796	,980
допитл	1	15	15,20	3,299	,852
	2	15	15,67	3,958	1,022
скл	1	15	12,20	3,509	,906
	2	15	12,60	2,558	,660
уява	1	15	11,20	5,647	1,458
	2	15	10,93	4,621	1,193
заг_креат	1	15	55,80	11,409	2,946
	2	15	55,00	12,317	3,180

Результати попарного розподілу респондентів у дві групи за критеріями показників тривоги смерті (використання t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок)

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
f_k_a	Предполагается равенство дисперсий	2,576	,120	,901	28	,300	1,000	1,175	-2,407	2,407
	Равенство дисперсий не предполагается			,901	26,018	,300	1,000	1,175	-2,415	2,415
f_z_f_z	Предполагается равенство дисперсий	,001	,981	1,116	28	,274	,733	,657	-,613	2,079
	Равенство дисперсий не предполагается			1,116	27,922	,274	,733	,657	-,613	2,079
f_u_p_t	Предполагается равенство дисперсий	2,207	,149	-,341	28	,736	-,200	,587	-1,403	1,003
	Равенство дисперсий не предполагается			-,341	24,447	,736	-,200	,587	-1,411	1,011
f_z_b_s	Предполагается равенство дисперсий	,016	,899	,849	28	,403	,800	,943	-1,131	2,731
	Равенство дисперсий не предполагается			,849	27,900	,403	,800	,943	-1,132	2,732
z_T	Предполагается равенство дисперсий	1,959	,173	,830	28	,414	1,200	1,446	-1,762	4,162
	Равенство дисперсий не предполагается			,830	25,157	,414	1,200	1,446	-1,777	4,177
cx_до_риз	Предполагается равенство дисперсий	,957	,336	1,057	28	,300	1,333	1,261	-1,251	3,917
	Равенство дисперсий не предполагается			1,057	26,844	,300	1,333	1,261	-1,256	3,922
допитл	Предполагается равенство дисперсий	,358	,555	-,351	28	,728	-,467	1,330	-3,192	2,259
	Равенство дисперсий не предполагается			-,351	27,121	,728	-,467	1,330	-3,196	2,263
скл	Предполагается равенство дисперсий	,351	,558	-,357	28	,724	-,400	1,121	-2,697	1,897
	Равенство дисперсий не предполагается			-,357	25,602	,724	-,400	1,121	-2,706	1,906
уява	Предполагается равенство дисперсий	1,213	,280	,142	28	,888	,267	1,884	-3,592	4,126
	Равенство дисперсий не предполагается			,142	26,945	,888	,267	1,884	-3,599	4,133
заг_креат	Предполагается равенство дисперсий	,205	,654	,185	28	,855	,800	4,335	-8,080	9,680
	Равенство дисперсий не предполагается			,185	27,837	,855	,800	4,335	-8,082	9,682

Результати порівняння показників за факторами тривоги смерті та креативності у респондентів експериментальної групи до та після проведення психологічного впливу (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) та методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є. Тунік))

		Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1	f_k_a	25,73	15	2,738	,707
	П_f_k_a	20,40	15	2,976	,768
Пара 2	f_z_f_z	7,27	15	1,751	,452
	П_f_z_f_z	5,33	15	1,047	,270
Пара 3	f_u_p_t	8,00	15	1,890	,488
	П_f_u_p_t	5,53	15	1,060	,274
Пара 4	f_z_b_s	15,93	15	2,658	,686
	П_f_z_b_s	11,93	15	2,154	,556
Пара 5	z_T	56,53	15	3,226	,833
	П_z_T	42,80	15	4,709	1,216
Пара 6	сх_до_риз	17,20	15	3,075	,794
	П_сх_до_риз	19,40	15	2,667	,689
Пара 7	допитл	15,20	15	3,299	,852
	П_допитл	20,20	15	2,426	,626
Пара 8	скл	12,20	15	3,509	,906
	П_скл	15,53	15	3,441	,888
Пара 9	уява	11,20	15	5,647	1,458
	П_уява	16,87	15	3,681	,951
Пара 10	заг_креат	55,80	15	11,409	2,946
	П_заг_креат	71,60	15	7,744	2,000

Результати порівняння показників за факторами тривоги смерті та креативності у респондентів експериментальної групи до та після проведення психологічного впливу (з використанням t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок)

	Парные разности					t	ст.св.	Значимость (2- сторонняя)	
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних					
				Нижняя граница	Верхняя граница				
Пара 1	f_k_a - П_f_k_a	5,733	2,017	,521	4,617	6,850	11,011	14	,001
Пара 2	f_z_f_z - П_f_z_f_z	1,933	1,486	,384	1,110	2,757	5,037	14	,003
Пара 3	f_u_p_t - П_f_u_p_t	2,467	1,642	,424	1,558	3,376	5,819	14	,003
Пара 4	f_z_b_s - П_f_z_b_s	4,000	2,420	,625	2,660	5,340	6,401	14	,001
Пара 5	z_T - П_z_T	14,067	4,008	1,035	11,847	16,286	13,592	14	,001
Пара 6	сх_до_риз - П_сх_до_риз	-2,200	2,178	,562	-3,406	-,994	-3,912	14	,002
Пара 7	допитл - П_допитл	-5,000	1,773	,458	-5,982	-4,018	-10,923	14	,002
Пара 8	скл - П_скл	-3,333	1,759	,454	-4,308	-2,359	-7,338	14	,003
Пара 9	уява - П_уява	-5,667	2,610	,674	-7,112	-4,222	-8,410	14	,003
Пара 10	заг_креат - П_заг_креат	-15,800	7,437	1,920	-19,919	-11,681	-8,228	14	,001

Знаходження відмінностей між результатами з тривоги смерті та креативності у респондентів контрольної групи через проміжок часу (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) та методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік))

		Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1	f_k_a	25,43	15	3,634	,938
	П_f_k_a	26,67	15	3,288	,849
Пара 2	f_z_f_z	6,53	15	1,846	,477
	П_f_z_f_z	6,40	15	1,682	,434
Пара 3	f_u_p_t	8,20	15	1,265	,327
	П_f_u_p_t	8,07	15	1,438	,371
Пара 4	f_z_b_s	15,13	15	2,503	,646
	П_f_z_b_s	14,73	15	3,240	,836
Пара 5	z_T	55,00	15	4,472	1,155
	П_z_T	56,53	15	5,462	1,410
Пара 6	сх_до_риз	15,87	15	3,796	,980
	П_сх_до_риз	15,27	15	4,431	1,144
Пара 7	допитл	15,67	15	3,958	1,022
	П_допитл	14,93	15	4,773	1,232
Пара 8	скл	12,60	15	2,558	,660
	П_скл	12,47	15	3,270	,844
Пара 9	уява	10,93	15	4,621	1,193
	П_уява	11,20	15	4,814	1,243
Пара 10	заг_креат	55,00	15	12,317	3,180
	П_заг_креат	53,87	15	12,637	3,263

Знаходження відмінностей між результатами з тривоги смерті та креативності у респондентів контрольної групи через проміжок часу (з використанням t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок)

	Парные разности					t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)
	Среднее	Стд. Отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
				Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара 1 f_k_a - П_f_k_a	-,933	2,549	,658	-2,345	,478	-1,418	14	,178
Пара 2 f_z_f_z - П_f_z_f_z	,133	1,356	,350	-,617	,884	,381	14	,709
Пара 3 f_u_p_t - П_f_u_p_t	,133	1,246	,322	-,557	,823	,414	14	,685
Пара 4 f_z_b_s - П_f_z_b_s	,400	2,586	,668	-1,032	1,832	,599	14	,559
Пара 5 z_T - П_z_T	-1,533	4,853	1,253	-4,221	1,154	-1,224	14	,241
Пара 6 сх_до_риз - П_сх_до_риз	,600	2,165	,559	-,599	1,799	1,074	14	,301
Пара 7 допитл - П_допитл	,733	2,404	,621	-,598	2,065	1,181	14	,257
Пара 8 скл - П_скл	,133	2,031	,524	-,991	1,258	,254	14	,803
Пара 9 уява - П_уява	-,267	2,344	,605	-1,565	1,032	-,441	14	,666
Пара 10 заг_креат - П_заг_креат	1,133	4,274	1,104	-1,234	3,500	1,027	14	,322

Результати порівняння показників у респондентів експериментальної та контрольної груп після проведення психологічного впливу за факторами тривоги смерті та креативності (методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера) та методика «Діагностика особистісної креативності» (О.Є.Тунік))

	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
П_f_k_a	1	15	20,40	2,947	,761
	2	15	26,67	3,288	,849
П_f_z_f_z	1	15	5,31	1,246	,322
	2	15	6,40	1,682	,434
П_f_u_p_t	1	15	5,34	1,234	,319
	2	15	8,07	1,438	,371
П_f_z_b_s	1	15	11,93	2,154	,556
	2	15	14,70	3,575	,923
П_z_T	1	15	42,80	4,709	1,216
	2	15	56,51	5,271	1,361
П_допитл	1	15	20,20	2,426	,626
	2	15	14,93	4,773	1,232
П_скл	1	15	15,53	3,441	,888
	2	15	12,47	3,270	,844
П_сх_до_риз	1	15	19,40	2,667	,689
	2	15	15,27	4,431	1,144
П_уява	1	15	16,87	3,681	,951
	2	15	11,20	4,814	1,243
П_заг_креат	1	15	71,60	7,744	2,000
	2	15	53,87	12,637	3,263

Результати порівняння показників у респондентів експериментальної та контрольної груп після проведення психологічного впливу за факторами тривоги смерті та креативності (використання t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок)

		Критерій рівності дисперсій Ливиня		t-критерій рівності середніх						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимість (2- стороння)	Раз- ність сред- них	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
П_f_k_a	Предполагается равенство дисперсий	,006	,938	-5,497	28	,001	-6,267	1,140	-8,602	-3,931
	Равенство дисперсий не предполагается			-5,497	27,672	,001	-6,267	1,140	-8,603	-3,930
П_f_z_f_z	Предполагается равенство дисперсий	,625	,436	-1,727	28	,045	-,933	,540	-2,040	,174
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,727	25,810	,046	-,933	,540	-2,045	,178
П_f_u_p_t	Предполагается равенство дисперсий	,326	,573	-4,905	28	,001	-2,400	,489	-3,402	-1,398
	Равенство дисперсий не предполагается			-4,905	27,374	,001	-2,400	,489	-3,403	-1,397
П_f_z_b_s	Предполагается равенство дисперсий	2,181	,151	-3,093	28	,004	-3,333	1,078	-5,541	-1,126
	Равенство дисперсий не предполагается			-3,093	22,979	,004	-3,333	1,078	-5,563	-1,104

П_z_T	Предполагается равенство дисперсий	,009	,924	-7,818	28	,001	-	1,825	-18,005	-10,529
							14,267			
П_допитл	Равенство дисперсий не предполагается			-7,818	27,651	,001	-	1,825	-18,007	-10,526
							14,267			
П_скл	Предполагается равенство дисперсий	13,629	,001	3,810	28	,001	5,267	1,382	2,435	8,098
	Равенство дисперсий не предполагается			3,810	20,781	,001	5,267	1,382	2,390	8,143
П_сх_до_риз	Предполагается равенство дисперсий	,009	,924	2,502	28	,018	3,067	1,226	,556	5,577
	Равенство дисперсий не предполагается			2,502	27,928	,018	3,067	1,226	,556	5,578
П_уява	Предполагается равенство дисперсий	2,540	,122	3,095	28	,004	4,133	1,335	1,398	6,869
	Равенство дисперсий не предполагается			3,095	22,967	,005	4,133	1,335	1,370	6,896
П_заг_креат	Предполагается равенство дисперсий	1,322	,260	3,622	28	,001	5,667	1,565	2,462	8,872
	Равенство дисперсий не предполагается			3,622	26,202	,002	5,667	1,565	2,452	8,882
П_заг_креат	Предполагается равенство дисперсий	4,244	,049	4,634	28	,002	17,733	3,827	9,894	25,572
	Равенство дисперсий не предполагается			4,634	23,215	,001	17,733	3,827	9,821	25,646