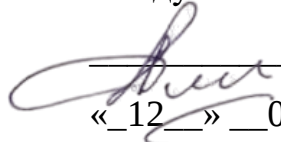


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.
« 12 » 06 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

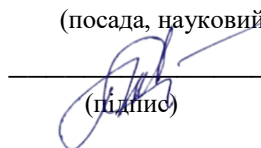
на тему «ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ»

Виконав: студентка групи 4551з

 Чебан М.В.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

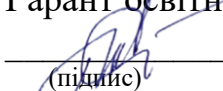
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


(підпис) Чугуєва І.Є.

«5» 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента Чебана Максима Васильовича

1. Тема роботи: **«Особливості прояву страхів у підлітків»**
Керівник роботи канд. психол. Наук Чугуєва Інна Євгенівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025-20.06.2025	

Студент

(підпис)

Чебан М.В.

Керівник роботи

(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик і особливостей підліткових страхів. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: підліток, страхи, підліткові страхи, особистість, розвиток особистості.

Чебан, М. В. Особливості прояву страхів у підлітків: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 47 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological characteristics and features of adolescent fears. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: teenager, fears, teenage fears, personality, personality development.

Cheban, M. V. Features of the manifestation of fears in adolescents: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 47 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	5
1.1. Проблема страхів у психологічній науці.....	5
1.2. Особливості страхів у осіб підліткового віку та способи їх подолання.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	26
2.1. Організація, етапи, методи емпіричного дослідження страхів у осіб підліткового віку.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження страхів у осіб підліткового віку.....	28
2.2.1. Результати дослідження за допомогою «Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих.....	
2.2.2. Результати дослідження за допомогою «Опитувальника суб'єктивного розуміння власних страхів» А. Петрова.....	
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Вивчення страхів у осіб підліткового віку в науковій літературі пояснюється розумінням важливості того, наскільки емоційні розлади у дітей впливають на розвиток особистості дитини та протікання психічних процесів. Страху в підлітковому віці можуть серйозно впливати на навчальний процес, а також негативно відбиватися на їхній соціальній сфері, на взаємодії та стосунки з однолітками та дорослими.

Однак ця проблема залишається актуальною, хоча в літературі вона достатньо докладно описана, проведено багато досліджень з цієї проблематики. У сучасних українських та іноземних наукових джерелах можна знайти достатньо даних про страху дітей різного віку, від раннього та дошкільного віку, а також молодших школярів до страхів у підлітків та осіб юнацького віку. Кількість публікацій щодо проблеми подолання та запобігання шкільних страхів є достатньою. Однак тема не втрачає своєї актуальності тому що кожне нове покоління людей проходить етап підліткової кризи у нових умовах і знов відчуває на собі впливи, що призводять до виникнення страхів. Особливо це сьогодні є актуальним для українських підлітків, на розвиток яких впливає війна, стреси, травматичні події. Оскільки відомо, що страху в дитячому віці можуть мати значний вплив на появу психологічних проблем у людини в дорослому віці, то дослідження цієї проблеми є вкрай актуальним для сьогодення.

Мета дослідження: визначити особливості прояву страхів у осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву страхів.

Предмет дослідження: психологічні особливості страхів у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики страхів у осіб підліткового віку.
2. Визначити форми, причини, ознаки та особливості прояву страху у осіб підліткового віку.

3. Емпірично дослідити прояви страхів у осіб юнацького віку

Для виконання завдань дослідження були використані наступні

методи:

теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація теоретичних підходів і емпіричних результатів, наявних в літературних наукових джерелах;

емпіричні – психодіагностичне тестування за допомогою методик «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих, «Опитувальник суб'єктивного розуміння власних страхів» А. Петрова.

Вибірка дослідження: дослідження проведено за допомогою онлайн опитування осіб підліткового віку, всього в дослідженні взяли участь 36 осіб, з яких 18 дівчат і 18 хлопців віком від 14 до 16 років.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, переліку використаної літератури. Тест роботи містить сторінок, таблиць, малюнків, список використаної літератури містить джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАХІВ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Проблема страхів у психологічній науці

Підлітковий вік - це важливий етап особистого розвитку, і найбільшу роль у цьому розвитку відіграє не лише сім'я, стосунки з найближчими людьми, з батьками, але й стосунки з шкільним колективом, з однолітками. Підліток стає особливо чутливим до зовнішніх впливів, що оцінюють його успіхи, і думка однолітків також стає для нього дуже важливою. У зв'язку з цим актуальність вивчення характеристик та причин страхів у дитини зростає. Тому завдання батьків, вчителів, психологів вчасно допомагати дитині подолати страхи, незалежно від їхньої природи та специфіки прояву, а краще запобігти це негативне явище.

Вступ дитини до школи, соціально-психологічні зміни, криза дорослішання, проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими та інші проблеми, з якими вона стикається, можуть актуалізувати страхи у дітей різного віку, зокрема й підліткового. Нова ситуація, нові вимоги та норми поведінки, зміна соціального статусу підлітка та ставлення батьків до нього часто посилюють тривогу, побоювання, невпевненість, розчарування, а згодом і страхи. Все більше дітей підліткового віку мають страхи різних видів, які набувають характерних особливостей і форм.

Страх у світі людських переживань - це дуже поширене явище. Важко знайти людину, яка ніколи не відчула б почуття страху. В даний час, коли українське суспільство переживає війну, проблема страхів значно поширилася. Військові події, складні умови, переживання і невизначеність, все це значно збільшило прояв страхів у всього населення, зокрема й у осіб підліткового віку.

Незважаючи на достатню увагу до даної проблематики з боку науковців все ж таки узагальнена концепція страху ще й досі не створена. Про це свідчать визначення страху, які ми знаходимо в іноземних та українських наукових

джерелах. Узагальнене формулювання вказує, що страх у психології - це негативна емоція, яка виникає внаслідок реальної чи уявної небезпеки, яка загрожує життю організму, особистості, цінностям, ідеалам, цілям, принципам. У короткому психологічному словнику страх трактується як емоція, що виникає в ситуаціях загроз біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки.

Педагогічне визначення страху - це поведінковий акт відносин та оцінка реальної чи уявної небезпеки, що сприяє формуванню особистих якостей. Саме в школі дитина стикається з ситуаціями, які викликають страхи. Вона навчається їх подолати, а іноді пристосовується до них, підтримуючи страх у собі. У школі страх неминучий. Необхідно почати працювати якомога швидше з дітьми, щоб подолати почуття страху. Для цього потрібно знайти адекватні педагогічні та психологічні засоби.

Інтенсивний страх створює ефект «сприйняття тунелю», тобто це значно обмежує сприйняття, мислення та свободу вибору людини. Крім того, страх обмежує свободу поведінки людини.

Аналіз психологічної та педагогічної літератури показав, що існують різні підходи до вивчення страхів. Страх - це емоція, яку багато людей розуміють як жах, вона знайома усім. Це емоція, яка має значний вплив на перцептивно-когнітивні процеси, на поведінку особистості в цілому.

Аналіз наукової літератури, передового педагогічного та психологічного досвіду, сучасний стан освітнього процесу свідчить про те, що сьогодні є теоретично розроблені педагогічні та психологічні засоби подолання почуття страху для роботи з особами дитячого та підліткового віку і на практиці вони виглядають як індивідуальні педагогічні та психологічні прийоми. Психологічна допомога для подолання індивідуальних елементів страху базується на інтегрованому підході до вирішення цієї проблеми. Також існує суперечність між нагальною потребою в психолого-педагогічних засобах захисту дітей і підлітків від несприятливих впливів страху та їх недостатньою практичною реалізацією.

Виходячи з цього протиріччя, можна зазначити, що в сучасній психологічній теорії та практиці є потреба у продовженні вивчення даної проблеми у нових умовах сучасних викликів та у розробці практичних засобів допомоги підліткам у подоланні власних страхів. Особливо це набуває значущості в умовах війни та її наслідків. Ця потреба може бути сформульована наступним чином: визначити особливості страхів у сучасних підлітків та віднайти адекватні засоби подолання почуття страху у осіб підліткового віку в сучасних умовах.

На сьогоднішній день існує багато визначень страху. В. Джеймс вважав страх однією із трьох найсильніших емоцій разом із радістю та гнівом, а також інстинктом людини. За словами А. Фрейд та З. Фрейда, страх - це афективний стан очікування будь-якої небезпеки. Наприклад, у своїй роботі «Заборона, симптом і страх» З. Фрейд визначає страх, як насамперед те, що ви можете відчути. Це почуття несе характер незадоволення. Страх часто є наслідком незадоволених бажань та потреб.

За словами А. Адлера, страх походить від придушення агресивного потягу, що відіграє головну роль у повсякденному житті та неврозі [1, с. 26].

За словами Г. Крейга, страх - це емоція, яку людина намагається уникати або мінімізувати, але в той самий час страх, виявлений в м'якій формі, здатний заохочувати навчання [16, с. 57].

Ч. Спілбергер використовував термін страх для опису процесів, включаючи емоційну реакцію, пов'язану з антиципацією певних збитків внаслідок реальної об'єктивної небезпеки, які є у зовнішньому оточенні. Він вважав, що визначальною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, що викликає її.

Е. Еріксон описує страх як стан побоювання, зосередженого на ізолюваних, визнаних загрозах, таких, що можуть бути тверезо оцінені людиною, та на протистоянні цим загрозам в реальності.

Д. Айк вважає, що страх - це духовне явище, яке будь-яка людина майже може спостерігати в собі щодня. Страх - це неприємний емоційний досвід, коли людина в тій чи іншій мірі розуміє, що їй загрожує небезпека [10, с. 134].

Д. Ісард пише, що страх - це дуже сильна емоція, яку людина переживає як тривожне передчуття, тривога. «Людина переживає все більше і більше невпевненості у власному нутрі, страх переживається як почуття абсолютної невпевненості та невпевненості у власній безпеці». У людини є відчуття, що ситуація виходить з-під контролю. Вона відчуває загрозу своєму фізичному чи психологічному «Я», і в крайніх випадках - навіть загрозою для її життя.

К. Ісард визначає страх як найнебезпечнішу з усіх емоцій. Інтенсивний страх навіть призводить до смерті: тварині, а також людині може бути страшно буквально до смерті. Але в той самий час страх відіграє позитивну роль: він може слугувати попереджувальним сигналом і змінити напрямок думки та поведінки [6, с.114].

Страх стосовно предметів та дій, які спричинили біль та неприємності, є корисним, та заохочує їх уникнення в майбутньому. Страх - це «своєрідний засіб пізнання навколишньої реальності, що призводить до більш критичного, вибіркового ставлення до нього». Можна сказати, що в страху людина перестає належати собі, вона рухається з одним бажанням - уникати небезпеки або усунути загрозу» [12, с. 136].

Існує кілька різних класифікацій страхів. Зигмунд Фрейд розділив страхи на дві групи: справжні страхи та невротичні страхи. Справжній страх - це абсолютно нормальний емоційний процес. Він виникає в ситуації небезпеки і допомагає організму мобілізуватися, щоб уникнути цієї небезпеки. І невротичний страх - це те, що ми звикли називати фобією. Це відбувається в зіткненні з ситуаціями та предметами, які насправді не є небезпечними.

Досліджуючи стани страху, відомий польський психіатр

А. Кемпінський відрізняє чотири типи страху:

- біологічний,

- соціальний,
- моральний,
- дезінтеграційний.

Він з'єднує цю класифікацію з ситуаціями, які викликають під час виникнення страху. Наприклад, ситуації, пов'язані з негайною загрозою життя, викликають біологічний страх. Загроза, що виникає зовні, ясно усвідомлюється суб'єктом, викликаючи страх, і чим він сильніший, тим більш безпорадною людина почувається в ситуації небезпеки. Страх також з'являється, якщо загроза виникає зсередини, але усвідомлення загрози є невизначеним, туманним. Є лише страх, але його причини невідомі» [2, с. 88].

Об'єктивний підхід до розгляду емоції страху вимагає вказати на те, що, незважаючи на негативне забарвлення, страх виконує різні функції в житті людини. Протягом усієї людської історії страх супроводжував людей, наприклад страх перед темрявою, вогнем, природними явищами. Страх мобілізував науковий та творчий потенціал людей для боротьби зі стихіями. Страх зіграв і відіграє захисну роль, що дозволяє уникати зустрічей з небезпекою. Страх також виступає як своєрідний засіб пізнання реалій світу, що призводить до більш критичного та вибіркового ставлення до явищ життя. Тому страх можна вважати природним супроводом людського розвитку.

У найзагальнішому вигляді страх умовно класифікують на:
ситуаційний страх (що виникає в незвичних ситуаціях)
особистісно зумовлений страх(заздалегідь визначений характером людини з уявою тривоги).

- страх справжній (є реальна загроза)
- страх уявний (реальна загроза відсутня)
- гострий страх (виникає раптово)
- хронічний страх (відчувається тривалий час).

Також прийнято відрізняти вікові страхи, поява яких найчастіше збігається з певними змінами в житті людини, іншими словами, побоювання, пов'язані з віком, є відображенням особистого розвитку індивіда.

Страхи умовно можна розділити на ситуаційні та особисто зумовлені. Ситуаційний страх виникає у незвичайній, надзвичайно небезпечній або шокуючій для людини ситуації. Особисто обумовлений страх визначається характером людини, наприклад, її схильністю до переживання тривоги і може з'являтися в новому середовищі або в контакті з незнайомцями.

У страху і тривозі існує поширений емоційний компонент у формі почуття хвилювання та тривоги, тобто вони відображають сприйняття загрози чи відсутності почуття безпеки.

Дослідники цього явища вважають, що тривога майстерно подолана людиною, яка не приймає форми захворювання, необхідна. Видатний німецький психіатр барон Віктор Еміль фон Гебзаттел писав: «Безсумнівно, варто прагнути життя без страху, але це зовсім не очевидно, що варто прагнути до такого життя, з якого тривога було виключеною ... збудження тривоги та розвиток здатності до співчуття, взаєморозуміння може стати життєвим завданням для людини ...» [19, с. 89].

Ситуація відрізняється у дітей з емоційною дисфункцією. Їхній страх, як правило, не пов'язаний з будь-якими предметами чи ситуаціями і проявляється у формі тривоги, безпідставного, нескінченного страху. Якщо сором'язлива дитина потрапляє у складну ситуацію, їхня поведінка стає «непередбачуваною». У цьому випадку найбільш незначні предмети та ситуації зафіксовуються дитиною, і саме їх згодом дитина починає боятися. Чим сильніша емоційна дисфункція дитини, тим більша можливість ситуацій, які викликають труднощі взаємодії дитини із зовнішнім світом. Дитина стає неконтактною, тривожною, переживає різноманітні постійні страхи. Інші діти, навпаки, починають проявляти агресивну поведінку, але сила та форма їхніх дій можуть бути абсолютно неадекватною реакцією на ситуацію [3, с. 72].

Загалом, аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми показав, що в більшості визначень стану страху акцент робиться на його функціональному аспекті, в основному захисному, чи ідентифікацією. Зазначається, що страх сприймається як негативна емоція, описані негативні наслідки досвіду цього стану, часто вказується на особливості перебігу, наявність конкретного об'єкта, який викликає страх.

Таким чином, стан страху розуміється як певний тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки, що полягає у відображенні конкретної ситуації як загрозливої.

1.2. Особливості страхів у осіб підліткового віку та способи їх подолання

У науковій психологічній літературі виділяються соціокультурні та психологічні передумови розвитку страху [15, с. 44]. У міру розвитку психіки людини та ускладнення форм її життя, страх став соціально опосередкованим і виражав собою все більш психологічно тонку гаму моральних та етичних почуттів та переживань.

Як і людина на ранніх стадіях свого соціального розвитку, дитина перших років життя боїться всього нового і невідомого, оживляє предмети та казкові персонажі, побоюються незнайомих тварин і вважає, що вона та її батьки будуть жити вічно. У маленьких дітей все реально, тому їхні страхи також справжні. Тільки об'єктивний характер ідей поступово розвивається, коли вони навчаються розрізняти відчуття, поратися з почуттями і мислити за допомогою логіки і абстрагування.

Психологічна структура страхів також згодом ускладнюється, разом із здатністю планувати свої дії та передбачити дії інших, поява здатності співпереживання, почуття сорому, провини, гордості та самолюбства.

Егоцентричні, засновані на інстинкті самозахисту, побоювання доповнюються соціально опосередкованими відчуттями, впливаючи на життя та добробут інших, спочатку батьків та інших, хто турбується про дитину, а потім і людей поза сферою її прямого спілкування.

Розглянутий процес диференціації страху в історичних та особистих аспектах - це шлях від страху до тривоги, який вже може бути обговорений у старшому дошкільному віці і який, як соціально опосередкована форма страху, набуває особливого значення вже в шкільному віці, зокрема згодом в підлітковому.

Вступ дитини до школи завжди асоціювався з появою внутрішньої позиції учня, що є найважливішим особистим новоутворенням початкового шкільного віку. Внутрішня позиція - це мотиваційний центр, який забезпечує орієнтацію дитини на навчання, його позитивне ставлення до школи, а також

бажання завжди відповідати моделі «хорошого учня». Саме поява внутрішнього становища учня часто викликає невизначеність, очікування невдачі, що призводить до виникнення страху.

Якщо найважливіші мотиваційні потреби дитини в цьому віці не будуть задоволені, вона може відчувати стабільну емоційну дисфункцію, яка виражається в очікуванні постійних невдач у школі, негативне ставлення до себе від вчителя та однокласників, а також у страху перед школою та небажанням відвідати її, що може значно посилюватися саме в підлітковому віці – у віці кризи.

Якщо визначати ієрархію страхів у дитини, то саме шкільні страхи є одними з найбільш розповсюдженими, вони досить різноманітні. По-перше, вони відрізняються залежно від предмета (те, на що цей страх спрямований). Цей критерій дозволяє нам розрізнити наступні шкільні страхи учнів:

- страх оцінки;
- страх зробити помилку;
- страх перед покаранням (коментарі в щоденнику);
- страх не виконувати вимоги вчителя та школи в цілому;
- страх просити щось у однокласників чи викладачів.

По-друге, відрізняються страхи, які асоціюються з «режимним» характером навчання в школі. Виділено такі побоювання стосовно шкіл:

- страх спізнитися до школи;
- страх не встигнути на урок;
- побоювання, що не буде достатньо часу для певної роботи в класі (незалежна робота, робота в зошиті тощо);
- страх забути чи не встигнути виконати домашні завдання тощо.

Досить часто виявляється інша група страхів - це «побоювання помилок». У шкільному житті страхи включають це:

- страх що не може зрозуміти, що пояснює вчитель;
- страх відповідати у дошці;

- страх перед поганими оцінками;
- побоювання, що вчитель буде критикувати, зробить зауваження;
- страх перед питаннями вчителя;
- страх перед нерозумінням вчителя;
- почуття страху в присутності дорослих незнайомців на уроці та інших.

Шкільні страхи - одна з форм прояву емоційної дисфункції. Шкільна тривога, як правило, виявляється у хвилюванні, підвищуючи рівень тривоги в будь-якій навчальній ситуації, в очікуванні негативного ставлення до себе, негативної оцінки однолітків та вчителів. Така дитина постійно відчуває свою неадекватність і неповноцінність, вона не впевнена у правильності своїх рішень та власної поведінки. Батьки та вчителі такої дитини зазвичай відзначають такі її особливості, як підвищена чутливість, вразливість, уява, занадто серйозне ставлення до всього, що відбувається та інших. У деяких випадках шкільні побоювання в підлітковому віці можуть бути спричинені конфліктом з однолітками та страхом перед проявом їхньої агресії. Такі страхи, як правило, зникають з віком. Однак, коли такі страхи набувають тривалого характеру, то викликають у дитини відчуття нездатності впоратися зі своїми почуттями та контролювати їх, відчуття безсилля.

Узагальнено шкільні страхи можна розділити на групи залежно від їх походження:

- навчені - це побоювання, які дитина отримала на основі власного досвіду (або на прикладі навколишніх людей);
- навіяні - побоювання, спричинені історіями дорослих чи однолітків;
- «заражені» - побоювання, що виникають внаслідок перебування в групі людей, які відчувають страх;
- вигадані - страхи, що виникають на основі роботи уяви (не так зрозуміли вчителя тощо).

Таким чином, шкільні страхи - це досить багатогранне і складне явище, яке вимагає ретельного вивчення. Шкільні страхи, як і інші емоційні явища, змінюються з часом і під впливом різних факторів.

Коли дитину приймають до школи, відбувається зміна його соціального статусу, що призводить до переорієнтації дитини до соціальних норм. За словами різних авторів - дитина, яка повністю готова до навчання в школі, зазвичай не відчуває страху перед нею [8. с.42]. Такий першокласник із задоволенням входить до класу, завжди готовий спілкуватися з вчителем, виконувати певні вимоги, дізнатися щось нове, дотримуватися шкільних стандартів. Однак особливості навчального закладу, а також взаємодія вчителя з класом, особливості емоційного розвитку дитини та інші причини можуть похитнути уявлення дитини про її статус учня, і, як наслідок, шкільні побоювання можуть проявлятися. Згідно з дослідженнями, близько 15% учнів начальних класів відчувають шкільні страхи. Протягом перших двох тижнів навчання в школі є в основному побоювання режиму (діти бояться спати, запізнюються), а також просторові страхи (не знаходити свого класу, загубитися). Особливо сильно проявляється страх у молодших учнів зі шкіл, де діти повинні переходити з кабінету до кабінету. У процесі адаптації дитина звикає до свого нового статусу та навколишнього середовища. Дуже важливо, щоб дитині допомагали орієнтуватися в шкільному просторі - цим можна уникнути страху перед шкільними приміщеннями, страхом загубитися. Знайомство з однокласниками дозволить дитині не боятися їх. Крім того школяр бачить, що є ті самі діти з тими ж досвідом.

Однак у процесі адаптації до школи ці страхи замінюються страхами відносин (вчитель буде критикувати), страхами не встигнути, а також страхами не розуміти пояснення. Деяких дітей починають турбувати стосунки в класі, які також пов'язані з навчальним процесом. Наприклад, діти бояться, що однокласники відволікають їх від уроку. Таким чином, з психологічної точки зору, організована адаптація дитини до школи дозволить уникнути виникнення цілої низки шкільних страхів.

Як свідчать спостереження педагогів та психологів, а також результати опитування батьків, діти не здебільшого бояться не поганої оцінки, а бояться не отримати хорошої оцінки, тобто втратити свій статус успішного учня. До кінця першого навчального року «індивідуалізовані» страхи, тобто шкільні страхи, які пов'язані з індивідуальною траєкторією, виходять на перше місце. Другий, третій рік у школі - це здебільшого психологічно спокійний етап для дитини. Кінець четвертого класу характеризується появою страху «погано закінчити початкову школу». На цьому етапі саме сім'я дитини має величезний вплив на подолання шкільних страхів.

Екстремальним моментом виступає ситуація, коли виникають нав'язливі страхи. Їх поява у дитини може бути викликана низкою причин таких як, вроджені особливості психіки дитини, сильні травматичні ефекти. Наприклад, дитина почала боятися ходити до школи після того, як попала в аварію на шляху до неї. Страх перед дорогою до школи був зафіксований учнем до самої школи, і, як наслідок, до всього, що пов'язано з нею. У цьому випадку необхідно звернутися до спеціаліста, кваліфікованого в цьому питанні: психолога центру або психотерапевта, який спеціалізується на психологічних травмах.

Основна особливість страхів у дітей шкільного віку – це тісний зв'язок шкільних страхів з навчальною діяльністю. Зміст більшості шкільних страхів пов'язаний саме з індивідуальною навчальною траєкторією розвитку дитини. Невдача в навчальній діяльності, у навчальній взаємодії учня з вчителем, з однокласниками, спілкування з батьками про школу може похитнути його статус успішного учня та створити шкільні страхи. Тому будь-яка корекція повинна починатися з аналізу освітньої ситуації цього школяра.

Однією з найпоширеніших причин появи страхів дітей є неправильна освіта дитини в сім'ї, складні сімейні стосунки [3, с. 22]. Представники різних теоретичних областей психології та педагогіки сходяться у визнанні негативного впливу порушених внутрішньо сімейних відносин на психічний розвиток дитини.

Серед причин утворення та розвитку різних патологічних ознак характеру та невротичних симптомів, що лежать у галузі сім'ї, відрізняються наступні:

- внутрішньо сімейні конфлікти;
- неадекватні виховні позиції батьків;
- порушення контакту дитини з батьками через занепад сім'ї або тривалу відсутність одного з батьків;
- рання ізоляція дитини від сімейного середовища;
- особисті характеристики батьків та деякі інші.

Неадекватна батьківська поведінка призводить до руйнування емоційного контакту з навколишнім середовищем, яке в домашній психології вважається одним із механізмів формування та розвитку особистісних аномалій.

Слід зазначити, що безстрашність і страх у дошкільному та початковому шкільному віці не є стабільною рисою характеру і відносно зворотна до адекватного підходу дорослих до дитини. Тим не менш, важливість активної роботи зі страхами дітей пояснюється тим, що сам страх може мати патогенний вплив на розвиток різних областей особистості. У зв'язку з цим є гостра потреба у всебічному підході до вирішення проблеми виправлення побоювань дітей, зокрема, залучення сім'ї. Ця робота може бути виражена як у ознайомленні батьків з результатами дослідження у допустимому вигляді, так і в напрямку залучення батьків для консультацій з приводу сімейних проблем. Цей підхід може вплинути на не тільки зовнішні сторони проявів страху, але і на обставини, які його породжують. Тільки дитина, психолог, викладач, батьки можуть вирішити проблему шкільного страху. Практика показує, що наявність дитячих страхів у шкільному віці є одним із попередників неврозу, і що робота, спрямована на їх подолання, є надзвичайно необхідною.

Особливістю страхів підліткового віку є те, що до класичних шкільних страхів можуть додаватися ще й соціальні страхи, які зумовлені кризою підліткового віку, зокрема найбільш розповсюджені такі:

- страх невдачі, не відповідати очікуванням дорослих і однолітків;
- страх змін за себе, за близьких, значущих осіб (особливо це відчувається зараз під час війни);
- страх майбутнього, страх дорослішання, невизначеності у перспективах (також набув більшого розповсюдження під час війни);
- страх невдачі у стосунках, бути ізольованим (здебільшого з однолітками);
- страх перед оцінкою (в широкому сенсі) оточуючих (це про зовнішність, успішність, здібності, якості. Можливості тощо);
- поява фобій (нераціональні страхи).

Весь цей комплекс призводить до викривлення й утруднення процесів психологічного розвитку особистості підлітка і може вдаватися взнаки у дорослому віці створюючи підґрунтя для майбутніх психологічних проблем, комплексів, неконструктивних стратегій психологічного захисту та поведінки в цілому. Тому проблему підліткових страхів важко переоцінити і вона вимагає втілення методів і засобів подолання і запобігання страхів у цьому кризовому періоді розвитку особистості.

Можливо подолати страх і індивідуальну паніку по-різному: активувати зовнішню поведінку, переключити увагу на звичайні дії, допомогти відволіктися від об'єкта, який викликає складний стан, надихайте на довіру, тощо.

Вирішити допомогти дітям повністю позбутися страху - це брати активну участь у їхньому житті. Тому не стільки до страхів, скільки до самої дитини потрібен особливий психологічний підхід, заснований на розумінні її почуттів і бажань, зміцнення «Я» та перебудови, якщо це необхідно, характеру та стосунків з людьми.

Щоб вплинути на страхи, по-перше, необхідно встановити контакт з підлітком, що передбачає довірливе ставлення до нього як умова розвитку його творчих можливостей та віри в себе. Відправний пункт будь-якого психотерапевтичного впливу - це прийняття почуттів та бажань дітей та їх самих такими, якими вони є, що дозволяє індивідуалізувати вплив на дитину та зробити його більш ефективним.

Багато дослідників вважають, що головна причина виникнення страхів у підлітковому віці - це невпевненість у собі, що тягне за собою появу боязкості, тривоги, відсутність самостійності, стійкої позитивної самооцінки тощо.

Одним із найважливіших аспектів у питанні запобігання страхів і побоювань дітей у підлітковому віці є помилки у освіті й вихованні, а також негативні відносини з дитиною, особливо в аспекті стосунків з батьками. Саме ці складові найчастіше виступають підґрунтям підліткових страхів. Наприклад, побоювання і страх у підлітка можуть бути наслідком симбіотичних стосунків дитини з матір'ю, коли мати намагається захистити його від будь-яких труднощів і проблем життя. Вона «пов'язує» дитину з собою, захищає від навіть неіснуючої небезпеки. Як результат, підліток відчуває занепокоєння у випадках, коли він залишається без матері, легко розгублюється і боїться. Замість активності та незалежності розвивається залежність.

У випадках, коли освіта ґрунтується на високих вимогах, страхи викликаються страхом не впоратися, не досягти або не втриматися на високому рівні. Ставлення до дитини може включати жорсткий контроль, сувору систему правил, відхилення, від яких тягне за собою покарання. У цих випадках страхи і тривожність дитини може бути породжена страхом відступу від правил і очікувань, встановлених дорослими.

Страхи дитини також можуть бути викликані особливостями взаємодії з дитиною, що характеризується переважанням авторитарного стилю спілкування, непослідовності вимог та оцінок. І в першому та другому випадках дитина перебуває у сильній напрузі через страх не виконувати

вимоги дорослих. Жорсткі рамки, встановлені авторитарним учителем або у школі або батьками, також тривалий час тримає дитину в постійній напрузі і породжують боятися не встигнути, робити щось не так. Дисциплінарні заходи, якими користуються такі вчителі й батьки, найчастіше зводиться до критики, осуду, негативних оцінок, покарань.

Суперечливий учитель або батьки викликає занепокоєння підлітка тим, що це не дає йому можливості передбачити його поведінку. Постійна мінливість вимог дорослих та його емоційна лабільність тягнуть за собою плутанину у дитини, неможливість вирішити, що він повинен робити в певному випадку. Вчитель повинен знати ситуації, які можуть спричинити страхи дітей, перш за все, ситуацію з боку дорослих. Часто дитина вважає, що вони (дорослі, вчителі, батьки) не люблять її, і це її вина, вона погана, спрацьовують негативні установки – «люблять тільки хороших дітей». Як правило, дитина прагне заробити любов за допомогою позитивних результатів, успіху в діяльності. У випадку, якщо це бажання не виправдане, тривога дитини збільшується.

Наступна ситуація - це ситуація суперництва, конкуренції. Це спричиняє особливо сильні побоювання у підлітків, чия освіта, виховання і загальний розвиток відбувається в умовах гіперсоціалізації. У цьому випадку дитина, що потрапляє в ситуацію суперництва, буде прагнути бути першим, за будь-яку ціну, щоб досягти найвищих результатів.

Інша ситуація - це ситуація підвищеної відповідальності. Коли дитина потрапляє цю ситуацію, страх часто пов'язаний з побоюванням не виправдати очікування дорослої людини і бути відкинутою нею. Загалом, тривога - це прояв дисфункції особистості. У деяких випадках страх перетворюється на тривожний стан, який базується на уявній психологічній атмосфері сім'ї, де самі батьки схильні до постійних страхів і тривоги. Дитина заражена їх настроями і сприймає нездорову форму реагування на зовнішній світ. Все вищезазначене дозволяє впевнено сказати, що правильно побудована система

освіти і виховання, як від батьків, так і від вчителів, є найважливішим аспектом запобігання страхів у дітей, зокрема й в підлітковому віці.

У психологічній науці відрізняються два основні способи подолання страхів і тривоги у дітей. По-перше, це розвиток структурних методів поведінки у складних ситуаціях для дитини, а також оволодіння методами, які дозволяють впоратися з надмірним хвилюванням, тривожністю. По-друге, це зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки та уявлення про себе та піклування про власне «особисте зростання».

Для подолання страхів і тривоги у підлітків необхідно:

- зменшити силу потреб, пов'язаних із внутрішнім положенням підлітка;
- розвивати та збагачувати оперативні навички поведінки та діяльності, щоб нові навички дозволили дітям відмовитися від неправильних способів реалізації мотиву та могли вільно вибирати продуктивні форми.

Корекція - це особлива форма психологічної та педагогічної діяльності, спрямованої на створення найбільш сприятливих умов для оптимізації психічного розвитку особистості дитини, надаючи йому особливу психологічну допомогу [8, с.134].

Однією з найефективніших методик психологічної роботи зі страхами є малюнкові методики. Малюнок - це не лише відображення у свідомості дітей реальності, що їх оточує, їх буття у світі, але й вираження ставлення до цієї реальності, її моделювання та трансформації. Діти люблять малювати, це тема шкільної навчальної програми початкової та середньої школи аж до дев'ятого класу, і вони легко реагують на пропозицію психолога, щоб провести малюнкові методики під час зустрічей. Малюючи, дитина дає вихід із своїми почуттями та переживаннями, бажаннями та мріями, відновлює свої стосунки в різних ситуаціях і безболісно контактує з деякими страхітливими, неприємними та травматичними образами.

Психолог на заняттях з арт -терапії є рівноправним партнером кожної дитини. Більше того, чим менше психолог втручається у мистецьку діяльність дітей, тим вище отриманий терапевтичний ефект, тим швидше встановлюються відносини емпатії, взаємної довіри та прийняття [17, с. 88]. Арт -терапевт може допомогти у розкритті та лікуванні глибоких проблемних сфер особистості, які важко висловити усно [8, с. 56]. Методи арт-терапії спрямовані на досягнення бажаних змін у психологічній самосвідомості, емоційній підтримці, розвитку гуманно-орієнтованої поведінки. Загалом арт-терапія дозволяє кожному учаснику зануритися в процес, при цьому не відчувати незграбності, сорому, обурення від порівняння з більш успішними, на його думку, учасниками, просуватися у розвитку відповідно до своєї природи. При впровадженні арт-терапії як засобу подолання та запобігання підліткових страхів необхідно дотримуватися певних правил. Отже, в процесі арт-терапії командування, інструкції, вимоги, примус є неприйнятними. Дитина має право вибирати типи та зміст творчої діяльності, візуальних матеріалів, а також працювати у власному темпі. Дитина може відмовитись виконувати деякі завдання, відкрита вербалізація почуттів та досвіду, колективна дискусія, включення дітей у групове спілкування значною мірою визначається педагогічною етикою та майстерністю психолога. Дитина має право просто спостерігати за діяльністю інших учасників або робити щось за бажанням, якщо це не суперечить соціальним та груповим нормам. [17.с.97]. Специфіка діагностики в процесі арт-терапії полягає в її обережності стосовно дитини. Діагностичні та терапевтичні процеси відбуваються одночасно. У той же час емоційні, довірливі відносини між дитиною та психологом легше встановити. Терапевтичний процес може відбутися в послідовності наступних етапів:

- роз'яснення ставлення дитини до процесу малювання, до самої роботи; вживаються дії для того, щоб дитина ділилася своїми відчуттями, почуттями, що виникають стосовно самої роботи, до процесу

малювання, як результат, дитина починає краще усвідомлювати себе, що робить;

- опис малюнка (зображення) з точки зору дитини, вона ділиться враженнями від самого малюнка, описує його так, як хоче - це наступний етап самостійності;
- обговорення змісту малюнка, зображення малюнка, його частини та деталі, нові зображення предметів, людей, тварин обговорюються, конкретні почуття вимовляються та обговорюються, спричинені зображеною ситуацією та все, що було пов'язано з нею –це необхідна робота з досвідом дитини.
- опис зображення за допомогою слова «Я», психолог просить дитину описати малюнок так, ніби вона сама - це її малюнок, використовує слово «Я»» (якщо це доречно);
- ідентифікація – це процес коли об'єкти, що важливі для дитини, вибираються для того, щоб визначити (поєднати) їх з чимось або кимось; на цьому етапі, увага дитини концентрується на самоудосконаленні малюнка;
- робота з героями малюнка – це відбувається коли дитину запрошують вести діалог між двома героями малюнка або протилежними сторонами образу чи предметом (наприклад, добротою та гнівом, любов'ю та ненавистю, горем і радістю, силою та слабкістю, або сторони зображення).
- обговорення кольорової гами малюнка – це коли психолог просить дитину звернути увагу на кольори: що вони означають, про це говорить;
- встановлення паралелей із ситуаціями життя та їх обговорення - на цьому етапі малюнок поєднується з реальними життєвими ситуаціями чи історіями, що виникають з малюнка чи виникають під час розмови; у цьому процесі контролюється спостереження за зовнішніми проявами (особливості тону голосу дитини, положення тіла, вираз обличчя, жести,

дихання, паузи, мовчання може означати контроль, мислення, згадування, тривогу, страх, усвідомлення чогось, опір); не потрібно боятися певної поживленія болю та страхів, що виникають під час малювання, оскільки це одна з умов їх повного усунення чи трансформації.

Психотерапевтичний контакт, здоровий постійний розвиток відчуттів, почуттів та інтелекту дитини на всіх зустрічах дозволяє зміцнити її почуття «Я» та сприяти нормальному розвитку та особистісному зростанню. Діти переконані, що життя далеко не ідеальне, що ми живемо у світі, сповненому протиріччя та болю, але у нас є сили витримки цієї напруги, подолують труднощі, збереження та розвиток себе.

Психологічна та педагогічна література описує різні методи роботи зі страхами, які в основному використовуються в роботі шкільного психолога. Тут важливо зазначити, що психологічна робота проводиться не з самим страхом, а з особистим ставленням дитини до причин, які його породили. Працюючи зі страхами у школярів, зокрема підлітків, дорослі повинні дотримуватися низки правил:

- діти ніколи не можуть боятися послуху, оскільки це призводить до виникнення уяви, надмірної обережності та пасивності;
- не можна ганьбити чи висміювати дитину за її страхи, сором і страх взаємопов'язані, сором змушує його приховувати свій страх, і це підкріплює його багато разів;
- важливо спостерігати за послідовністю у власних діях та вимогах;
- завжди потрібно враховувати можливості дитини, не слід вимагати від неї того, що вона не в змозі виконати. Якщо дитині важко, краще допомогти зробити ще раз і надати підтримку, і якщо досягнутий найменший успіх, то обов'язково похвалити;
- потрібно завжди довіряти дитині і бути чесним з нею, важливо прийняти дитину такою, якою вона є;

- якщо з якихось причини дитині важко вчитися, дуже важливо вибрати цікаве коло для нього, щоб заняття приносять радість, і дитина не відчуває порушених;
- найефективнішим засобом запобігання та «лікування» побоювань дітей є атмосфера любові, прийняття, підтримки, доброї волі в сім'ї.

Робота педагога у зменшенні або подолання страхів і тривожності у підлітка може бути здійснена як безпосередньо під час навчальних занять, коли використовуються окремі методи та прийоми, так і в спеціальній групі. Однак ця робота буде ефективною лише за умови створення сприятливих умов у сім'ї, в шкільному колективі, де хороші відносини підтримуватимуть дитину.

РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація, етапи, методи емпіричного дослідження страхів у осіб підліткового віку

Для дослідження психологічних особливостей страхів у осіб підліткового віку було проведено онлайн тестування 45-и осіб віком від 14 до 16 років, з них 27 дівчат і 18 хлопців. Група досліджуваних була сформована відповідно до вікових критеріїв підліткового віку, це жителі м. Миколаєва, вони є учнями різних навчальних закладів, всі досліджувані зараз проживають в м. Миколаєві.

Для дослідження були обрані наступні методики: «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих і «Опитувальник суб'єктивного розуміння власних страхів А. Петрова, які дають можливість дослідити ієрархічну структуру актуальних страхів та їх суб'єктивне розуміння підлітками. Достовірність результатів перевірялася з допомогою методу математичної статистики – непараметричний критерій Пірсона для вибірок кількістю досліджуваних більше 30 осіб.

Мета діагностики: продіагностувати рівень прояву страхів у осіб підліткового віку, особливості суб'єктивного ставлення до страхів, діяльності, оточуючих людей та до самого себе.

2.2. Аналіз результатів дослідження страхів у осіб підліткового віку

2.2.1. Результати дослідження за допомогою «Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих.

Результати опитування наведені в таблиці 1 та наочно представлені на рис.1.

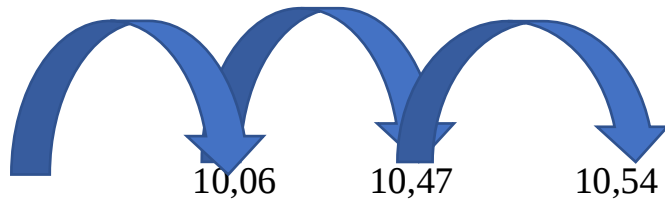
Таблиця 1.

Результати дослідження за допомогою «Опитувальника ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих

№	Назва	Емпірична кількість f_e	Середнє статистичне значення f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$ χ^2	f_e (%)
1	Страх війни	10	5,6	4,4	19,4	3,5	23
2	Страх хвороби близьких	9	5,6	3,4	11,6	2,1	21
3	Страх перед майбутнім	7	5,6	1,4	2	0,4	16
4	Страх перед екзаменами	6	5,6	0,4	0,2	0,04	15
5	Страх агресії щодо близьких людей	4	5,6	-1,6	2,6	0,5	8
6	Страх хвороби	4	5,6	-1,6	2,6	0,5	8
7	Страх смерті	3	5,6	-2,6	6,8	1,2	5
8	Страхи пов'язані з особистим життям	2	5,6	-3,6	13	2,3	4
	Σ	45	45	0		10,54	100%

$$p \leq 0,05 \quad \chi^2_{кр} = 10,06$$

$$p \leq 0,01 \quad \chi^2_{кр} = 10,47$$



Як показують дані розрахунку, результат нашого дослідження увійшов в зону значущості, результати статистично перевірені за допомогою критичних значень непараметричного критерію Пірсона, отримані результати дослідження виявилися достовірними.

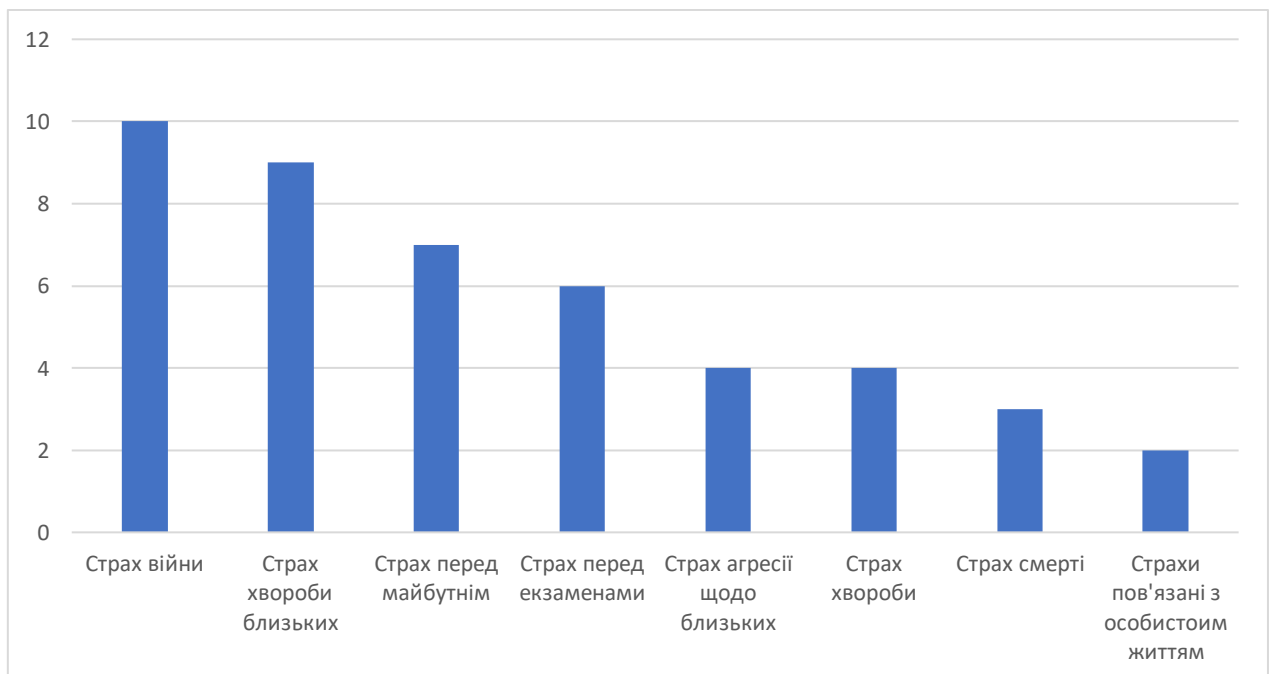


Рис. 1. Розподіл ієрархії страхів у підлітків

Також результати опитування показали, що для сучасних підлітків найбільш актуальними виявились наступні страхи:

- страх війни у 85% досліджуваних;
- страх хвороби близьких людей у 60,6%.

Обидва вказані страхи підлітки відзначаються високою інтенсивністю, адже позначені респондентами від 8 до 10 балів, які даному в опитувальнику

класифікуються, як фобія. Визначена особливість, що вказує на значну силу емоцій, які переживають підлітки стосовно війни та хвороби, дозволяє нам трактувати їх як екзистенціальні страхи. Крім того, обидві фобії є похідними від страху смерті, що також вказує на їхню приналежність до категорії екзистенціальних страхів. Цікаво, що сам страх смерті виявився не дуже значущим для респондентів, в ієрархії він займає тільки сьому позицію. Це може свідчити, що він сприймається підлітками, як абстрактне поняття, а не як пряма загроза. Також цікаво, що хлопців він турбує у двічі більше, ніж дівчат. Також порівняння гендерних особливостей страхів у підлітків показало, що хлопці мають тенденцію до розриву високих та низьких показників, а у дівчат, значно переважають середні показники. Починаючи з третьої позиції в загальній ієрархії страхів, частота та інтенсивність страхів у хлопців та дівчат відрізняються. Так на третьому місці у підлітків виявлено страх перед майбутнім 33%. Цей страх у класифікації також належить до групи екзистенціальних страхів. Цей страх можливо зумовлений тим, що в умовах війни плани на майбутнє та їх реалізація значно ускладнюється відповідно до обставин на фронті, обставин в економічному, політичному правовому полі України. Постійні зміни в суспільному житті також не додають впевненості і можливості прорахувати шляхи у власне майбутнє. Четверту позицію займає страх перед екзаменами, на нього вказали 50% досліджуваних підлітків. Можна припустити, що це є ознакою страху «бути не тим», «не таким, яким тебе очікують бачити». П'яту позицію у досліджуваних підлітків посідає страх агресії що до близьких людей у 37%. Можна припустити, що це вказує на витіснену агресію стосовно страху бути неприйнятим, якщо ти не відповідаєш певним вимогам значимих людей. Ця витиснена агресія ймовірно накопичилася і з часом перетворилася на страх не впоратися з агресією що до них. Причому серед хлопців цей показник виявився значно меншим - 25%. Це можна пояснити тим, що суспільні норми та стереотипи дозволяють чоловікам вільніше проявляти агресію у порівнянні з жінками. На шостій позиції у досліджуваних підлітків виявився страх захворіти самим та хвороб близьких

людей. На сьомій позиції – страх смерті, причому хлопці іноді інтерпретували цей страх і як страх самогубства. На восьмій позиції у підлітків зафіксовано страх з приводу змін в особистому житті та страхи пов’язані зі статевими функціями. В групу страхів, які не виявилися значними і увійшли в зону статистичної похибки увійшли наступні: страх бідності, страх публічних виступів та страх вчителів, а також страх павуків та змій, страх старості, страх замкнутого простору, острах темряви.

2.2.2. Результати дослідження за допомогою «Опитувальника суб’єктивного розуміння власних страхів» А. Петрова.

Результати дослідження за «Опитувальником на визначення суб’єктивного розуміння власних страхів» наведено в таблиці 2. та наочно представлено на рис.2.

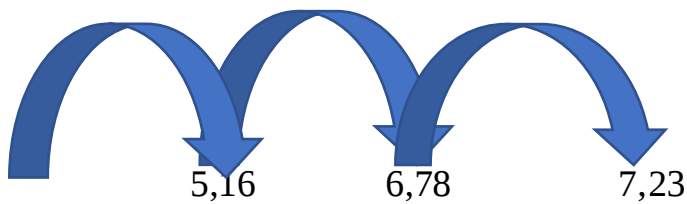
Таблиця 2.

Результати дослідження за допомогою «Опитувальника суб’єктивного розуміння власних страхів» А. Петрова

№	Рівень прояву страхів	Емпірична кількість f_e	Середнє статистичне значення f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$ χ^2
1	Низький	6	11,25	-5,25	27,56	2,7
2	Середній	14	11,25	2,75	7,56	0,7
3	Високий	17	11,25	5,75	33,06	2,9
4	Дуже високий	8	11,25	-3,25	10,56	0,93
		45	45	0		7,23

$$p \leq 0,05 \quad \chi^2_{кр} = 5,16$$

$$p \leq 0,01 \quad \chi^2_{кр} = 6,78$$



Як показують дані дослідження, результат нашого дослідження увійшов в зону значущості. Результати підтверджувались за допомогою критичних значень критерію Пірсона. Отримані дані дослідження є достовірними.

У результаті обробки даних опитування було отримано наступні результати:

- вважають загалом небоязкими майже 77%;
- близько 23% назвалися боязкими;
- сильний страх відчують тільки 17%
- більше половини опитаних 53% відчують «скоріше побоювання, ніж страх»,
- 30% означили свої відчуття, як «легкий неспокій».

Слід зазначити, що серед досліджуваних підлітків спостерігались й такі, що у відповіді на перше питання віднесли себе до категорії боязких, а в подальшому вже зазначали невеликі побоювання. Ймовірно, що дані підлітки або не дуже високо оцінюють свою стійкість по відношенню до страхів у порівнянні себе з іншими, або можливо мають недостатній рівень рефлексії, і це заважає їм зрозуміти власні почуття, також можливі й інші причини.

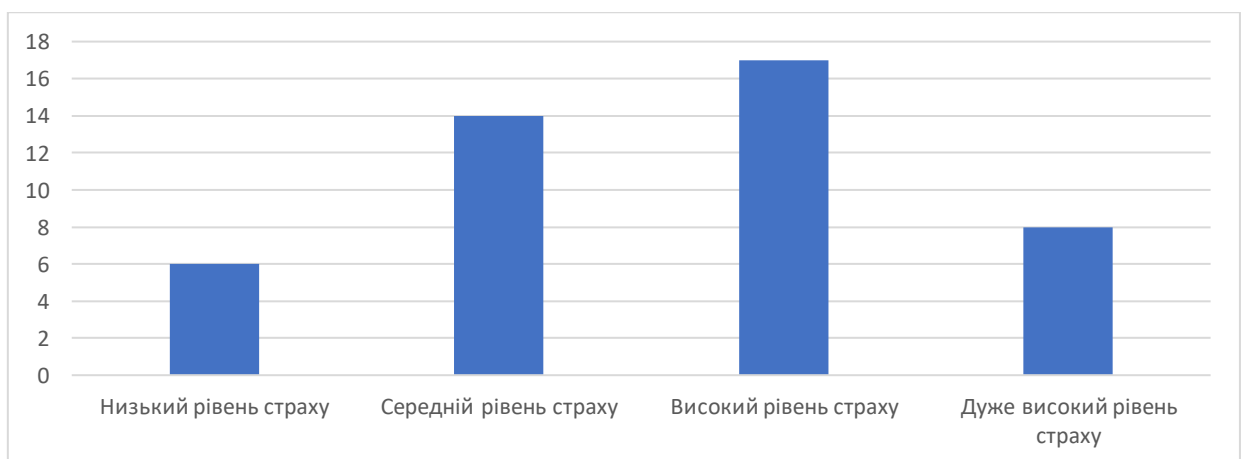


Рис. 2. Діаграма розподілу суб'єктивного розуміння страху підлітками

При опитуванні було з'ясовано як розуміють свої страхи підлітки у порівнянні з іншими, і отримали наступні диспозиції підлітків:

- «в порівнянні з іншими людьми вашого кола, статі та віку» боязкими назвали себе 10% підлітків,
- «в середньому відчують стільки ж страхів, як і інші» – 33% підлітків,
- менш боязкими вважають себе 40%
- значно менш боязкими 13%.

Цікавими виявилися відповіді на питання про причини виникнення у підлітків соціальних страхів. Серед своїх варіантів досліджувані вказують на: наступне:

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

Серед запропонованих у опитувальнику варіантів соціальних страхів найчастіше підлітки визначили:

- бути відторгнутими (53% відповідей),
- бути негативно оціненими (50%).

Ці проблеми є типовими для підлітків і взаємопов'язані між собою. Вони нагадують про проблему мобінгу чи навіть булінгу, коли жорстокий пресинг відторгнутих підлітків завдає значного душевного болю, глибоких психологічних травм, а іноді змушує до крайніх вчинків, навіть таких, як самогубство.

- 33% відповідей опитаних підлітків вказують на те, що причиною їхніх страхів є невпевненість у собі.
- 20% респондентів виявили у себе побоювання мати близькі стосунки.

Про схильність до усамітнення, у якості причини соціальних страхів, жоден з підлітків не вказав.

Аналізуючи відповіді підлітків про події, ситуації чи людей, що викликають у них страх, ми отримали такі результати:

- страх викликають великі групи людей у 12% підлітків,
- 12% підлітків вказують про «відчуття себе вразливим, коли з'являється потреба попросити про допомогу»,
- 13% підлітків вказали на ситуації, «коли знаходишся в центрі уваги малої групи (коли мене комусь представляють або запитують про мою точку зору),
- у 15% підлітків страх виникає, коли з'являється вірогідність сексуальної близькості,
- майже 30% підлітків вказують на ситуації, в яких вони займають нижчу позицію в порівнянні з іншими;
- ситуації, які вимагають відстоювання власних прав викликають страх у 20% підлітків;
- про страх «під час оцінювання або порівняння з іншими йдеться у 23% відповідей;
- «страх пліток» зазначено у 5% підлітків,

Відносно до людей, які викликають переживання страху у підлітків, зазначено наступне:

- 67% учнів вказали на незнайомців та 53% на чужинців,
- авторитетні особи викликають побоювання у 17% респондентів,
- друзі, представники іншої статі (коли їх кілька) та представники своєї ж статі тоді, коли «влаштовують розбірки» лякають 3% підлітків,
- батьки, брати, сестри, люди літнього віку та представники своєї чи іншої статі (коли це один представник) не визначаються підлітками, як небезпечні.

З вище наведених результатів можна зробити висновок що на рівень соціальних страхів у підлітків більше впливає диспозиція «свій – чужий», кількість людей, контекст взаємодії, ситуація оцінювання, в якій потрібно довести свою «вартість» (розум, силу, впевненість, сексуальність).

Фізичні реакції, які зазначили у своїх відповідях підлітки, свідчать про те, що на тілесному рівні найчастіше страхи супроводжуються наступним:

- почастішання пульсу відмічають 67% досліджуваних підлітків;
- сильне серцебиття зазначають 60% досліджуваних підлітків;
- тремтіння рук спостерігається у 43% досліджуваних підлітків;
- підвищена пітливість та почервоніння обличчя спостерігається у 33% досліджуваних підлітків;
- відчуття слабкості в ситуації страху відзначають 20% досліджуваних підлітків;
- відчуття сухості у роті зазначили 12% досліджуваних підлітків;
- чують дзвін у вухах 17% досліджуваних підлітків;

Думки та почуття, що супроводжують переживання страху у підлітків виявилися такими:

- 52% досліджуваних підлітків вказали, що найчастіше – це думки, що концентруються на неприємних сторонах;
- 46% досліджуваних підлітків повідомили про думки, спрямовані на відволікання від тривожної ситуації;
- 43% досліджуваних підлітків повідомили про думки, що стосуються власної поведінки «в очах оточуючих»;
- 40% досліджуваних підлітків повідомили про думки про те, «як мене оцінюють оточуючі, що вони про мене думають»;
- 43% досліджуваних підлітків повідомили, що з'являються «думки про страх взагалі»;
- 26% досліджуваних підлітків вказали про негативні думки про себе, але є також і позитивні думки про себе,
- 13% досліджуваних підлітків в ситуації страху відчують задоволення собою більшою чи меншою мірою;
- ніякі думки не виникають в страшній ситуації у 6% підлітків.

Таким чином, дослідженням виявлено, що всі категорії думок, які представлені в опитувальнику, підтверджуються відповідями респондентів.

Наступною категорією реакцій на страх, що досліджені в процесі опитування, є категорія поведінкових реакцій, що є притаманними підліткам, найбільше відповідей пов'язані з наступною поведінкою:

- «говорю нісенітницю» – 37% досліджуваних підлітків,
- у 30% відповідей йдеться про намагання зникнути, втекти – 30% досліджуваних підлітків;
- нездатність говорити у ситуації страху – 30% досліджуваних підлітків;
- «не можу дивитися в очі іншій людині» та «говорю дуже тихо» – 27% досліджуваних підлітків;
- «заїкаюся» виявилось - 20% досліджуваних підлітків;
- «завмираю» – 17% досліджуваних підлітків;
- «уникаю будь-що робити» – 16% досліджуваних підлітків;

Аналіз результатів дослідження свідчить, про те, що значні переживання страху, здебільшого так чи інакше блокують поведінку підлітків. Але 40% з досліджуваних підлітків не вважають, що страхи мають для них якісь негативні наслідки, інші 30% опитаних вказують на негативні емоції (відчуття ізоляції, самотності, депресії), що виникають в результаті переживання страхів. Для 10% респондентів наслідки страхів проявляються в тому, що зараз вони «мають соціальні проблеми – важко знайомитись з людьми та заводити друзів, насолоджуватися спілкуванням», 6% вважають, що зазвичай люди негативно оцінюють їх, у 3% виникають труднощі з взаєморозумінням з іншими людьми, а 17% написали, що страхи провокують у них надмірне заглиблення в себе, у 6% є ще якісь негативні наслідки, але про які вони не хочуть вказати.

Узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновку, що більше ніж половина опитаних підлітків мають неприємні наслідки переживання страхів. Серед відповідей на запитання: «чи вбачаєте ви позитивні наслідки власного

страху» 33% підлітків відповіли, що не бачать. Але все ж таки серед описів власного бачення позитивного боку переживання страхів є такі:

- вчусь на своїх страхах;
- намагаюсь перемогти свій страх;
- коли перестаєш боятися, стає легше;
- стараюся менш боятися після цього;
- стаю більш впевненою, намагаюсь не зосереджуватися на негативі;
- розуміння того, що собою потрібно займатися;
- ми перестаємо боятися страхів, подолавши їх;
- самовдосконалення; к
- коли перестаю боятися, значить я подолала всі неприємності та перешкоди;
- коли ситуація повториться, я не буду себе так боязко почувати.

Серед опитаних респондентів 87% впевнені, що страхи можна подолати, 10% підлітків сумніваються, 3% вважають що страхи не переборні. Про готовність до роботи над собою заявили 57% досліджуваних підлітків, «скоріше за все, так» відповіли 23% досліджуваних підлітків, «ще невпевнені» – 6%, також 6% заявили, що не готові працювати над собою, щоб подолати страхи. Однією із задач даного опитування була задача, щоб виявити ті прояви страхів, які найбільше потребують корекції. Адже саме це в майбутньому можна застосувати як матеріал для розробки ефективну програми психологічної допомоги підліткам у подоланні власних страхів. Підрахунок критерію Спірмена для визначення статистично значимого зв'язку між двома найбільшими страхами, страхом війни та страхом хвороби близьких людей, показав, що такий зв'язок є позитивним та статистично значимим.

Емпіричне значення r_s становить 0,439 для вибірки з 46 осіб,
критичні значення: $r_s = 0,38$ при $p \leq 0,05$.

Таким чином статистично підтверджено, що ці страхи є екзистенціальними для досліджуваних підлітків. З множини відповідей було

виокремлено ті, що стосуються емоційних, поведінкових, когнітивних та тілесних проявів страхів та проаналізовано результати. Це дозволило виявити які з них переважають у досліджуваних підлітків. Для математичного аналізу було застосовано критерій Пірсона.

$$\chi^2_{\text{ем}}=21,204,$$

критичні значення $\chi^2_{\text{кр}}=7,8,15$ для ($p \leq 0,05$) та $\chi^2_{\text{кр}}=11,345$ для ($p \leq 0,01$)

$\chi^2_{\text{ем}} > \chi^2_{\text{кр}}$, що підтверджує статистичну значущість отриманих результатів. Тобто, розподіл тілесних, когнітивних, емоційних та поведінкових проявів страхів вказує на те, що серед проявів страхів, які заважають в житті підлітків більш значимими є когнітивний та тілесний вияви. Значно менше турбують підлітків у ситуації страху самі емоції та їхня поведінка. Ймовірно перевагу вказаних фактів можна пояснити тим, що екзистенціальні страхи переживаються на рівні когніцій, тобто, прагнення пояснити, зрозуміти, досягнути. А тілесні прояви турбують підлітків у зв'язку з їх віковою особливістю: значною зацікавленістю своїм тілом, уважним та прискіпливим ставленням до нього, що є ознакою підліткового віку. Це також пояснює високий рівень страху перед хворобами.

Отже з результатів проведеного опитування можна зробити наступні висновки:

- Аналіз показників опитування показав, що рівень своїх страхів значна кількість підлітків оцінює у 8-10 балів, що за методикою інтерпретується як фобії.
- Частіше за інші високими балами підлітки позначали такі страхи як: страх війни, страх хвороби близьких людей; страх злочинності; страх майбутнього; страх екзаменів; страх бідності; страх публічних виступів та страх проявів власної агресії що до близьких людей.
- Порівняння результатів опитування хлопців та дівчат допомогло виявити різницю в рівнях страхів та: (у хлопців частіше зустрічаються високі та низькі показники, у дівчат – переважають показники середнього рівня) та в ієрархічній структурі актуальних страхів: дівчата

більше бояться: екзаменів, виявів власної агресії у ставленні до близьких людей, бідності та публічних виступів; хлопці – майбутнього; захворіти та вмерти, а також – наслідків хвороб близьких людей;

- Виявлено, що серед проявів страхів підлітки найчастіше вказують на когнітивні та соматичні. Серед соматичних проявів – ті, які найбільше стосуються роботи серцево-судинної системи.
- В когнітивному компоненті страхів підлітки відзначають думки, які стосуються соціальних стосунків та свого місця в них. Підлітки переймаються проблемами, як не виявитися відторгнутим, осміяним, вигнаним з групи.
- Опитування виявило, що підлітки замислюються над позитивними та негативними сторонами страхів проблемою подолання страхів. Значна більшість їх впевнена, що страхи піддаються корекції, що можна навчитися їх контролювати. Більше половини респондентів виявили готовність до корекційної роботи.
- Здійснено аналіз кількісних даних з допомогою обчислень критерію Спірмена. Було виявлено статистично значимий зв'язок між страхом війни та страхом хвороби найближчих людей, що на нашу думку підтверджує їх спільну природу та характеризує сприйняття підлітками сучасного життя.
- Підрахунок емпіричного значення критерію Пірсона допоміг визначити ті сфери особистості, в яких найбільше проявлялися страхи, що може бути використано у корекційній роботі. У нашому дослідженні підтвердилась припущення про те, що більшість актуальних страхів підлітків пов'язані з життям у соціумі.
- Отже психокорекція актуальних страхів має бути спрямована на зміну ставлення особистості до соціальних стосунків та на зміну цих взаємин.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз проблеми страхів у підлітків та результати емпіричного дослідження дозволяє зробити наступні загальні висновки:

1. Аналіз сутності поняття «страх» у психологічній літературі показав його багатозначність. Страх є афективним станом, афективно-емоційно загостреним відображенням у свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя людини. Визначальною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна небезпеці, яка викликає її.
2. Частіше страхи поділяють на реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю та добробуту особистості, уявні, об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються нею як загроза благополуччю, окремо виділяють соціальні, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі. З'ясовано, що страхи мають свої вікові та культурні особливості у особливостях їх переживання і реакціях на них.
3. Страх - це емоція, яка може переживатись в будь-який віковий період, зокрема, дуже багато страхів у осіб підліткового віку виникає у галузі освітньої діяльності. Багато підлітків страждають від зовнішніх та внутрішніх факторів страху, які мають певні реакції і наслідки.
4. Результати досліджень, які наведені в психологічній літературі показали, що, психологи і педагоги працюючи з дітьми, які відчують страхи, слід враховувати їх особливе, конкретне ставлення до успіху, невдачі, оцінки та результату. Деякі діти дуже чутливі до результатів власної діяльності, вони бояться і уникають невдач, часто є залежними від оцінки дорослих.
5. Є багато страхів, поява яких не пов'язана з освітньою діяльністю, наприклад, страхи пов'язані з соціальними аспектами життя підлітка, взаємин з оточуючими.

6. Однак перше місце в житті досліджуваних підлітків займають екзистенціальні страхи: страх війни, страх хвороби близьких, страх майбутнього.
7. Проведення експериментального дослідження дозволяє нам сказати, що виявлено, що серед проявів страхів підлітки найчастіше вказують на когнітивні та соматичні. Серед соматичних проявів – ті, які найбільше стосуються роботи серцево-судинної системи.
8. В когнітивному компоненті страхів підлітки відзначають думки, які стосуються соціальних стосунків та свого місця в них. Підлітки переймаються проблемами, як не виявитися відторгнутим, осміяним, вигнаним з групи.
9. Опитування виявило, що підлітки замислюються над позитивними та негативними сторонами страхів проблемою подолання страхів. Значна більшість їх впевнена, що страхи піддаються корекції, що можна навчитися їх контролювати. Більше половини респондентів виявили готовність до корекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
2. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
3. Варій М. Й. Психологія: нав. пос. для студентів вищих навчальних закладів [2-ге видан., виправ. і доп.] Київ: Центр учбової літ., 2009. 288 с.
4. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
5. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету*. 2010. Вип. 53. С. 33–36.
6. Кузнєцов М.А., Бабарикієва І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання., Харків:ХНПУ,2012. 227с.
7. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.
8. Массанов А.В. Несприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистост. *Психологія особистості*. 2011. № 1.С. 24-30.
9. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: Зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.
10. Мухіна В. С. Вікова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 432 с.

- 11.Ольховецький С.М. Психологічні чинники страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці. Конференція молодих вчених “Науковий часопис: психологічні науки”. Київ.: НПУ імені М.П. Драгоманова 2004. Серія 12, II випуск. С. 92-97.
- 12.Ольховецький С.М. Шляхи подолання страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці // Міжнародна науково-практична конференція молодих науковців „Психологія сучасності: наука і практика”.-Одеса.: ПДПУ.- 2004.- Ч.2. – С.38-42.
- 13.Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16–17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
- 14.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.
- 15.План заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору. URL: <https://osvita.od.gov.ua/wp-content/uploads/2024/02/zvit-departamentu-osvity-i-nauky-za-2023-rik.pdf>
- 16.Сергієнко, Л. В. Особливості прояву дитячих страхів. Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок» - [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://festival.1 вересня.ru/articles/556798>.
- 17.Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Харків, 2006. 20 с.
- 18.Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.

- 19.Штих І.І. Особливості психічних станів різних вікових груп школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. / Науковий вісник Миколаївського держаного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д.Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 365–370.
- 20.Юрченко В. М. Психічні стани в контексті дослідження когнітивної сфери людини /Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 212–220.
- 21.Cohen A. Social norms, arbitrariness of frustrations, and status of the agent of frustration in the frustration-aggression hypothesis / Journal of Abnormal and Social Psychology. 1955. Vol. 51. № 2. P. 222–226.
- 22.Cole, P. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directors For Child Development Research / Child Development. March/April. 2004. V. 75. № 2. P. 317–333.
- 23.Fitness, J. Emotion and cognition in close relationship / Close relationships: functions, forms and processes / eds. P. Noller, J.A. Feeney. N.Y. 2006. P.285-305.
- 24.Glazer C.S. Emotion and cognition: research that connects. N.Y.,2004. Vol. 28, № 5, pp 669-694.
- 25.Greenberg L.S. Emotion in psychotherapy / L.S. Greenberg, J.D. Safran. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.
- 26.Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. Psychological Bulletin, 128(5), 796–824.
- 27.Padraic Gibson. Turning anxiety into strength. 2024. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mentaltraps/202410/transforming-anxiety-into-strength>

28. Parkinson, B. Emotions in social relations. Cultural, social and interpersonal processes Text. / B. Parkinson, A. H. Fisher, A. S. R. Manstead. N.Y., 2004. – 312 p.
29. Schwartz, G. E. Physiological patterning and emotion Implication for the self-regulation of emotion / Self-Control and SelfModification Emotional Behavior. N-Y; London, 1982. P. 13–27.
30. Stress. Basic mechanism and clinical implications. Annals of New York Academy of Scienses. Vol. 711, N.Y. 1995.