

Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Корнієнко Анна Вікторівна

**Особливості подолання страхів
в учнів підліткового віку**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми–2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	6
1.1. Основні підходи до поняття «страх»	6
1.2. Класифікація різновидів страхів	10
1.3. Специфіка прояву страхів в учнів підліткового віку та чинники, які впливають на їх прояв	15
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	27
2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку	27
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку та чинників, які впливають на них.....	33
2.3. Психологічні рекомендації для подолання страхів в учнів підліткового віку	42
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. У всьому світі не знайти людини, яка б не відчувала почуття страху. Для одних це миттєва реакція, а для інших – постійний супутник життя. Страх – це реакція людини на небезпеку, що наближається. Вона поглинає людину цілком, позбавляючи можливості тверезо мислити і раціонально діяти. Це сильна негативна захисна емоція, що виникає на основі інстинкту самозбереження. Як такий страх – це необхідна реакція для людини, що допомагає їй вижити. При виникненні небезпеки спрацьовує механізм захисту, виділяється гормон дофамін, організм визначає рівень небезпеки і ухвалює важливе рішення про свій захист. Коли страх стає домінуючою емоцією, починає керувати думками та поведінкою людини, він призводить до деградації особистості. Тоді як вміння протистояти страхам є важливою умовою успішної ресоціалізації та запобігання протиправній поведінці підлітків. Повноцінна реконструкція емоційно-вольової сфери особистості, яка відбувається в процесі ресоціалізації, неможлива без уміння усвідомлювати та керувати власними страхами. Для підлітків подібне уміння вкрай важливе ще й тому, що підлітковий вік є перехідним етапом до дорослого життя. Доросле життя перед підлітками ставить свої непрості завдання: встановлення близьких стосунків, вибір професії, пошук смислу, визначення мети та шляху до неї, віднаходження ресурсів для цього подолання перешкод та ін.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що такі характеристики, як виникнення та розвиток страху, його гендерні відмінності та вікові особливості є достатньо ґрунтовно розробленими для шкільного віку (М. І. Буянов, В. А. Вінс, О. І. Захаров, А. М. Прихожан та ін.), але вивчення соціальних страхів в підлітковому віці залишається недостатнім. Актуальність такого дослідження підкреслюється унікальною соціальною

ситуацією розвитку особистості в цьому віці, яка пов'язана з нормативною необхідністю прийняття та освоєння нової соціальної позиції – дорослої людини, активного суб'єкту соціального процесу.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості подолання страхів в учнів підліткового віку».

Об'єкт дослідження – страх як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості подолання страхів в учнів підліткового віку.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «страх» та розкрити специфіку подолання страхів в учнів підліткового віку.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити основні підходи до поняття «страх», його основні теорії в західній та вітчизняній психології.
2. Здійснити класифікацію різновидів страхів.
3. Розкрити специфіку прояву страхів в учнів підліткового віку та виокремити систему чинників, які впливають на їх прояв.
4. Дослідити особливості прояву страхів в учнів підліткового віку та чинники, які впливають на нього.
5. Розробити психологічні рекомендації для подолання страхів в учнів підліткового віку.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «страх»; здійсненні класифікації та

характеристиці різновидів страхів; визначенні специфіки прояву страхів в учнів підліткового віку та виокремленні системи чинників, які впливають на їх прояв.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти подоланню страхів в учнів підліткового віку. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву страхів в учнів підліткового віку.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (м. Суми, 30.05.2024); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21–27 квітня 2025 р.).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Корнієнко А. В. Особливості прояву страхів у учнів підліткового віку. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОППО, 2024. С. 107–112.

2. Корнієнко А. В. Особливості дослідження рівня прояву страхів у учнів підліткового віку. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу: збірник наукових праць VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди Всеукраїнського дня психолога* (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОППО. 2025. С. 90–93.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних

джерел, що нараховує 92 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки. Робота містить 2 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ

В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Основні підходи до поняття «страх»

В рамках психології цією проблемою займались як зарубіжні так і вітчизняні вчені, і так сформувалися різноманітні підходи до поняття страху.

А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський страх визначають як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і направлену на джерело дійсної або уявної небезпек [1].

Інший науковець Ковальов В.В. вважає, що страх - це почуття напруженості людини, коли людина вважає, що безпосередньо існує небезпека для життя в очікуванні загрозливих подій, дій. Все це може супроводжуватися різноманітними вегетативними розладами, а також може бути по різному виражено - від невизначеного відчуття невпевненості, небезпеки до жаху.

В.Д. Зеньковський вважає страх однією з основних і природжених форм реакції душі: міняються предмети страху, міняється вираз страху, і його вплив на внутрішній світ особи, на її поведінку, але страх, як відома форма оцінки, як тип відношення, до світу і людей залишається завжди в нас. На думку автора, якщо дитина хоч раз злякалася в темноті, то потім темнота сама по собі лякатиме її [2].

В термінологічному словнику екстремальної та кризової психології автори визначають страх - як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки [3].

В словнику практичного психолога також дається аналогічне визначення страху, а також визначається страх інфантильний.

Л. Пляка в своїх дослідженнях зазначає, що страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

У свою чергу, Т. Мадура наголошує що страх — внутрішній стан, обумовлений загрозою реального або очікуваного лиха.

Традиційно існує два напрямки, які пояснюють механізм виникнення страхів. Один бере свій початок у психоаналітичній концепції, інший – в теорії умовних рефлексів І.П. Павлова.

Для пояснення механізмів виникнення страху, З. Фрейд писав: «Для перетворення лібідо в страх у дорослої людини, недостатньо того, щоб лібідо у формі туги виявилось невикористаним в даний момент. Доросла людина вже давно навчилася утримувати його вільним і використовувати по іншому. Але якщо лібідо відноситься до психічних імпульсів, які були витісненими, то виникають такі ж умови, як і у дитини, у якої ще немає чіткого розподілу на свідоме та несвідоме, і завдяки регресії на інфантильну фобію, якби відкривається прохід, по якому легко лібідо перетворюється на страх. Не використане лібідо безперервно перетворюється в страх, що здається нам реальним, і таким чином найменша зовнішня небезпека заміщує потреби лібідо» [7].

Багато авторів (І.М. Сеченов, І.П. Павлов, Л.С. Виготський та ін.) в якості основної причини розглядали фізіологічні механізми виникнення страху. Так згідно їхньої теорії фізіологічною основою страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні та зовнішні подразники, які являють собою справжню та вигадану небезпеку. Всі стани: страх, тривога, боязкість – є на думку І.П. Павлова, різними варіантами гальмівного процесу [4].

В рамках соціально-когнітивної теорії О. Бандури було показано, що багато нових зразків поведінки і емоційних реакцій можуть виникати в

результаті наслідування (навчання за допомогою моделей). Людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі люди (в першу чергу - батьки), для того щоб почати боятися того ж [1].

Вплив страху на людину. Що таке страх? Відповідь здається простою, але дискусії про його значення ведуться й досі. Проте всі ми можемо погодитися в тому, що страх – це неприємна і часто вкрай сильна емоція, викликана очікуваною або усвідомленою небезпекою. Страх природний – він допомагає людям розпізнавати небезпечні ситуації та загрози. Страх буває виправданим, наприклад якщо ми вночі чуємо шурхіт, коли нікого немає поруч. Він так само буває не виправданий, коли ми боїмося монстра під ліжком.

Чому ми боїмося. Страх – це подарунок еволюції, особливий інструмент. Будь-яку живу істоту, яка не тікає і не ховається від хижаків або небезпечних ситуацій, швидше за все, буде видалено з генофонду до того, як вона встигне розмножитись. Так як цей механізм набагато старший всієї нашої цивілізації, він не піддається нашому контролю. Для еволюції краще, щоб ми лякалися власної тіні, ніж довго думали, чи безпечна вона, в той час як на нас ось-ось накинеться хижак.

Що відбувається в нашому мозку. Реакція страху починається в області мозку, що називається мигдалеподібним тілом (мигдалина). Це ключова структура мозку в нейробіології страху і в обробці емоцій страху, гніву. Вона поширює сигнали по всьому тілу для підготовки до кращого захисту або реакції втечі, так званий ефект «Бийся, замри або біжи».

Дослідження мигдалини показали, що у шимпанзе, яким показували картинки з хижакими, мигдалина ставала гіперактивною. Також, у людей з соціальною тривогою мигдалина також сильно гіперактивна.

Одночасно з мигдалеподібним тілом, активізується передня поясна кора, яка розташована в лобовій долі мозку. Саме ця область повинна

допомогти мозку правильно інтерпретувати інформацію, яку він отримав. Вона бере участь у високорівневій обробці інформації, яка допомагає людині зрозуміти реальність загрози. Наприклад, лев в дикій природі буде викликати сильну реакцію страху, але реакція на вигляд того самого лева в зоопарку – вас скоріше цікавить. Це пов'язано з тим, що лобова кора обробляє контекстну інформацію і уповільнює реакцію страху, за яку відповідає мигдалина. По суті, наша «мисляча» область мозку переконує наші «емоційні» області в тому, що ми насправді в порядку.

Що відбувається в нашому тілі. Якщо ж наш «мислячий» мозок сказав, що реальність небезпечна, наше тіло починає реагувати, воно готується до бійки або втечі. Гіпоталамус, посиляє імпульс наднирникам, щоб вони вивільнили гормони стресу – адреналін і кортизол. Ці гормони пришвидшують серцебиття і змушують кров приливає до тих областей, які в ній найбільше потребують надзвичайної ситуації, таким як м'язи та інші важливі органи. Гормони стресу також впливають на дихальну і серцево-судинну системи. Під час стресової ситуації ми дихаємо швидше, щоб збагатити кров киснем. Через стрес збільшується пульс, звужуються судини і збільшується кров'яний тиск. Це робиться для того, щоб направити збагачену киснем кров у напрямку м'язів. Це дає змогу мобілізувати додаткові сили у разі небезпеки. Так само на стрес реагує наша печінка, вона виробляє додатковий цукор в крові (глюкозу), щоб дати нам заряд енергії.

М'язи волосяного покриву також стають більш напруженими, викликаючи реакцію, яку ми називаємо – мурашками по шкірі. Коли у людини волосся стає дибки, це не має великого значення для їх зовнішнього вигляду, але тварин має сильне значення – завдяки цій реакції вони починають здаватися більшими і загрозливішими. Наприклад, таку реакцію можна спостерігати у кішок. Коли страх зникає, гіпоталамус повертає всі системи в нормальний стан.

Коли стрес шкідливий. Хоча вплив стресу на мозок добре вивчено, але все одно, невідомо який саме тип стресу має руйнівні наслідки. Ми знаємо,

що хронічний стрес негативно впливає на наш організм, але є додаткові фактори, які роблять стрес більш шкідливим:

1. Коли стрес непередбачуваний. Дослідження на тваринах свідчать, що тварини, які могли передбачити фактор стресу (удари електрикою при включенні світла) були менш схильні до стресу, ніж тварини, які випадково отримали таку ж кількість розрядів. Таким чином, якщо людина може передбачити стрес, він менш небезпечний, ніж стрес, який здається більш випадковим.

2. Коли стрес необмежений у часі. Якщо ми переживаємо через презентацію на роботі або перед майбутнім іспитом, то стрес, який ми відчуваємо, має кінцеву точку, коли знаємо, що відчуємо полегшення. Якщо стрес немає кінцевої точки – наприклад, ви постійно відчуваєте стрес через проблеми з фінансами – з ним може бути складніше впоратися.

3. Коли стресом можна поділитися. Якщо ви відчуваєте підтримку під час стресу, ви, ймовірно, перенесете його більш успішно, ніж якби її не було.

Таким чином ми для себе з'ясували, що страх – це важливий механізм захисту людини, закладений еволюцією. Коли нам страшно, у нас в організмі спрацьовує складний ланцюжок подій, які через які організм мобілізується у бойовий стан. Але іноді ця система може давати збій. Тому в світі повному сюрпризів, стресів, складнощів, дуже важливо вміти працювати з відчуттями, емоціями та не давати можливості їм себе поглинути. Якщо Ваша тривога надмірна і впливає на якість життя, ми будемо раді допомогти Вам.

1.2. Класифікація різновидів страхів

Найбільш повну класифікацію за змістом нав'язливих страхів зробив Б. Карвасарський, а саме:

1. Страх простору і переміщення в ньому: агорафобія; клаустрофобія; гіпсофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті;

2. Соціофобії (страхи, пов'язані із знаходженням в товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами;

ерейтофобія; страх через неможливість виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія;

3. Нозофобії (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія;

4. Страх за здоров'я близьких.

5. Танатофобія (нав'язливий страх смерті)

6. Сексуальні страхи: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю при статевому контакті;

7. Обсесивно-компульсивні страхи: мізіофобія; страх здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких; айхмофобія, оксимофобія;

8. «Контрастні» нав'язливі стани (страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне, у церкві під час богослужіння та інше;

9. Нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).

10. Пантофобія – генералізований нав'язливий страх.

11. Фобофобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Страхи бувають різними, але всі вони мають дещо спільне – їм дуже гарно вдається отруювати життя.

Класифікація за кількістю об'єктів нав'язливого страху: монофобії (проявляється один об'єкт страху, наприклад, страх темряви); поліфобії (наявність декількох об'єктів страху, наприклад, нав'язливий страх павуків, мишей і страх божевільня) (Б. Карвасарський, А. Сліцький).

Класифікація за часом виникнення нав'язливих страхів: первинні (наприклад, страх поїздки в автобусах); вторинні (приєднання страху поїздки на тролейбусах, трамваях, машинах, фобофобії) [3].

Класифікація за генезисом нав'язливих страхів:

– «елементарні фобії» – виникають безпосередньо після дії надсильного подразника, який їх викликав, коли причина їхнього виникнення очевидна, хворі розуміють, що викликало їхнє захворювання. Сюди належать, наприклад, страх поїздки залізничним транспортом, який розвинувся після залізничної катастрофи, боязкість собак у дітей, які були налякані чи укушені собаками, страх гойдатися на гойдалці після падіння з них та ін.

– «криптогенні фобії» (від грецького «kriptos» – прихований) – виникають, здавалося б без ніякого зовнішньої приводу, причина їх виникнення прихованна, неусвідомлювана хворим [6].

Усі страхи можна умовно поділити на природні, соціальні та внутрішні.

Природні страхи безпосередньо пов'язані із загрозою життя людині, це:

1) Атмосферні явища. Страх грому, блискавки відносяться до найбільш стародавніх страхів людства. Цей страх закладений еволюцією в мозок тварин на рівні природженого інстинкту, і людина тут не є виключенням.

2) Астрономічні явища. До природних явищ, що в давнину вселяли людям сильний страх, відносилися сонячні затемнення. Раптове зникнення сонця при ясному небі викликало у людей панічний жах, оскільки сприймалося як кінець світу. Також вселяли у людей жах комети. Оскільки війни на Землі велися практично постійно, неврожай і голод періодично спустошували міста і села, люди пов'язували ці біди з кудлатими зорями блукачами і тремтіли від одного їх вигляду. Люди бачили в кометах не передвісників різних нещасть, але і безпосередню загрозу власному життю.

3) Вулкани і землетруси. Виверження вулканів і землетрусу вельми сильно впливають на психіку людей, часто будучи причиною страху і паніки. Це пов'язано з тим, що твердість земної оболонки з народження представляється нам чим - те непорушним, і коли земля починає йти з під ніг, чоловік відчуває страшний страх. Соціальні страхи – це ті страхи, які зв'язані із життям людини у суспільстві. Одним з різновидів соціальних страхів є соромливість. Фундаментальний словник англійської мови визначає

соромливу людину як «обережного в словах і вчинках, хворобливого боязкого». Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України

До інших, найбільш поширених «соціальних» страхів відносяться «боязнь провалу», «боязнь критики» і «боязнь успіху». Близькою до цього страху є боязнь засудження з боку тих, що оточують, де на перший план в свідомості людини виходить не кінцевий результат його діяльності, а реакція найближчого соціального оточення.

Виокремлюють страхи, які ми створюємо самі. Наприклад, страх неіснуючих явищ, тобто велику частину своїх страхів люди створили самі своєю фантазією і уявою.

«Внутрішні» страхи (страхи власних думок і вчинків). До «внутрішніх» страхів можна віднести не тільки страхи, народжені фантазією людини, але і страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками. Тим часом є і проміжні форми страху, що полягають на межі двох розділів. До них, наприклад, відносяться страх павуків. З одного боку, існують отруйні павуки (каракурт, тарантул), укуси яких хворобливий або навіть смертельний, але шанси зустрітися з ним в наших широтах мінімальні, і люди бояться всіх павуків, навіть абсолютно нешкідливих.

У переважному числі випадків люди бояться не конкретної тварини, а того страшного образу, який вони самі створили в своїй свідомості ще в дитинстві.

Також страхи можна поділити на три групи:

- нав'язливі страхи;
- маревні страхи;
- зверх цінні страхи.

До нав'язливих страхів відносяться: гіпсофобія (страх висоти), клаустрофобія (боязнь замкнутих приміщень), агорафобія (боязнь відкритих просторів), сітофобія (боязнь приймати їжу) і т.д. Маревні страхи – це страхи, причину появи яких знайти неможливо. Зверх цінні страхи спочатку

відповідають якій не будь життєвій ситуації, а потім становляться настільки значущими, що ні про що інше людина думати вже не може.

Згідно таким авторам як Екман та Ізард, страх відноситься до базових емоцій.

Страх внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. Страх є негативно забарвленою емоцією. Прояв страху може істотно відрізнятися як за силою, так і за впливом на поведінку.

Почуття страху сприяло виживання людства як виду. Так, наприклад, страх небезпечних тварин, явищ природи та їх наслідків носить генетичний або рефлекторний характер. Страх, що виникають в ситуаціях, небезпечних для життя та здоров'я – носять охоронну функцію, тому є корисними.

Страх, пов'язані зі взаємодією з іншими людьми, називаються соціальними. Перший соціальний страх виникає у немовляти шести-восьми місяців – страх чужої людини. У віці року – півтора при розлуці з мамою малюк відчуває страх втратити рідну людину, що мама не повернеться. Однак, цей страх, при умові добрих довірливих стосунків в діаді «мама-дитина», сприяє сепарації та розвитку самостійності. До соціальних страхів також відноситься страх залишатися без рідних в школі чи садочку (так звані сепараційні страхи), страх публічних виступів.

Екзистенційні страхи – група страхів, що пов'язана з сутністю та існуванням людини. До цієї групи належить страх смерті.

Людині притаманно мати певний набір страхів, який може змінюватися залежно від віку, освіти, соціального статусу та багатьох різних факторів. Однак, ці страхи не повинні заважати в повсякденному житті та гальмувати розвиток.

Які є форми страху?

- Тривога являє собою розпливчастий, тривалий і невиразний страх з приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (а може і

не буде!) реальної небезпеки для людини, але вона чекає її, причому поки не уявляє, як з нею впорається.

- Занепокоєння. Це переживання є варіантом тривоги, при якому відбувається логічний перебір майбутніх негативних варіантів розвитку подій. Людина, яка зазнає занепокоєння, відчуває невпевненість з приводу майбутнього, і ця невпевненість змушує її напружено міркувати про те, які неприємності можуть очікувати попереду, і як вона може з ними впоратися.

- Переляк – це прояв раптового страху, який відчуває людина, зіткнувшись з дуже сильним або несподіваним подразником.

- Паніка – короткочасний і дуже сильно виражений страх, який охоплює людину в хвилину реальної або вигаданої ним небезпеки, і супроводжується вираженими фізіологічними і поведінковими проявами. У стані паніки людина, як правило, погано або зовсім не контролює свою поведінку і думки.

- Фобія – це сильно виражений завзятий нав'язливий страх, який необоротно загострюється в певних ситуаціях, і не піддається повному логічному поясненню. В результаті розвитку фобії, людина починає боятися і відповідно уникати певні об'єкти, діяльність або ситуації.

1.3. Специфіка прояву страхів в учнів підліткового віку та чинники, які впливають на їх прояв

Підлітковий вік - відповідальний період у становленні світогляду, системи відносин, інтересів, захоплень і соціальної спрямованості. Істотне розвиток зазнає самооцінка, яка нерозривно пов'язана з почуттям самоповаги, впевненості в собі в контексті реальних міжособистісних відносин.

Підліток, з одного боку, прагне зберегти свою індивідуальність, бути собою, а з іншого - бути разом з усіма, належати групі, відповідати її цінностям і нормам. Вирішити це протиріччя не дуже легко, і тут є кілька шляхів: від егоцентризму та догляду в себе ціною втрати контактів з однолітками і дружби з ними до сліпого конформізму - некритичного

сприйняття будь-яких групових приписів, відмови від особистої свободи і самостійності в думках і судженнях.

Потреба бути собою - це і прагнення до вдосконалення свого "я", що невіддільне від неспокою, тривоги, страху бути не собою, тобто стати кимось іншим, в кращому випадку - знеособленим, в гіршому - втратили самоконтроль, владу над своїми почуттями і розумом.

Найчастіше страх бути собою означає страх зміни. Тому емоційно чутливі, вразливі підлітки бояться не тільки психічного, але і фізичного каліцтва, що іноді виражається у нетерпимості до фізичних недоліків інших людей або в нав'язливих думках про власну "потворною" фігурі, "некрасивих" рисах обличчя і т. п.

Страх зміни та фізіологічне обґрунтування, оскільки в період статевого дозрівання відбуваються хвилюючі зрушення в діяльності організму (поява менструацій у дівчаток або полюцій у хлопчиків, збільшення або зменшення маси тіла, надмірно швидкий ріст і хворобливі скороминущі відчуття в різних частинах тіла тощо).

Як вже зазначалося, в молодшому шкільному віці страх смерті батьків починає переважати над страхом смерті себе, досягаючи максимального розвитку, як і страхи війни, в підлітковому віці. У підлітків виражені також страхи нападу і пожежі, у хлопчиків, до того ж, страхи занедужати, у дівчаток - стихії і замкнутого простору. Всі перераховані страхи носять головним чином характер побоювань і так чи інакше пов'язані зі страхом смерті, нагадують про нього підкресленим і певним чином сфокусованим інстинктом самозбереження.

У дівчаток підлітковий вік більш насичений страхами, ніж у хлопчиків, що відображає їхню велику схильність до страхів взагалі. Тим не менш, середнє число всіх страхів у них і хлопчиків помітно зменшується в підлітковому (й молодшому шкільному) віці у порівнянні з дошкільним.

У підліткових страхів різні причини та природа. Одні більше притаманні дівчаткам, інші – хлопчикам, треті однаково виявляються в тих та

інших. Іноді їх провокує складна обстановка вдома чи школі, неправильне поведінка батьків.

Усі страхи можна умовно поділити на кілька видів:

- Соціальні – страх самотності, покарання, відповідальності, хуліганів, приниження.
- Страх тварин – собак, павуків, тарганів, змій.
- Шкільні – страх поганих оцінок, однокласників.
- Фізичного збитку – війни, смерті, катастроф.
- Медичні – страх лікарів, уколів або захворіти на невиліковну хворобу.
- Страх привидів – і навіть містичних явищ, фатальних збігів обставин.
- Просторовий страх – води, висоти, тиші.

Усі страхи можна умовно розділити на природні і соціальні.

Природні страхи засновані на інстинкті самозбереження і крім основних страхів смерті себе і батьків включають страхи: чудовиськ, примар, тварин, темряви, рухомого транспорту, стихії, висоти, глибини, води, замкнутого простору, вогню, пожежі, крові, уколів, болю, лікарів, несподіваних звуків і т. д..

Соціальні страхи - це страхи самотності, якихось людей, покарання, не встигнути, спізнитися, не впоратися, не впоратися з почуттями, бути не собою, засудження з боку однолітків і т. д.

Порівняно з хлопчиками у дівчаток більше число не тільки природних страхів, але й соціальних. Це не тільки підтверджує велику боязливість дівчаток, але і вказує на більш виражену в них тривожність.

Отже, чим більше виражений рівень агресивності, тим менше страхів, і навпаки: чим більше страхів, тим менша здатність до заподіяння іншим фізичного і психічного збитку. Недарма ми бачимо, як одні, расторможенні в поведінці, самовпевнені та агресивні підлітки хваляться своєю безстрашністю і безцеремонністю, відсутністю морально-етичних установок,

а інші страждають від нездатності захистити себе, будучи невпевненими у собі, вічно винними і мріють про мир і злагоду між усіма без винятку людьми.

Більшість підлітків знаходяться як би посередині: не такі самовпевнені, вони можуть постояти за себе при необхідності і більш гнучкі і контакти у відносинах з однолітками. І страхи у них є, але їх відносно небагато і вони, скоріше, засіб захисту, попередження небезпеки там, де вона реально може представляти загрозу для життя, здоров'я і соціального благополуччя. Так що в підлітковому діапазоні страхів будуть їх повна відсутність при розгальмуванні, надлишок при невпевненості в собі і неврозах і наявність природних для віку страхів як сигналів небезпеки.

За даними статистичного (кореляційного аналізу, відсутність емоційно теплих, безпосередніх стосунків з батьками у молодших підлітків або конфліктні відносини з ними у старших підлітків істотним чином впливають на збільшення страхів, перш за все, в області міжособистісних (соціальних) відносин. Причому дівчата реагують на відсутність взаєморозуміння між батьками набагато більшим збільшенням страхів, ніж хлопчики, тобто відчуження батьків травмує їх більше і нерідко сприяє появі депресивних відтінків настрою.

Таким чином, міжособистісна напруженість і низьке взаєморозуміння в сім'ї збільшує число страхів у підлітків, подібно до того як це відбувається у старшому дошкільному віці. Очевидно, що ці вікові періоди по-своєму чутливі до страхів, що і потрібно враховувати часто ссорящимся або не розговариваючим один з одним дорослим.

Як ніколи раніше, велика кількість страхів у підлітків знижує впевненість в собі, без якої неможливі адекватна самооцінка, особистісна інтеграція і прийняття себе, втілення планів у життя і повноцінне спілкування. Це підтверджують і дані опитування в класі. При значному числі страхів мають місце несприятливе становище підлітка у колективі, мале

число позитивних виборів з боку однолітків, особливо тієї ж статі, тобто низький соціально-психологічний статус.

Як ми бачимо, страхи у підлітків - не таке рідкісне явище, але вони зазвичай ретельно приховуються. Наявність стійких страхів у підлітковому віці завжди свідчить про нездатність захистити себе. Поступове переростання страхів у тривожні побоювання говорить також про невпевненість у собі і відсутність розуміння з боку дорослих, коли немає почуття безпеки і впевненості в найближчому, соціальному оточенні.

Отже, підліткова проблема "бути собою серед інших" виражається непевністю у собі, так і невпевненістю в інших. Виростає із страхів невпевненість у собі є основою настороженості, а невпевненість в інших служить основою підозрілості. Настороженість і підозрілість перетворюються в недовірливість, що обертається в подальшому упередженістю у відносинах з людьми, конфліктами або відокремленням свого "я" і відходом від реальної дійсності.

На відміну від звичайного, нав'язливий страх сприймається як щось чуже, що відбувається мимоволі, крім волі, як свого роду божевілля. Спроби впоратися з ним шляхом боротьби тільки сприяють його зміцненню, подібно до того, як паля все глибше і глибше йде в землю при різких ударах.

Фізіологічно нав'язливість - це завжди певний, що генерує занепокоєння динамічний ділянку мозку, який, як домінанта, відгороджений від інших відділів мозку захисним, позамежним гальмуванням. Образно кажучи, ми маємо високу вежу, постійно випромінює яскраве, сліпуче світло навіть вдень, коли в цьому немає ніякої необхідності. Сама ж вежа оточена надійною системою захисних споруд у вигляді стіни, рову з водою, сторожовими вишками і т. д. наскоком Взяти цю фортецю не вдається, подібно до того, як іноді не виходить скинути, скинути з себе страхи.

Нав'язливі страхи - це те, що неприйнятно для людини, те, що він не хоче допустити у свою свідомість, але від чого відразу не може звільнитися сам, оскільки це означало б повну, остаточну, безповоротну перемогу

раціональних сторін психіки над її емоційними, чуттєвими, інстинктивними сторонами. Страх би і пройшов з часом, але він закріпився саме внаслідок боротьби з ним, непримиренного відношення, нездатність піти на компроміси, визнати свою невдачу і захистити себе надалі.

З викладеного вище випливає, що нав'язливий страх стає не відразу, а через деякий, іноді досить тривалий, час. Вихідний же страх може з'явитися швидко, раптово від сильного, несподіваного переляку, переживання, потрясіння, тобто в результаті емоційного стресу або шоку, який фіксується, відображається і діє подібно занозе, заподіюючи занепокоєння всякий раз, коли згадуються аналогічні обставини або коли з ними стикаються.

Подібним чином йде мимовільне саморозвиток страху, що сприймається як чуже, не підкоряється волі освіта. Все більша переживання своєї неповноцінності, зниження активності, відмови від будь-якого ризику, неприродна збудливість в очікуванні і гальмування при відповідях і є типова картина неврозу нав'язливих станів, у вигляді страхів, або неврозу очікування, як говорили раніше.

Характерно і розвиток в подібних випадках невротичного заїкання з неминучими письмовими відповідями, припиненням викликів до дошки і відповідей з місця взагалі. Чи потрібно говорити, що це тільки сприяє фіксації заїкання, розвитку поразеньських настроїв та інвалідизації психіки підлітка.

За таким типом розвивається нав'язливий страх замкнутого простору, коли непритомніють від задухи або стомлення, пережиті під час тисняви в метро, автобусі, служать причиною відмови від цих видів транспорту в подальшому, оскільки існують побоювання повторення цього жаху.

В обох випадках мова йде про фобії - нав'язливі страхи, коли існує мимовільна болюча фіксація на якихось пережитих, травмуючих подіях життя. Що лежить в основі подібних страхів нав'язливість вказує на певну негнучкість мислення, застійність психічних процесів, обумовлених як

гіпертрофованим розвитком почуття боргу, принциповості, так і надмірною втомою, перенапруженням інтелектуальних процесів.

Ще не зміцніла психіка підлітка не терпить насильства над собою, тривалої та виснажливої гонки за престижем. Недарма нав'язливі страхи й думки типові для дітей і підлітків, які прагнуть не стільки відповідати загальноприйнятим нормам, встигати у всьому, скільки бути завжди першими, отримувати тільки відмінні оцінки. Причому тут не робиться ніяких винятків, не враховують вимоги моменту, реальне співвідношення сил, тобто знову ж проявляються негнучкість і максималізм. Всі ці підлітки з загостреним почуттям "я", образлива і честолюбні, однобічно зорієнтовані на успіх, не визнають ніяких відхилень від заданої мети і тим більше поразок.

З одного боку, вони хочуть у всьому відповідати прийнятим зобов'язанням, виправдати очікування, тобто бути разом з усіма. З іншого боку, вони не хочуть втратити свою індивідуальність, розчинитися в масі, бути сліпим виконавцем чийсь волі. В цьому ми знову бачимо важковирішувану при неврозах проблему "бути собою серед інших", оскільки яка тяжіє страх "бути не собою", тобто зміненим, позбавленим самоконтролю і нездатним в цілому, означає і страх не відповідати іншим, не бути прийнятим однолітками і (більш широко, в плані шкільної адаптації) соціально визнаним.

Зупинимось докладніше на пов'язаних з нав'язливими страхами побоювання і сумніви, оскільки вони притаманні саме підліткового віку. Багато в чому вони мають передумови в молодшому шкільному віці, вже розглянутих страхи того, що може статися, страхи спізнитися, не встигнути, бути не тим, не відповідати вимогам.

Всі ці страхи просочуються у підлітків нав'язливими думками, різного роду ідеями фікс, що породжує нав'язливі побоювання якої-небудь невдачі, поразки, сорому і ганьби. Часто нав'язливі побоювання стосуються здоров'я, особливо якщо в родині хтось часто хворіє і йде багато розмов на цю тему.

Якщо підліток досить недовірливий і схильний неспокою (а це дістається йому "у спадок" від тривожно-недовірливих батьків), то у нього проявляються нав'язливі побоювання, що його ніхто не любить, не розуміє, що він нікому не потрібен, що у нього немає майбутнього, перспектив, можливостей, що все вже позаду, закінчено, зупинилося і жити не має сенсу.

Подібний нігілізм існування відображає тривожно-недовірливий стиль мислення, свого роду "горі від розуму", неможливість досягнення ідеалу, прагнення всім сподобатися, робити все так, як треба, як слід. Подібна надцінна ідея вступає в протиріччя з властивою недовірливим людям м'якістю характеру і невпевненістю в собі.

У результаті, щоб бути остаточно впевненим в тому, що все робиться як потрібно, і тим самим уникнути занепокоєння з приводу своєї некомпетентності, недовірливі люди змушені постійно перевіряти точність, правильність, відповідність своїх дій, що і виражається у вигляді мимоволі з'являються нав'язливих сумнівів. Наприклад, у тому, чи правильно зроблено домашнє завдання, чи зібрано все, що потрібно, в портфель, чи закрита двері, а якщо так, то, може бути лише один оберт ключа і т. д. і т. п.

Оскільки нав'язливі сумніви можуть з'являтися з будь-якого, навіть самого незначного приводу, вони завдають чимало мук підліткам, змушуючи непродуктивно витрачати свою психічну енергію, оскільки не можуть бути "викинуто з голови" одним зусиллям волі.

Нав'язливі побоювання і сумніви часто поєднуються між собою, подібно до того як доповнюють один одного їх джерела - тривожність і недовірливість. Для того, щоб побоюватися, потрібно сумніватися в своїй здатності захистити себе, а щоб сумніватися, потрібно побоюватися зробити що-небудь не так. Нерідко людина, схильний до нав'язливих побоювань, видається оточуючим як затятий скептик, а відчуває нав'язливі сумніви - як безнадійний песиміст, що не тільки доповнює один одного, але і створює типовий для підліткового віку тривожно-депресивний настрій з його зниженим фоном настрою, неспокоєм, почуттям безнадії та зневіри,

песимістичною оцінкою перспективи. (Протилежну картину неврозів ми бачимо при психопатичних розвитку особистості у вигляді безцеремонності, агресивності, розгальмування потягів і неадекватно завищеної самооцінки).

Проілюструємо сказане поруч спостережень. У першому випадку мова йде про боязкої, невпевненої в собі і недовірливою дівчинці 14 років, яку переслідував нав'язливий страх мимовільного сечовипускання (один раз це сталося непомітно для оточуючих). Із-за страху повторення неприємного епізоду вона ставала скутою і соромливою в нових ситуаціях спілкування, а від постійної напруги - дратівливої, пригніченою і плаксивою.

Її організм не витримав багаторічної нервово-психічної перевантаження, стану постійного неспокою і страху. Переживання були настільки сильні, що стала контролювати кожен свій крок, без кінця відвідувати туалет і нав'язливо думати про те, що може статися. Не думати про це вона вже не могла, і її нав'язливі думки, побоювання, страхи були результатом хворобливого розладу емоцій, невротичного конфлікту між раціональними, контролюючими та емоційними, відчують сторонами психіки.

Слід сказати і про іншій дівчинці 14 років, яка не знала, чого вона боїться конкретно, так як боялась усього, а особливо - зробити що-небудь не так, як потрібно. З-за цього була вкрай скутою, нерішучою і соромливою у спілкуванні. До того ж, будучи беззахисною і доброю, чутливою і образливою, не могла постояти за себе, і її міг образити хто завгодно. Боялася смерті, темряви і покарання, що, як ми знаємо, притаманне більш раннього віку.

Внаслідок наростаючої з роками невпевненості, страхів і тривожності відчувала все більше труднощів у спілкуванні з однолітками, часто була змушена відмовчуватися, переживаючи, що не така як всі, не вміє вести себе вільно і невимушено. Відповідно і настрій ставало все більш пригніченим, і коли ми вперше побачили її, вона справляла враження сникшей, загальмованою і втратила віру в себе.

З'ясувалося, що вона живе з матір'ю та її батьками, а батько був усунутий з родини незабаром після її народження. Всім у родині одноосібно розпоряджається бабуся, яка вважає себе завжди і у всьому правою. Недовірлива і підозріла, бабуся до того ж постійно побоюється, як би чого не сталося, ніколи не виходить з дому сама, не користується транспортом.

Її постійно супроводжує чоловік, людина виключно м'який і податливий. У той же час він постійно сумнівається в правильності своїх дій, настирний і приставуч - зануда, як оцінюють його близькі. Як і багато недовірливі люди, він педант, хворобливо сприймає будь-які зміни. Тому у нього все розкладено по поличках, ручка завжди лежить на одному і тому ж місці, пальто - на одному гачку, щоранку він заходить до онуки і, церемонно шаркаючи ніжкою, говорить одні й ті ж слова привітання.

Спільне у всіх в сім'ї - підвищена принциповість у поєднанні з постійною занепокоєнням, незадоволенням, відсутністю життєрадісності, песимізмом і зневірою у можливість змін. Крім того, у всіх дорослих внутрішній спосіб переробки переживань (імпресивність), вкрай обмежене коло контактів і підкреслена вибіркковість в них, недостатня товарицькість в цілому.

Очевидно, що в свій час життєрадісний, контактний, товариський і тим самим "легковажний" для "глибокодумною" сім'ї батько дівчинки "не прийшовся до двору" і був "відданий анафемі" авторитарної бабусею з її категоричністю і нетерпимістю. Позбавивши дочка чоловіка, вона продемонструвала всім її несамотійність і невміння жити "як треба", "правильно", "як нас вчили". Тим самим вона могла, як і в дитинстві, владно опікати дочка.

Не дивно, що мати дівчинки і сама в підлітковому віці випробувала всі теперішні проблеми дочки. Вона також, скута страхом, часто мовчала, покривалася червоними плямами при хвилюванні, була сором'язливою і соромливою, боязкою і нерішучою. І зараз не впевнена в собі, боїться, що в

оточенні незнайомих людей буде виглядати смішною, потворною, хоча і розуміє невинуватість цих побоювань.

Скажімо, випробуваний одного разу страх при відповіді біля дошки, розгубленість, замішання можуть мимоволі запечатлюватися в емоційній довготривалій пам'яті (а вона завжди виражена у тих, хто схильний до страхів) і нагадувати про себе всякий раз при повторних викликах до дошки. Розвинеться тоді і хвилювання в очікуванні чергової невдачі, навіть просто від уявлення про її можливості. Підсумком будуть скутість, напруга, плутана, невиразна мова, втрата ходу думки та одержання не тієї оцінки.

Адаптуватися таким же чином до численних вчителів в 4-му класі вже не міг, оскільки всі вони вимагали по-своєму, і часто їм було не до його особливої чутливості. Тим не менш, більше всього на світі він боявся, коли хлопці дружно починали сміятися над його відповідями. Тоді мова стала невиразною, і він ладен був од сорому провалитися крізь землю.

Друзів у нього не було, школу злюбив остаточно і ходив до неї, як виправні роботи, відбуваючи службу. Все це можна зрозуміти, якщо врахувати, що хлопчик був невротично прив'язаний до матері і міг робити уроки тільки в її присутності, будучи спокійним і впевненим тільки тоді, коли вона відразу, без зволікання, перевіряла домашнє завдання і виправляла всі допущені помилки, тобто приготування уроків було ретельно отрепетированим ритуалом, усуває ймовірність невдачі.

Але саме в школі вона його і наздоганяла з-за розгубленості і страху в відсутність підтримки з боку матері. Страх сказати щось не так або зробити погано був внушен не тільки неспокійною матір'ю, але і недовірливим батьком, який більш ніж серйозно взявся за його виховання в 10 років, коли син був за віком підвищено чутливий до спонукань.

Батько педантично перевіряв кожен крок і без того відповідального сина, читав без кінця мораль, погрожував усілякими карами і навіть карав фізично за помилки. Незабаром на батька стала дорівнювати і мати, що син сприйняв дуже болісно, оскільки вона почала дратуватися і сердитися.

Більшість страхів мають тимчасовий характер та обумовлені віковими особливостями. Як правило, у дітей страхи раптово, часом без зовнішньої причини, з'являються, а потім зникають безслідно.

Не у всіх випадках потрібно втручання дорослих та навіть акцентування уваги на об'єкті страху може бути небезпечним та загрожувати фіксацією на травматичних моментах.

Однак, якщо об'єкт страху є нетиповим для дитини певного віку, та у випадку занадто сильної інтенсивності переживання негативної емоції потрібно втручання професіонала для корекційної роботи.

Для молодшого шкільного віку (віковий період з 7 до 11 років) є характерним наступні особливості: пріоритетний вид активності – навчання; спілкування з ровесниками набуває більшої цінності, ніж просто гра; діти є здатними формувати стабільні групи для дружнього спілкування без втручання дорослих тільки на ґрунті спільних інтересів та симпатій; формується діапазон ролей, притаманних даному школяреві, котрий часто зберігається протягом всього періоду навчання в школі. Крім того, вимоги до учня молодшої школи, яке пред'являє середовище, поступово ускладнюються.

Більшу частину свого часу діти проводять в школі, тому страхи молодших школярів прямо чи опосередковано пов'язані зі школою, спілкуванням з учнями та педагогами, відповідністю розвитку актуальних ролей середовищу.

Найпоширенішими шкільними страхами, що пов'язані з навчанням, є: страх зробити помилку; страх не виправдати очікування рідних. Ця група страхів часто навіюється близькими дитини. Так, тривожні батьки, котрі часто ставлять високу планку та намагаються підігнати дитину під власні стандарти та вимагати відповідності школяра «ідеальному образу», часто роблять своєю синові чи доньці «ведмежу послугу»: забираючи право помилятися чи переводячи будь-який вчинок в оцінювання тільки по шкалі «правильно-неправильно» - практично блокують природню креативність

дитини. Маленький школяр є загнаний в чіткі сценарії та регламентовані ролі, блокує ініціативу в поведінці, намагається діти тільки так, як говорить значимий дорослий.

Страхи, що пов'язані з контактами в школі: страх бути відкинутим першою вчителькою; страх не мати друзів в класі; страх виглядати смішним в очах однолітків. Ці страхи пов'язані з несформованого у дитини вміння оцінювати себе згідно власної світоглядної позиції, яка у молодшого школяра знаходиться у стадії розвитку. Тому зовнішні чинники, такі як реакція значимих дорослих та однокласників, являються тими «маячками», згідно яких учень перевіряє правильність своїх вчинків.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку.

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку.

Практичний етап охоплював основне тестування учнів підліткового віку.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву страхів в учнів підліткового віку.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву страхів в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень їх прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву страхів в учнів підліткового віку.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву страхів в учнів підліткового віку.
3. Встановити зв'язків між рівнем прояву страхів та чинниками, які впливають на їх прояв в учнів підліткового віку.

Проаналізувавши **методичний інструментарій**, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву страхів в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень їх прояв.

Так, для **виконання першого завдання (встановити рівень прояву страхів в учнів підліткового віку)** нами було підібрано три опитувальники:

- «Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» (А. Петрова);
- методика «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», розроблена Ю. Щербатих та Є. Івлєвою;
- опитувальник «Соціальні страхи» Л. М. Грошевої.

«Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» (А. Петрова) використовувався з метою виявлення в учнів підліткового віку розуміння власних страхів. Обробляючи відповіді можна виявити чого конкретно боїться дитина. Всі перераховані страхи розділені на кілька груп (медичні, страхи пов'язані з заподіянням фізичної шкоди, боязнь тварин, страх смерті, страхи казкових персонажів, страх темряви і кошмарних снів, соціально-опосередковані страхи, просторові страхи.

Так, наприклад, методика «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», розроблена Ю. Щербатих та Є. Івлєвою.

Складається з 24 питань та 10-бальної шкали. Дана методика дозволяє визначити інтенсивність страхів, а також наявність або відсутність фобій. Показники інтенсивності страхів № 1-3, 10, 15-18, 20-24 вище 8 балів вказують на фобічну симптоматику. Після виконання тесту складаються всі

24 цифри, отримані по кожному страху, та утворюють інтегральний показник страху.

Інструкція. Уважно прочитайте питання. При позитивній відповіді на питання спробуйте оцінити інтенсивність виникає емоції за 10-бальною шкалою, хрестиком зазначивши, праворуч від питання інтенсивність переживань того чи іншого страху. Якщо ви зовсім не відчуваєте цього страху, поставте хрестик на цифрі «1».

Для діагностики соціальних страхів підібрано *опитувальник «Соціальні страхи» Л. М. Грошевої*.

Опитувальник визначає п'ять основних соціальних страхів:

- страх невдачі і поразки
- страх неприйняття і пригнічення
- страх втрати
- страх самотності
- страх комунікації

Проблема вивчення соціальних страхів у межах психологічного підходу висвітлюється в роботах А. Кемпинського, Д. Майерса, Дж. Вольпе, В. О. Андрусенко, Г. М. Андрєєвої, Л. М. Грошевої, О. М. Прихожан, О. О. Прілутської, Ю. В. Щербатих та ін. Соціальний страх зумовлений перш за все довготривалими процесами, що відбуваються в суспільстві, так чи інакше стосуються кожної людини та його довкілля. Соціальні страхи населення - це складне соціально-психологічне явище, яке детермінується різними чинниками, як об'єктивними, так і суб'єктивними, і носить ситуативний та особистісний характер.

Соціальні страхи можуть витікати зі страхів біологічних, але, завжди мають специфічний соціальний компонент, який у них виходить на перше місце, відтісняючи примітивніші чинники виживання.

О. О. Прилутська вважає, що соціалізація страхів проходить у трьох сферах (як і соціалізація особистості): діяльність, самосвідомість та спілкування. Зокрема соціалізація особистості у сфері діяльності пов'язана з

розширенням можливостей освоєння нових видів діяльності, можливостями зростання, кваліфікації і професійної майстерності, освоєнням суміжних професій та ін. Соціалізація страхів у сфері діяльності, таким чином, може бути пов'язана і зі звуженням таких можливостей, тобто люди серйозно побоюються, що вони не зможуть чесно і продуктивно працювати й заробляти, підвищувати свій професіоналізм. Таким чином, можна зробити припущення, що соціальні страхи можуть бути причиною фіксації мотивації уникнення невдач або одним із показників, що свідчать про переважання цього виду мотиву.

З метою **виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву страхів в учнів підліткового віку)** нами було підібрано три опитувальники:

- методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора);
- методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса;
- методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан).

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора). Опитувальник запропонований Тейлором у 1955 році і призначений для визначення рівня тривожності. Адаптований Т. А. Немчіним (1966 р.).

Ця методика дає нам можливість точно визначити рівень тривожності у досліджуваних.

Інструкція. У таблиці перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривожність, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3, 4 – залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна – обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх,

обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Отже, завдання – якомога ясніше уявити собі кожную ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Оцінювання та аналіз результатів. Шкала вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора передбачає п'ять груп у градації тривожності.

40–50 балів. Перша група – сумарна оцінка 40–50 балів – відноситься до дуже високого рівня тривожності. Тут у людини можна припускати наявність психічних порушень. Підвищена самокритичність, складнощі з адаптацією в соціумі, труднощі в роботі та навчанні. Людина постійно відчуває загрозу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає. Страждає від надмірної пітливості, частого учнівського серцебиття і загальної слабкості.

25–40 балів. Високий рівень тривожності – результати в межах 25–40 балів. У цю групу входять люди зі зниженою самооцінкою і високою емоційністю. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати таких ситуацій. Почуття такі люди ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Дуже сприйнятливі до критики, навіть якщо вона конструктивна. Стресова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується. Тим не менш, люди з високим рівнем тривожності потребують визнання своїх талантів.

15–25 балів. Середній рівень, який прагне високого. Результат від 15 до 25 балів. Таким людям притаманна спокійна емоційність, товариськість і помірна самооцінка. Незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких людей досить спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

5–15 балів. Середній рівень, який прагне до низького. 5–15 балів за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора. Людина, яка має свою

власну думку з будь-яких питань і вміє її відстоювати в суперечках і дискусіях. Незалежний погляд і висока самооцінка властиві людям із середнім рівнем тривожності. Критику такі люди сприймають спокійно і з великою увагою до сказаного. Занепокоєння відвідує таких людей нечасто і тільки за фактом.

0–5 балів. Низький рівень тривожності за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора. Люди з низьким рівнем тривожності на перший погляд можуть здатися байдужими. Лінь і безвідповідальність часто супроводжує їх у житті, але коли справа стосується особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси і можуть досягти багато чого. Людям з низьким рівнем притаманне почуття страху або занепокоєння тільки в ситуації подібного роду.

Методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса. Загальна характеристика методики: Методика складається із 20 запитань, на кожне з яких необхідно дати позитивну або негативну відповідь. Провідною функцією мотиву досягнення є спонукання працівника до досягнення успіху в діяльності, а мотиву уникнення невдач – у спонуканні особи до запобігання неуспіху, поразки.

У результаті дослідження встановлено, що мотивація досягнення успіху має позитивний характер. При такій мотивації людина дії спрямовує на те, щоб досягти конструктивних, вагомих й позитивних результатів. В основі активності особистості лежить надія на успіх та потреба в досягненні успіху. У той же час, мотивація страху невдачі належать до негативної сфери. У таких людей нерідко проявляється підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях. Водночас, вони досить відповідально ставляться до виконання діяльності й намагаються усе робити правильно й раціонально. Інструкція для учасників дослідження: На наведені нижче запитання необхідно відповісти "так" (+) чи "ні" (-). 22 Відповідати на питання слід достатньо швидко, довго не замислюючись.

Опрацювання та інтерпретація результатів: 1 бал отримують відповіді «так» на питання 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20; відповіді «ні» на питання 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів.

Якщо досліджуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (страх невдачі); 14 до 20 балів – мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів у межах від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. При цьому 8 – 9 балів ближче до страху невдачі, а 12 – 13 балів – до мотивації успіху.

Методика «індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан). Методика адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева. Інструкція. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Усі Ваші відповіді відстануть невідомі стороннім. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Ключ. Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оцінка результатів.

Дозвіл проблем: 11-16 балів - дуже низька; 17-21 бал - низька; 22-30 балів - середнє; 31 і вище - висока.

Пошук соціальної підтримки: нижче 13 балів - дуже низький; 14-18 балів - низький; 19-28 балів - середній; 29 і більше балів - високий.

Уникання проблем: 11-15 балів - дуже низька; 16-23 бали - низька; 24-26 балів - середнє; 27 і більше балів - висока.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося в 2022–2023 навчального року на базі Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 26. У дослідженні приймало участь 32 учня підліткового віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку та чинників, які впливають на їх прояв

Дослідження особливостей прояву страхів в учнів підліткового віку передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву страхів в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на їх прояв в учнів підліткового віку.

Розпочнімо з *встановлення рівня прояву страхів в учнів підліткового віку*. Аналіз встановлення рівня прояву страхів в учнів підліткового віку розкрито такими питаннями: визначення суб'єктивного розуміння власних страхів; визначення переважаючих актуальних страхів; дослідження соціальних страхів.

Досліджуючи *рівень суб'єктивного розуміння власних страхів в учнів підліткового віку*, ми проводили дослідження за «Опитувальником на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» (А. Петрова). У результаті дослідження було встановлено, що серед усіх респондентів вважають себе небоязкими 78,2 % опитаних учнів підліткового віку, і лише 21,8 % підлітків назвалися боязкими.

Однак сильний страх відчувають 6,3 % опитаних учнів підліткового віку, більше половини опитаних (62,5 %) учнів відчувають «скоріше побоювання, ніж страх», і 31,2 % опитаних означили свої відчуття, як «легкий неспокій» (див. Рис. 2.1.).

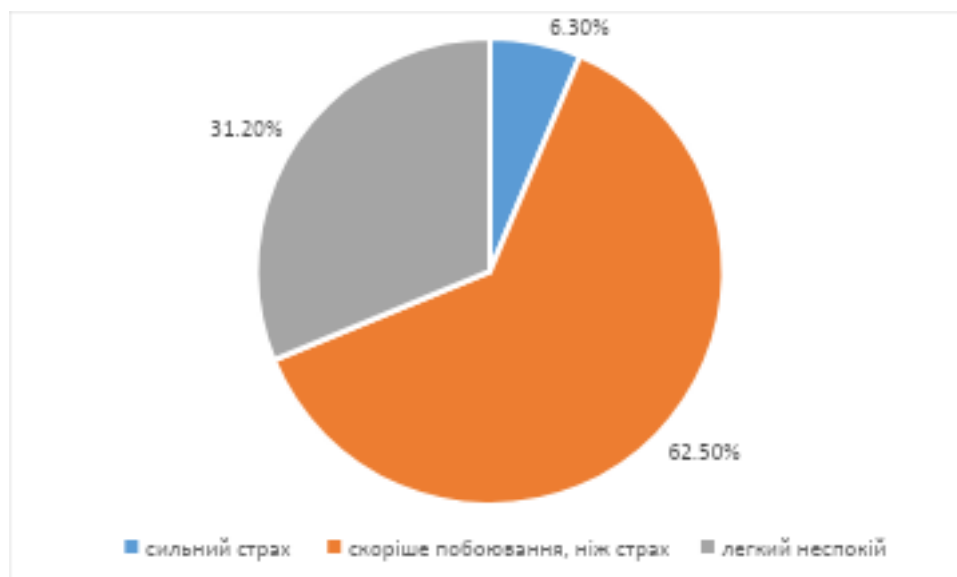


Рис. 2.1. Рівень розуміння власних страхів в учнів підліткового віку

Причому серед другої категорії зустрічалися й такі, що у відповіді на перше питання віднесли себе до боязких. Ймовірно, що вони або не дуже високо оцінюють свій опір страхам, порівнюючи себе з іншими, або ж мають недостатній рівень рефлексії, що заважає їм зрозуміти власні почуття, можливі й інші причини, які ми також напевно не можемо пояснити без додаткової діагностики особистості.

З метою визначення актуальних страхів в учнів підліткового віку нами було проведено дослідження за методикою «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», розроблена Ю. Щербатих та Є. Івлєвою.

Аналіз результатів опитування для визначення ієрархічної структури актуальних страхів показав нерівномірний розподіл кількісних показників страхів у сучасних підлітків. Загальну ситуацію розподілу актуальних страхів підлітків представлено на Рис.2.2.

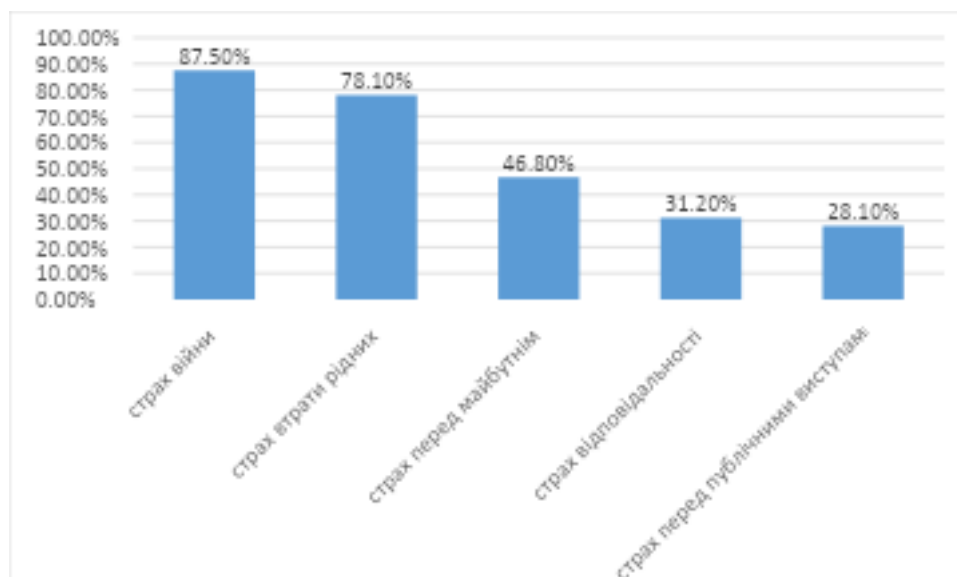


Рис. 2.2. Рівень визначення актуальних страхів в учнів підліткового віку

Результати опитування показали, що для учнів підліткового віку, враховуючи ситуацію в країні, найактуальнішими виявились: страх війни у 87,5 % та страх втрати рідних (хвороби близьких людей) у 78,1 %. Обидва вказані страхи підлітки відзначаються високою інтенсивністю, адже позначені респондентами від 8 до 10 балів, які даному в опитувальнику класифікуються, як фобія. Ця особливість, що вказує на значну силу емоцій, які переживають підлітки стосовно війни та хвороби, дозволяє нам трактувати їх як екзистенційні. Крім того, обидві фобії є похідними від страху смерті, що також вказує на їхню приналежність до категорії екзистенційних. Слід зазначити, що страх війни хлопців турбує у двічі більше, ніж дівчат.

Слід зазначити, що на третьому місці в учнів підліткового віку знаходиться страх перед майбутнім 46,8 %. Він ймовірно зумовлений тим, що традиційно після закінчення 9-го класу мають визначитися з професійним навчанням чи професійним профілем. При тому, що вибір пропонованих професій доволі обмежений, як правило, це робітничі професії, до них сучасні підлітки не підготовлені ні фізично, ні психологічно.

Необхідно відмітити той факт, що на четвертому місці в учнів підліткового віку знаходиться страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень) 31,2 %. Ми можемо припустити, що це є ознакою того неподоланого раніше страху «бути не тим», «не таким, як від тебе очікують».

Дещо менше учні підліткового віку вказують на страх перед публічними виступами 28,1 %. Він ймовірно зумовлений тим, що навчання за дистанційною формою зменшила інтенсивність виступів учнів назагал. Тому учні відчують не впевненість щодо висловлювання власної думки під час дискусій та обговорення визначених завдань під час уроків.

Порівняння гендерних особливостей страхів підлітків показало, що високих та низьких показників у хлопців більше ніж у дівчат, тоді як у дівчат переважають середні показники. Починаючи з шостого третього місця в загальній ієрархії, Слід зазначити, що частота та інтенсивність страхів у хлопців та дівчат відрізняються.

Так, наприклад, екзаменів дівчата бояться досить сильно (більше, ніж злочинців). Хлопців також у двічі більше, ніж дівчат турбують страх самогубства, тривога з приводу змін в особистому житті та страхи пов'язані зі статевими функціями. Для дівчат актуальними також є страх бідності, страх публічних виступів та страх вчителів. До страхів, що найменше турбують підлітків потрапили: боязнь павуків та змій, побоювання старості, страх замкнутого простору, острах перебування в темноті.

З метою визначення *переважаючих соціальних страхів в учнів підліткового віку* нами було проведено дослідження за опитувальником «Соціальні страхи» Л. М. Грошевої.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у опитаних учнів підліткового віку рівні прояву переважаючих соціальних страхів показали такі тенденції: 28,1 % опитаних – «страх втрати»; 25,0 % опитаних – «страх неприйняття і пригнічення»; 18,7 %

опитаних – «страх невдачі й поразки»; 15,6 % опитаних – «страх самотійності»; 12,6 % опитаних – «страх комунікації» (див. Рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Рівень переважаючих соціальних страхів в учнів підліткового віку

Так, у 28,1 %

опитаних учнів підліткового віку більшою мірою проявляється «страх втрати». Для даних учнів страх утрати виражається у страху втратити сім'ю; втратити любов (улюблену людину); утратити друзів.

Слід зазначити, що у 25,0 % опитаних учнів підліткового віку більшою мірою проявляється «страх неприйняття і пригнічення». Страх неприйняття і пригнічення проявляється в страху критики; страху бути знехтуваним; страху одержати відмову; страху перед авторитарними особами; боязні конфліктів.

Дещо менше (18,7 %) опитаних учнів підліткового віку більшою мірою проявляється «страх невдачі й поразки». Страх невдачі й поразки яскраво проявляється у страху іспитів; страху опинитися гірше за інших; страху показатися неповноцінним; страху почервоніти, спітніти і т.п. в невідповідний момент; страху не зуміти відмовити у вимозі, сказати «ні».

У свою чергу, лише у 15,6 % опитаних учнів підліткового віку більшою мірою проявляється «страх самотійності». Страх самотійності – це страх брати на себе відповідальність; страх почати вчитися чого-небудь; боязнь ризикнути; страх вибирати середовище; страх пред'являти вимоги (претензії).

Для 12,6 % опитаних учнів підліткового віку більшою мірою проявляється «страх комунікації». Серед своїх варіантів підлітки вказують на:

«недостатньо соціальних навичок для підтримання розмови», «відчуття приниження перед іншими» та «побоювання не виконати те, про що просять».

Серед запропонованих методикою варіантів найчастіше підлітки бояться бути відторгнутими (53% відповідей), також дуже часто бояться бути негативно оціненими (50%). Проблеми типові, як для підліткового середовища, та взаємопов'язані одна з одною. Вони нагадують про проблему булінгу, коли жорстокий пресинг відторгнутих підлітків завдає значного душевного болю, глибоких психологічних травм, а іноді змушує до крайніх вчинків, навіть таких, як самогубство. Ще 31,2 % відповідей опитаних підлітків вказують на те, що причиною їхніх страхів є невпевненість у собі.

Наступний крок – *аналіз чинників, які впливають на рівень прояву страхів в учнів підліткового віку* таких як: виявлення прояву тривожності; визначення мотивації до уникнення невдач; дослідження копінг-стратегії для подолання страхів.

З метою визначення рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку нами було проведено дослідження за методикою визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора).

Аналіз результатів показав, що приблизно половині опитаних учнів підліткового віку (43,8 %) притаманний середній рівень тривожності (див. Рис. 2.4.). Таким учням підліткового віку притаманна спокійна емоційність, товариськість і помірна самооцінка. Незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких учнів досить спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння. Слід відмітити, що такі учні мають свою власну думку з будь-яких питань і вміють її відстоювати в суперечках і дискусіях. Критику такі учні сприймають спокійно і з великою увагою до сказаного.

У свою чергу, у 37,5 % опитаних учнів підліткового віку визначено низький рівень тривожності. Такі учні можуть здатися байдужими. Лінь і безвідповідальність часто супроводжує їх у житті, але коли справа стосується

особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси і можуть досягти багато чого.

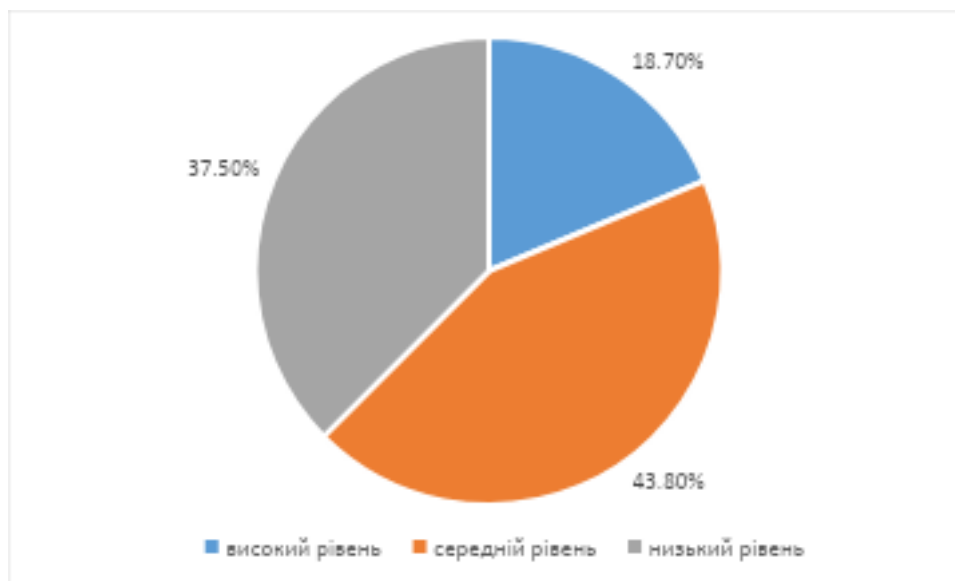


Рис 2.4. Рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку

У значно меншій кількості опитаних учнів підліткового віку визначено високий рівень тривожності (18,7 %). Можна зробити припущення про те, що у таких учнів підліткового віку підвищена самокритичність, складнощі з адаптацією в соціумі, труднощі в навчанні. Учні постійно відчують загрозу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати таких ситуацій. Почуття такі учні ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Дуже сприйнятливі до критики, навіть якщо вона конструктивна. Стресова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується.

З метою визначення рівня мотивації до уникнення невдач в учнів підліткового віку було проведено дослідження за методикою «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса. Аналіз результатів показав, що рівні мотивації до уникнення невдач у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (37,5 %); середній рівень (34,4 %); низький рівень (28,1 %) (див. Рис. 2.5.).

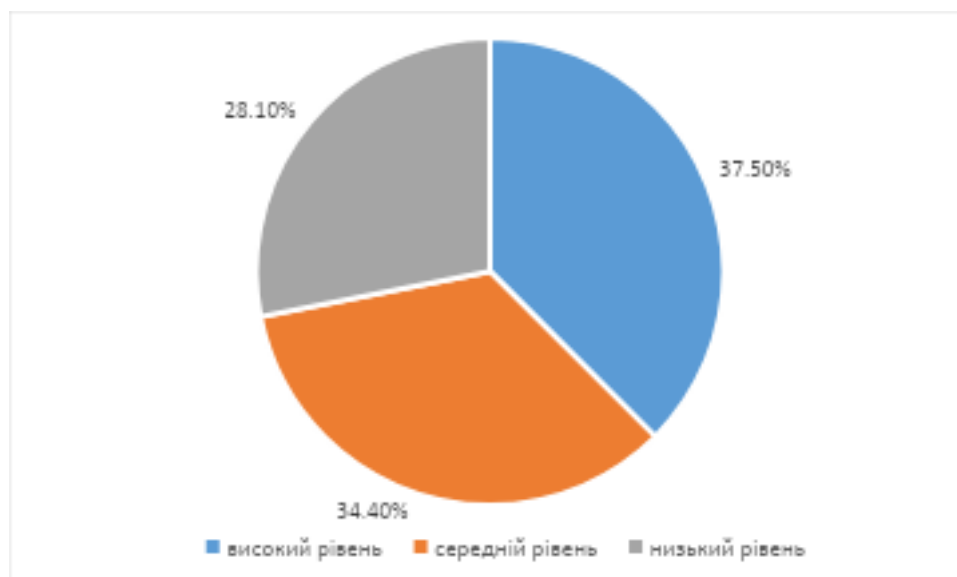


Рис. 2.5. Рівень прояву мотивації до уникнення невдач в учнів підліткового віку

З метою дослідження копінг-стратегії для подолання страхів в учнів підліткового віку було проведено дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан).

Як видно з табл. 2.1., найбільше в учнів підліткового віку виявлено із середнім рівнем копінг-стратегії для подолання страхів (53,2 % – «дозвіл проблем»; 50,0 % – «пошук соціальної підтримки»). Спостерігаємо, що копінг-стратегія «вирішення проблем» готова обирати лише четверта частина опитаних респондентів (25,0 %), тобто прагнуть активно вирішувати ситуацію, що склалася; «пошук соціальної підтримки» також переважає як стратегія подолання страхів серед третини опитаних респондентів (28,2 %), що свідчить про те, що учні підліткового віку воліють не тримати в собі переживання труднощів.

Слід відмітити той факт, що рівень вибору копінг-стратегії «уникнення» у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (34,4 %); середній рівень (37,5 %); низький рівень (28,1 %). Це дозволяє зробити припущення про те, що учні підліткового віку вагаються відкрито говорити про свої проблеми, а тому намагаються їх або приховати або відтермінувати їх вирішення.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження копінг-стратегії для подолання страхів
в учнів підліткового віку**

Рівні прояву копінг-стратегії	Види копінг-стратегій		
	«Дозвіл проблем»	«Пошук соціальної підтримки»	«Уникнення проблем»
<i>Високий</i>	25,0 %	28,2 %	34,4 %
<i>Середній</i>	53,2 %	50,0 %	37,5 %
<i>Низький</i>	21,8 %	21,8 %	28,1 %

З метою *встановлення зв'язку між рівнем прояву страхів та чинниками, які впливають на їх прояв в учнів підліткового віку* ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів. Слід зазначити, що рівень прояву страхів є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву страхів та такими чинниками як тривожність, мотивація до уникнення невдач, копінг-стратегії для подолання страхів (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати визначення зв'язку між рівнем прояву страхів
та чинниками, які впливають на їх прояв
в учнів підліткового віку**

	Чинники, які впливають на рівень прояву страхів		
	Тривожність	Мотивація до уникнення невдач	Копінг-стратегії для подолання страхів

Рівні прояву страхів	$r_s = 0.56$	$r_s = 0.46$	$r_s = 0.78$
-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для $N = 32$

N	p	
	0.05	0.01
32	0.36	0.45

2.3. Психологічні рекомендації для подолання страхів в учнів підліткового віку

В проблемі профілактики дитячих страхів важливі наступні моменти:

Дітей ні в якому випадку не можна лякати – ні дядьком, ні вовком, ні лісом – прагнучи виховати її слухняними. Дитині відповідно до її психічного розвитку слід вказувати на реальну небезпеку, але ніколи не залякувати придуманими колізіями.

Дорослі ніколи не повинні соромити дитину за страх, який вона відчуває. Глузування над боязливістю дитини можна розцінювати як жорстокість.

Дитину ніколи не слід залишати одну в незнайомому для неї оточенні, в ситуації, коли можливі різноманітні несподіванки.

Ефективні методи та прийоми попередження та подолання дитячих страхів:

1. Підвищення загального рівня емоційних переживань дитини (досягнення комфортності в спілкуванні, очікуванні нової гри, максимальне розгортання критеріїв оцінки та похвали). При цьому велика увага приділяється підтримці в дитячому колективі атмосфери прийняття, безпеки, щоб дитина відчувала, що її цінують незважаючи на успіхи.

2. Метод послідовної десенсибілізації, суть якого полягає в тому, що дитину поміщають в ситуації, пов'язані з моментами, які викликають у неї тривогу й страх.

3. Метод «від реагування» страху, тривоги, напруги, що здійснюється за допомогою гри-драматизації, де діти за допомогою ляльок зображують ситуацію пов'язану зі страхом.

4. Маніпулювання предметом страху (прийоми «малювання страхів», «розповіді про страхи») в ході цієї роботи ситуації та предмети страху зображуються карикатурно.

5. Емоційне переключення, «емоційні гойдалки» (дитині пропонують зобразити сміливого та боягуза, доброго та злого тощо).

6. Лялько терапія (у грі дитина стає сміливим героєм казки чи мультфільму, надає улюбленому герою роль захисника).

Особливості роботи з дітьми психотерапевтичними методами – спираючись не на дефіцити, а на сильні сторони дитини. Отже, робота проводиться не зі страхом, а з особистісними відносинами, напрацюванням нових ролей та пошуки ресурсів як в дитині, так і в оточуючому середовищі.

В корекції страхів мною використовуються наступні методи: промальовування страхів, дослідження стосунків методами психодрами; проєктивні техніки; казкотерапія.

Найбільш розповсюджений метод – промальовування страхів дитиною. Таким чином вона як би матеріалізує об'єкт страху, який залишається в її владі. Запропонована подальша робота з малюнком: перетворити страшний об'єкт на смішний. Інший варіант - створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших. Можна також знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись. Деякі діти залишали свої страхи в кабінеті, а потім час від часу заходили перевіряти, чи є вони на місці.

Казкотерапія – «лікування» казками. Коли дитина шукає внутрішні ресурси у власній особистості. В казках часто переплітаються реальність з

вигадкою. Казки можна як творити для кожної дитини окремо, так і користатися тими, що є в наявності. В важкій ситуації, якщо дитина знайде для себе підходящу казку, вона може її прослухати або перечитати безліч разів, поки не наповниться потрібними силами для розрішення ситуації.

Дослідження стосунків методами психодрами може носити як діагностичний, так і терапевтичний характер. Включає безліч технік, найбільш вживаними є:

- соціальний атом – промальовування або побудова іграшками соціальні зв'язки дитини так, як вона їх сприймає. Можна запропонувати зробити як реальний варіант, так і ідеальний (як би хотілося);
- дослідження різних територій зацікавленості дитини. Наприклад, якщо дослідження стосується школи, то це може бути території навчання, стосунків з однокласниками; взаємин з вчителькою; тощо;
- оцінка себе через призму бачення різних значимих дорослих, коли дитина від імені мами, бабусі, сестри, вчительки описує себе.

Проективні методи – націлені на розвиток креативності дитини. Можуть бути як ресурсним моментом при досить складному сеансі, так і окремою роботою з важливими сторонами життя дитини. Моя улюблена вправа – «Погляд у майбутнє», коли дитина моделює своє життя по закінченню складної ситуації. Особливості молодших школярів при виконанні цієї вправи полягають в тому, що вони нездатні заглянути на досить великий період часу. Для учнів 3-4-х класів моделювання свого життя через декілька місяців або рік – це вже досить вагомий крок уперед.

В корекційній роботі з дітьми найбільш ресурсним моментом є саме спілкування з психологом, котрий впевнений у власних силах, співчуває дитині та не боїться труднощів та її страхів.

Існує кілька відносно простих і дієвих методів, завдяки яким можна справитися з тривогою і страхами, послабити або зовсім прибрати їхній гнітючий вплив. Як перемогти страх:

1. Складіть список усього, що Вас лякає. Перший крок до ліквідації страху – його визнання. З'ясуйте чого саме ви боїтеся, щоб поглянути на проблему по-новому і змінити своє ставлення до неї. А починати потрібно саме з прийняття власних тривог. Зізнаючись собі в своєму страху, ви виводите його з підсвідомого відчуття у свідомість. І на цьому етапі він вже не буде таким жахливим.

2. Визначте причину свого страху. Розуміння причин того, чому з'являється таке почуття – це вже початок успіху.

3. Дихайте. Дихальна техніка чудово допомагає подолати хвилювання і страхи, тому що вона безпосередньо діє на внутрішні органи і розслабляє їх. Кілька разів глибоко вдихніть, затримайте дихання, потім видихніть і знову затримайте дихання. Бажано робити це на рівний рахунок: 1, 2, 3, 4.

4. Працюйте м'язами. Цей метод позбавить вас від страхів, а також допоможе зняти напругу і перевтому. Примусьте трохи попрацювати свої м'язи по всьому тілу. Послідовно напружуйте на кілька секунд, а потім розслабте окремі м'язи обличчя, шиї, рук, ніг тощо. Справа в тому, що після напруги м'язи прагнуть до розслаблення, а коли вони його отримують, то весь організм розслабляється і заспокоюється, причому, не тільки фізично, а й емоційно.

5. Відволікайтеся. Перемикніть увагу зі своїх страхів на щось кардинально інше. Наприклад, згадайте і прочитайте вірш, порахуйте перехожих або птахів, увімкніть телевізор, з'їжте шоколадку, зателефонуйте друзеві. Страх зникає після того, як відповідна ситуація – позаду. З огляду на це особа знову й знову вибирає таку поведінку, яка дає змогу не потрапляти більше в обставини, які жахають.

Як подолати і перемогти страх?

Головне в перемозі над страхом – це визначення справжніх цілей, які викликають це почуття. Найдоступніший спосіб – викорінення причини. Якщо цей спосіб недоступний, існує ряд дієвих засобів для усунення короткочасного відчуття тривожності. Тривалі страхи і фобії також

піддаються корекції, але найкращі результати досягаються за допомогою фахівців.

Як правило, кожна людина знаходить для себе зручні способи боротьби з тривожністю. Наприклад, заучування тексту та написання підказок перед виступом, шпаргалки, навіть якщо ними не скористатися, додають впевненості, що у будь-яку хвилину можна підглянути і згадати. Це почуття дає безпеку, а значить, зменшує страх. Спеціальні ритуали і дії також надають впевненості. Існує безліч амулетів і талісманів, яким людина приписує захисні властивості.

Найбільш дієвими способами у боротьбі з власними страхами є аналіз ситуації, самонавіювання, тренування впевненості в собі, підвищення самооцінки.

Метод самодопомоги при зниженні рівня страху.

Як впоратися зі страхом: дихайте. Спочатку потрібно прибрати приступ паніки. Дихальна техніка чудово допомагає подолати хвилювання і страхи, тому що вона безпосередньо діє на внутрішні органи і розслабляє їх. Кілька разів глибоко вдихніть, затримайте дихання, потім видихніть і знову затримайте дихання. Бажано робити це на рівний рахунок: 1, 2, 3, 4.

Як впоратися з нападом страху: працюйте м'язами. Цей метод позбавить вас від страхів, а також допоможе зняти напругу і перевтому. Примусьте трохи попрацювати свої м'язи по всьому тілу. Послідовно напружуйте на кілька секунд, а потім розслабте окремі м'язи обличчя, шиї, рук, ніг тощо. Справа в тому, що після напруги м'язи прагнуть до розслаблення, а коли вони його отримують, то весь організм розслабляється і заспокоюється, причому, не тільки фізично, а й емоційно.

Як побороти страх: відволікайтеся. Перемикніть увагу зі своїх страхів на щось кардинально інше. Наприклад, згадайте і прочитайте вірш, порахуйте перехожих або птахів, увімкніть телевізор, з'їжте шоколадку, зателефонуйте друзі.

Як перемогти страх: поверніться до нього обличчям. Багато хто боїться навіть зізнатися собі в своїх страхах. А починати потрібно саме з прийняття власних тривог. Адже коли ми бачимо свого недруга, то знайти рішення з його знешкодження набагато простіше, ніж коли ми біжимо від прихованого ворога. Зізнаючись собі в своєму страху, ви виводите його з підсвідомого відчуття у свідомість. І на цьому етапі він вже не буде таким жахливим.

Як побороти страх: доведіть ситуацію до абсурду. Уявіть собі все те, що може статися найстрашнішого, чого саме ви найбільше боїтеся і зазвичай женете від себе навіть думку про цю ситуацію. Дороговказною ниткою має бути думка про те, що це відбувається у вашій фантазії, а не насправді. Згустіть фарби і розгляньте всі можливі варіанти розвитку подій. До речі, при цьому можна запримітити для себе лазівку з виходу із тупикової ситуації. Як не дивно, але таким чином половина страху просто розчиниться. Для багатьох людей цей метод виявляється дуже дієвим.

Практичні рекомендації психологів про послідовне подолання страхів у підлітків.

Щоб мати можливість допомогти підлітку впоратись з ірраціональними страхами, необхідно, щоб він зіштовхувалась зі страшними для нього ситуаціями або місцями. Звісно, підлітки прагнуть уникати всього, що їх лякає, але їх захисна поведінка заважає їм зрозуміти, що ситуації чи місця, які вселяють у них страх, насправді є безпечними.

Процес зустрічі зі своїм страхом обличчям до обличчя називається експозицією («взаємодією»). Принцип передбачає, що підліток повинен багаторазово зіштовхуватись зі страшними ситуаціями, поки не припинить їх боятись. Сама по собі експозиція є безпечною і не спричиняє посилення страху. Через деякий час тривога підлітка набуває тенденцію до зменшення.

Підлітки повинні починати із ситуацій, які викликають мінімум побоювань і переходити до таких, які викликають у них найбільше почуття страху та тривоги. Згодом вони відчують себе більш впевнено в подібних ситуаціях і, можливо, навіть почнуть отримувати від них задоволення.

Часто цей процес відбувається природним чином. Підліток, який боїться води, систематично відвідує уроки плавання, спочатку опускає у воду стопи й ноги, потім опускається до пояса, після чого занурює все тіло і, нарешті, починає пірнати під воду. Підлітки з острахом води з часом здатні полюбити плавання. Той же процес відбувається й тоді, коли підлітки вчаться їздити на велосипеді, кататися на ковзанах або водити машину.

Метод експозиції – це один з найбільш ефективних і клінічно доведених способів подолання страху. Однак він вимагає ретельного планування, заохочення, моделювання та винагороди.

Шість дієвих кроків на шляху до подолання страху

Як це зробити

Крок 1. Допоможіть підлітку зрозуміти ситуацію

- Допоможіть підлітку зрозуміти те, як важливо мати справу зі своїми страхами.
- Використовуйте приклади. Ставте перед підлітком відповідні запитання: «Сашко боїться води, але дуже хоче проводити час із друзями в басейні. Що він може зробити таке, щоб побороти страх перед водою?».
- Більшість підлітків розуміють, що, для того щоб побороти страх перед чимось, треба сміливо йти йому назустріч і протистояти.
- Ви можете пояснити підлітку це правило в такий спосіб: «Дуже важливо, щоб ти зіштовхувався зі своїми страхами і зрозумів, що ситуації, які тебе лякають, насправді безпечні. Хоча спочатку тобі буде страшно, але разом із практикою страх почне зменшуватись. Почни з того, що лякає тебе найменше, і поступово переходь до того, що лякає дуже сильно. Згодом ти призвичаїшся до цих ситуацій, чутливість до них зменшиться і в результаті, ймовірно, навіть полюбиш їх».

Крок 2. Складіть список усього, що лякає підлітка

- Разом з підлітком складіть список ситуацій, місць чи предметів, яких він боїться.

- Наприклад, якщо ваш підліток боїться розлучитись з вами або робити щось самотійно, список може включати такі пункти: залишитись без підтримки друзі; бути «білою вороною» в групі однолітків»; страх не відповідати очікувань батьків; страх отримати негативну оцінку. Якщо ваш підліток боїться спілкування, список може включати в себе таке: сказати «привіт» однокласнику; поставити запитання вчителю; зателефонувати товаришу.

Корисні поради:

- Групуйте страхи. У підлітків буває багато різних страхів, тому корисно групувати схожі страхи разом. Наприклад, ваш підліток може боятись робити помилки, ходити до школи й перебувати далеко від дому. Групувати дитячі страхи можна таким чином: страх розлуки з батьками або членами сім'ї; страх спілкування з дорослими або іншими дітьми; страхи, пов'язані з фізичною небезпекою (плавання або їзда на велосипеді); страхи, пов'язані із природою (страх тварин або комах); побоювання, пов'язані з медичними процедурами (лікарів, стоматологів, уколів).

- Працюйте над подоланням страхів разом з підлітками. Разом з підлітком складіть список ситуацій, які її лякають. Маленьким дітям може знадобитись більше вашої допомоги, у той час як підлітки часто вважають за краще робити це самотійно. Треба просто запропонувати підлітку свою допомогу.

Крок 3. Створіть «сходи» подолання страху

Допоможіть підлітку впорядкувати список найстрашніших ситуацій і предметів від найменш до найбільш страшних. Для цього йому необхідно оцінити свої страхи за шкалою від 0 (страх відсутній) до 10 (дуже страшно). Цю шкалу можна назвати ще «термометром страху». Підлітки, швидше за все, не зможуть оцінювати свій страх за цією шкалою, але зате вони зможуть розповісти вам про те, які ситуації для них легкі, а які найбільш складні. Коли підліток оцінить кожен ситуацію, складіть остаточний список її страхів у формі «Сходів» подолання страху.

Корисні поради:

- Попросіть підлітка визначити конкретну мету (наприклад, спати на самоті у своїй кімнаті), а потім складіть список кроків, необхідних для досягнення цієї мети (наприклад, спочатку спати в кімнаті батьків на матраці на підлозі, потім спати у своїй кімнаті з відчиненими дверима й т. п.).
- Якщо в підлітка кілька різних страхів, вишикуйте «сходи» подолання страху для кожного з них.
- Винагороджуйте хоробру поведінку. Протистояти власному страху дуже нелегко, але ваша слухна винагорода допоможе простимулювати хоробру поведінку підлітка.
- Підлітки позитивно реагують на похвалу та заохочення. Наприклад, ви можете сказати: «Молодець! Ти провів час у гостях у друга без батьків», «Ти чудово познайомився з іншими дітьми!» і «Я пишаюсь тобою, що ти спиш у своїй кімнаті».
- Коли ваш підліток зіштовхується із сильним страхом, в якості мотивації досягнення мети корисно використовувати особливу винагороду.
- Кожні «сходи» також повинні містити інструкції й визначати, що повинен робити підліток в не дуже тривожній ситуації, як він повинен діяти в ситуаціях помірного страху і, нарешті, містити підказки про те, що він вважає вкрай важким для виконання безпосередньо зараз. Важливо поступово переходити від меншого до більшого страху.
- Деякі дії, передбачені «сходами», можна розбивати на більш дрібні кроки. Наприклад, якщо ваш підліток боїться розмовляти з однокласниками, розбийте подолання цього страху на кілька етапів, таких, як сказати «привіт» однокласнику, поставити швидко й коротке запитання, а потім вже поговорити про те, як пройшли його вихідні.
- Також важливо враховувати й інші фактори, які можуть впливати на рівень страху. Наприклад, часовий проміжок (розмовляти з однокласником протягом 30-ти секунд, імовірно, менш страшно, ніж протягом п'яти хвилин); час доби (залишатись одному у своїй кімнаті в обідню пору чи ввечері, коли

темно); навколишнє оточення (плавати в басейні чи в озері); люди, які знаходяться поруч з дитиною (йти в гості до друга з мамою чи старшим братом).

Крок 4. Зустрічайтесь зі страхами віч-на-віч

- Спонукайте підлітка систематично займатись тим, що викликає в нього найменше почуття страху (наприклад, постійно казати «Добрий день» незнайомим людям), доки її тривога щодо цього заняття не зменшиться. Якщо ситуація така, що ваш підліток змушений перебувати в ній протягом певного періоду часу (наприклад, знаходитись близько до собаки), спонукайте його перебувати в цій ситуації до того часу, доки він не відчує зниження рівня власної тривоги (наприклад, дитина може стояти поруч із собакою 20–30 хвилин). Як тільки підліток навчиться входити в ситуацію, не відчуваючи при цьому сильної тривоги, він може переходити до подолання наступного страху у своєму списку.

- Для деяких підлітків корисно завчасно моделювати відповідну поведінку. Наприклад, практикуйте з підлітком вітання «Добридень/здрастуйте» при зустрічі зі знайомими й незнайомими людьми або показуйте, як треба безпечно гладити собаку.

- Заохочуйте вашого підлітка відстежувати власний прогрес. Він може заповнити анкетну форму протистояння страху, яка допоможе визначити, наскільки змінилась його тривога перед ситуацією, що лякає, після того, як він кілька разів подивилась в очі своєму страху, і чого він при цьому навчився. Зробіть копії такої форми і просіть підлітка заповнювати по одній щоразу, коли вона зіштовхується зі своїми страхами.

Корисні поради:

- Не поспішайте! Адже дивитись в очі тому, що тебе лякає, дуже страшно. Підтримуйте підлітка й не квапте його, беріть до уваги його власний темп.

Крок 5. Практикуйтесь

- Підлітку важливо періодично практикуватись в умінні зустрічатись зі своїми страхами. Дещо можна практикувати щодня (наприклад, проводити час на самоті у своїй кімнаті), у той час як інші навички можна практикувати лише іноді (наприклад, спати вдома у друга). Проте, чим частіше підліток практикується, тим швидше зникне його страх!

Крок 6. Прагніть конкретної мети

Запропонуйте підлітку особливий подарунок (книгу, солодощі, іграшку, виріб) або цікаве заняття (сходити в кіно, у цирк, у парк розваг, на обід або вечерю в ресторан, пограти у гру, разом приготувати особливу страву). Коли ваш підліток навчиться успішно долати свої страхи, кількість винагород можна скорочувати, при цьому не припиняючи хвалити дитину.

Коли підліток долає свій страх, він може винагородити себе позитивним внутрішнім діалогом (наприклад, «Я дійсно добре постарався!») і приємними заняттями (наприклад, переглядом улюбленого фільму).

Страхи – незмінні супутники дорослішання, адже підліток потрапляє в ситуації, яких раніше не було і відчуває незнайомих почуттів. Завдання батьків – бути поруч і допомогти подолати цей період, щоб страхи не переросли у фобії та невпевненість.

Корисні поради батькам.

1. Якщо дитина чогось боїться, попросіть її намалювати свій страх. Нехай він проаналізує його та розповість про свою думку. Цей метод підходить підліткам у будь-якому віці.
2. Різновид першого способу – уявити в комічному вигляді об'єкт свого страху. Такий спосіб зніме гостроту проблеми.
3. Поважайте право підлітка на думку, погляди, вибір.
4. Створіть дитині всі умови, щоб у неї були друзі та знайомі.
5. Найчастіше хвалите, не залишайте поза увагою жодне досягнення – це допоможе сформувати у підлітка правильну самооцінку та впевненість у своїх силах.

6. Навчіть дитину контактувати поглядом – це допоможе долати соціальні страхи та не боятися спілкування з людьми.

Поради батькам щодо зниження рівня страхів або тривоги у дітей:

Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.

Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.

Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.

Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте сварок, конфліктів, особливо в присутності дітей.

Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка» тощо.

Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.

Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин.

Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.

Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.

Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб маля зрозуміло:

«У мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».

Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її

ненав'язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

Практичні рекомендації щодо роботи зі страхами

1. Страх є симптом, котрий потребує негайного вирішення, тому підлітки, що страждають від переживання цієї негативної емоції, самі просять допомоги та заявляють про свої потреби. Якщо ж запит про роботу зі страхом, а підліток є незамотивованим для спілкування з психологом – питання, з чим він прийшов, це може бути маніпуляцією рідних.

2. Близькі підлітка у випадку з страхами не можуть ігнорувати ситуацію, тому звертаються до спеціаліста досить швидко.

3. Робота зі страхами від психолога вимагає «детективних навичок», тому що заявлена причина часто відрізняється від того, що відкривається в процесі роботи.

4. В деяких сім'ях діє негласна «заборона на негативні емоції», тоді страх – єдина з «небажаних» емоцій, що дитина може дозволити собі відчувати.

5. Часом потрібно тільки знизити інтенсивність, а не забирати страх зовсім.

6. Діти до підліткового віку можуть дзеркалити проблеми своїх рідних та сім'ї в цілому, тому залучення в корекційну роботу близьких дитини є обов'язковим (хоча б на першу зустріч та заключну консультацію).

7. Страх може сигналізувати про наступні труднощі самого підлітка: самотність, брак ресурсів для розвитку актуальних ролей; негаразди в родині; неможливість реалізувати свою потребу в успіху; тощо

8. Розкриття причини основного страху приносить полегшення та зменшення інтенсивності переживань. Однак, часто це є запрошенням для подальшої роботи.

ВИСНОВКИ

На підставі результатів дослідження особливостей подолання страхів в учнів підліткового віку ми дійшли таких висновків.

В термінологічному словнику екстремальної та кризової психології автори визначають страх - як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки.

Традиційно існує два напрямки, які пояснюють механізм виникнення страхів. Один бере свій початок у психоаналітичній концепції, інший – в теорії умовних рефлексів І.П. Павлова. Так згідно їхньої теорії фізіологічною основою страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні та зовнішні подразники, які являють собою справжню та вигадану небезпеку.

В рамках соціально-когнітивної теорії було показано, що багато нових зразків поведінки і емоційних реакцій можуть виникати в результаті наслідування (навчання за допомогою моделей).

Найбільш повну класифікацію за змістом нав'язливих страхів зробив Б. Карвасарський, а саме: страх простору і переміщення в ньому: соціофобії (страхи, пов'язані із знаходженням в товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами; ерейтофобія; страх через неможливість виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія; нозофобії (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія; страх за здоров'я близьких; танатофобія (нав'язливий страх смерті); сексуальні страхи: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю при статевому контакті; obsесивно-компульсивні страхи: мізіофобія; страх здійснити самогубство; страх скалічити своїх близьких; айхмофобія, оксимофобія; «контрастні» нав'язливі стани (страх зробити вчинок, який протирічить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне, у церкві під час

богослужіння та інше; нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.; пантофобія – генералізований нав'язливий страх; фобифобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Підлітковий вік - відповідальний період у становленні світогляду, системи відносин, інтересів, захоплень і соціальної спрямованості. Істотне розвиток зазнає самооцінка, яка нерозривно пов'язана з почуттям самоповаги, впевненості в собі в контексті реальних міжособистісних відносин.

Підліток, з одного боку, прагне зберегти свою індивідуальність, бути собою, а з іншого - бути разом з усіма, належати групі, відповідати її цінностям і нормам. Вирішити це протиріччя не дуже легко, і тут є кілька шляхів: від егоцентризму та догляду в себе ціною втрати контактів з однолітками і дружби з ними до сліпого конформізму - некритичного сприйняття будь-яких групових приписів, відмови від особистої свободи і самостійності в думках і судженнях.

Потреба бути собою - це і прагнення до вдосконалення свого "я", що невіддільне від неспокою, тривоги, страху бути не собою, тобто стати кимось іншим, в кращому випадку - знеособленим, в гіршому - втратили самоконтроль, владу над своїми почуттями і розумом.

Найчастіше страх бути собою означає страх зміни. Тому емоційно чутливі, вразливі підлітки бояться не тільки психічного, але і фізичного каліцтва, що іноді виражається у нетерпимості до фізичних недоліків інших людей або в нав'язливих думках про власну "потворною" фігурі, "некрасивих" рисах обличчя і т. п.

Для визначення рівня прояву страхів в учнів підліткового віку нами було підібрано три опитувальники: «Опитувальник на визначення суб'єктивного розуміння власних страхів» (А. Петрова); методика «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», розроблена Ю. Щербатих та Є. Івлевою; опитувальник «Соціальні страхи» Л. М. Грошевої.

З метою дослідження чинників, які впливають на рівень прояву страхів в учнів підліткового віку нами було підібрано три опитувальники: методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора); методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса; методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Емпіричне дослідження проводилося в 2022–2023 навчального року на базі Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 26. У дослідженні приймало участь 32 учня підліткового віку.

Встановлено, що серед усіх респондентів вважають себе небоязкими 78,2 % опитаних учнів підліткового віку, і лише 21,8 % підлітків назвалися боязкими. Однак сильний страх відчують 6,3 % опитаних учнів підліткового віку, більше половини опитаних (62,5 %) учнів відчують «скоріше побоювання, ніж страх», і 31,2 % опитаних означили свої відчуття, як «легкий неспокій».

Визначено, що для учнів підліткового віку, враховуючи ситуацію в країні, найактуальнішими виявились: страх війни у 87,5 % та страх втрати рідних (хвороби близьких людей) у 78,1 %. Слід зазначити, що на третьому місці в учнів підліткового віку знаходиться страх перед майбутнім 46,8 %. На четвертому місці в учнів підліткового віку знаходиться страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень) 31,2 %. Дещо менше учні підліткового віку вказують на страх перед публічними виступами 28,1 %.

Визначено, що у опитаних учнів підліткового віку рівні прояву переважаючих соціальних страхів показали такі тенденції: 28,1 % опитаних – «страх втрати»; 25,0 % опитаних – «страх неприйняття і пригнічення»; 18,7 % опитаних – «страх невдачі й поразки»; 15,6 % опитаних – «страх самотійності»; 12,6 % опитаних – «страх комунікації».

Встановлено, що приблизно половині опитаних учнів підліткового віку (43,8 %) притаманний середній рівень тривожності. У свою чергу, у 37,5 % опитаних учнів підліткового віку визначено низький рівень тривожності. У

значно меншої кількості опитаних учнів підліткового віку визначено високий рівень тривожності (18,7 %).

Аналіз результатів показав, що рівні мотивації до уникнення невдач у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (37,5 %); середній рівень (34,4 %); низький рівень (28,1 %).

Встановлено, найбільше в учнів підліткового віку виявлено із середнім рівнем копінг-стратегії для подолання страхів (53,2 % – «дозвіл проблем»; 50,0 % – «пошук соціальної підтримки»). Спостерігаємо, що копінг-стратегія «вирішення проблем» готова обирати лише четверта частина опитаних респондентів (25,0 %); «пошук соціальної підтримки» також переважає як стратегія подолання страхів серед третини опитаних респондентів (28,2 %). Слід відмітити той факт, що рівень вибору копінг-стратегії «уникнення» у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (34,4 %); середній рівень (37,5 %); низький рівень (28,1 %).

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву страхів та такими чинниками як тривожність, мотивація до уникнення невдач, копінг-стратегії для подолання страхів.

Розроблено психологічні рекомендації для батьків та педагогів щодо попередження та подолання страхів в учнів підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Режим доступу: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10382/Poniattia%20strakhu_Aleksandrov_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Близнюк О. Великі страхи маленьких дітей та їхніх батьків / О. Близнюк, А. Дудченко. Харків : Основа, 2015. 256 с.
3. Букс Н., Конт Ф. Семиотика страху : сб. ст. М. : Европа, 2005. 456 с
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник: О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., К.: Просвіта, 2001. 416 с.
6. Вплив страху на людину. Режим доступу: <https://kpt-center.com.ua/statti/vpliv-strahu-na-lyudinu/>
7. Горохова Л.В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини : автореф. дис. канд. філософ. наук : 09.00.03 Житомир, 2012. 18 с.
8. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 243 с.
9. Дружів О. Страх як соціальне явище [Електронний ресурс]. URL: <http://www.polpravozhit.in.ua/2013/10/blog-post.html>
10. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю. В. Александров, І. Є. Богданова, Ю. В. Воронова та ін.; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків: ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
11. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі ВІСНИК НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. Вип. 3. С. 121–125.

12. Захаров А. В. Денні і нічні страхи у дітей. СПб.: Видавництво «Союз», 2004. Режим доступу: http://psychologis.com.ua/detskie_strahi_ot_11_do_16_let.htm
13. Карвасарский Б.Д. Неврозы. М., 1980. 386 с.
14. Карпів Т. Особливості страхів чоловіків у період ранньої дорослості: тези 12-ї науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 14–15 травня 2015 року (дата звернення: 20.09.2022).
15. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2003. № 9. С. 14–15.
16. Коваль Т. В. Страх старості як чинник буття сучасної людини : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.04. Житомир, 2012. 188 с
17. Колісник О. В. Страх як екзистенціал людського буття. *Гілея: науковий вісник* : зб. наук. пр. – Київ : ВІР УАН, 2010. Вип. 35. С. 230–236.
18. Корекція страхів: робота з молодшими підлітками. Режим доступу: <http://childrenhealth.center/development/therapy/fear-correction/#pon>
19. Кочерга О.М., Васильєв О.А. Дитячі страхи, неврози, темперамент. *Психолог*. 2002. № 12. С. 2–5.
20. Кузнєцов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.
21. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.
22. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. К.: Рад. школа, 1981. 170 с.
23. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: дис. канд.. психол. наук: 10.00.01. К., 2001. 207 с.
24. Кузікова С. Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці: Навчально-методичний посібник. Суми: СДПІ, 1998. 80 с.
25. Лешкова Т. Коробка зі страхами. *Дошкільне виховання*. 2004. № 10. С. 30

26. Максим О.В., Рябовол Т. А. Екзистенційні страхи як показник порушень у когнітивній та особистісній сфері підлітків. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/728704/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC,%20%D0%A0%D1%8F%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/728704/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC,%20%D0%A0%D1%8F%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%20(1).pdf)
27. Мадуро Т. Підліткові страхи. як подолати? Режим доступу: <http://4uth.gov.ua/pidlitkovi-strahy-yak-podolaty/>
28. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ, 2019. – 356 с
29. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія : [зб. наук. пр.]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.
30. Мовчан М. М. Феномен страху: його класифікація і рівні. Наукові записки. Серія «Філософія». Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2012. Вип. 10. С. 197–204.
31. Мулярчук Є. Страх. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
32. Мухіна В. С. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 432 с.
33. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис.. канд. псих. наук: 19.00. К., 2007. 223 с.
34. Ольховецький С.М. Вплив страху на стосунки з товаришами, колегами та підлеглими у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Том І.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К.: Міленіум, 2003. Ч. 9. С. 75–78.

35. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог*. 2004. № 7. С. 25–30.
36. Петрова А. С. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів: дис. ...на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2015. 308 с.
37. Підліткові страхи. Динаміка почуття страху, об'єкти страхів, особливості страхів у підлітків. Режим доступу: <https://vcf.vn.ua/pidlitkovi-straxi-dinamika-pochuttya-straxu-obyekti-straxiv-osoblivosti-straxiv-u-pidlitkiv/>
38. Пляка Л. 5 кроків на шляху до подолання страху. Режим доступу: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85.pdf>
39. Поради батькам, як знизити страх у підлітка. Режим доступу: <https://alexus.com.ua/trening-dlya-pidlitkiv-straxi-ta-%D1%97xnye-podolannya/#1wptoc2>
40. Попова М. Як позбутися страху та тривоги? Поради психолога. Режим доступу: <https://www.sens.lviv.ua/yak-pozbutysya-strahu-ta-tryvogy-porady-psyhologa/>
41. Ромен В. Г. Поведенческая терапия страхов. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2002. №1. С. 28-48.
42. Рябовол Т. А., Комарицька К. Д. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Випуск 14. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/16.pdf>
43. Салій Н. Сутність поняття «страх», його види та механізми виникнення. Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1034>
44. Склярєнко О.М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2005. 246 с.

45. Стасюк В.В. Поняття страху та його види: спроба детермінації. *Вісник Національного університету оборони України*. № 3 (34). 2013. С. 313–315.
46. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
47. ТОП-5 порад психологів, щоб впоратися зі страхом. Режим доступу: <https://kanalukraina.tv/news/top-5-sovetov-psihologov-chtoby-spravitsya-so-strahom>
48. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. 2-е изд., доп. М.: Психотерапия, 2009. 544 с
49. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. Пер. с нем. Г.В. Барышников; Под ред. Е.Е. Соколовой и Т.В. Родионовой. СПб.: Азбука-классика, 2006. С. 380–414.
50. Хомуленко Т.Б., Лисенко Л.М., Моргунова Н.С. Вікова та педагогічна психологія. Харків, 2008. 135 с.
51. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.
52. Шість кроків на шляху до подолання страху. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/1245/>
53. Шишова Т. Страхи – это серьёзно. Как помочь ребенку избавиться от страхов М. : Искатель, 1997. 94 с.
54. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 512 с.
55. Ющенко І.М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 6 2021. С. 14–18.