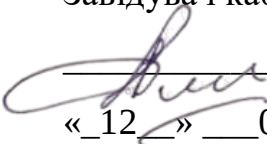


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

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 4551

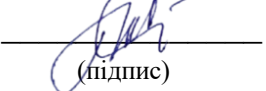
 Полотнянко С.В.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

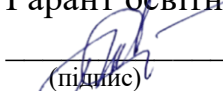
(посада, науковий ступень вчене звання)

 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»**

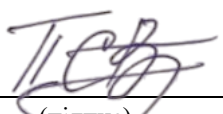
Студента **Полотнянко Софії Володимирівни**

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

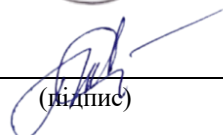
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні 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)

Полотнянко С.В.

Керівник роботи


(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик і особливостей страхів у осіб підліткового віку. 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.

Полотнянко, С.В. Особливості прояву страхів у підлітків: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 44 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on psychological characteristics and features of fears in adolescents. 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.

Polotnianko, C. 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. 44 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ ТА СПОСОБІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ	7
1.1. Суть і поняття страхів у психологічній та педагогічній літературі...	7
1.2. Загальна характеристика страхів дітей у шкільному віці. Причини дитячих страхів	11
1.3. Способи подолання страхів у дітей у шкільному віці	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВЛЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1. Організація, етапи та методика емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей страхів у підлітків.....	28
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Вивчення побоювань дітей в науковій літературі пояснюється розумінням важливості того, наскільки емоційні розлади у дітей впливають на утворення особистості дитини та курсу психічних процесів. Незавершені побоювання дітей можуть серйозно втручатися в навчальний процес, а також негативно впливати на їх соціальну діяльність та стосунки з однолітками та дорослими.

Однак ця проблема в літературі недостатньо вивчена. На сьогоднішній день в українських та іноземних джерелах ви можете знайти дані про страх дітей раннього та дошкільного віку, але мало творів щодо страху молодших школярів та підлітків. Кількість публікацій щодо можливостей виправлення та запобігання шкільних страхів також обмежена. Страху дітей можуть отримати відгомони в дорослому віці. Тому завдання батьків, вчителя, психолога вчасно допомагати дитині, незалежно від природи та специфіки прояву страху.

Вступ дитини до першого класу, соціально -психологічні зміни, з якими він стикається, можуть каталізувати побоювання дітей. Нова ситуація, нові вимоги та норми поведінки, зміна соціального статусу дитини та ставлення батьків до нього часто посилюють тривогу та розчарування дитини. Все більш школярів мають побоювання різних орієнтацій у навчальному процесі, які набувають характерних особливостей особистої тривоги. Шкільний вік - це важливий етап особистого розвитку, і найбільшу роль у цьому розвитку відіграє не лише сім'я, стосунки з найближчими людьми - батьками, але й стосунки з шкільною командою. Школяр стає особливо сприйнятливим до дорослих, що оцінюють його успіхи, і думка однолітків також залишається для нього важливою. У зв'язку з цим актуальність вивчення характеристик та причин страхів у дитини зростає.

Страх у світі людських переживань - це дуже поширене явище. Важко знайти людину, яка ніколи не відчувала б почуття страху. В даний час число,

події, умови, предмети, які відлякують або потенційно лякають, все частіше зростають.

Однак узагальнена концепція страху ще не створена. Про це свідчать визначення страху, які ми знаходимо в іноземних та українських роботах останнього часу. Філософський енциклопедичний словник стверджує, що страх у психології - це негативна емоція, яка виникає внаслідок реальної чи уявної небезпеки, яка загрожує життю організму, особистості, цінностей, захищених ним - 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 переляк, страх. 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.

Аналіз наукової літератури, передового педагогічного та психологічного досвіду, сучасний стан освітнього процесу свідчить про те, що теоретично розглянуті педагогічні та психологічні засоби подолання почуття страху при роботі з студентами, і на практиці усвідомлюється лише індивідуальні педагогічні та психологічні засоби, що є допомогою для подолання індивідуальних елементів страху не існує інтегрованого підходу до вирішення цієї проблеми. Отже, існує суперечність між нагальною потребою в педагогічних засобах захисту школярів від несприятливих впливів страху та їх недостатнього практичного розвитку.

Виходячи з реального протиріччя, можна зазначити, що в педагогічній теорії та практиці була виявлена проблема, яка вимагає наукової резолюції.

Віна може бути сформульована наступним чином: які засоби подолання почуття страху у учнів у навчальних умовах.

Мета дослідження: визначити особливості прояву страхів у шкільному віці

Об'єкт дослідження: психологічні особливості прояву страху

Предмет дослідження: психологічні особливості страхів у підлітків

Завдання дослідження:

1. Визначити інтегративну природу страху.
2. Визначити форми, причини, ознаки та особливості прояву страху у підлітків.
3. Для обґрунтування, впровадити та експериментально перевірити ефективність психологічних та педагогічних засобів подолання страху серед учнів підліткового віку.

Наступні **методи** були використані для виконання завдань:

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

емпіричні – спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності; психодіагностичне тестування.

Теоретичною та методологічною основою дослідження були твори для раціоналізації страху (П. Гольбах, Б. Спіноза), ідеї важливості ізоляції онтологічної моделі страху (Р. Декарт, Г. В. Ф. Гегеля). Теоретичні підстави в галузі психофізіологічних основ розвитку страху були твори Р. М. Jacobson, В. V. Zeigarnik, А. I. Zakharov, Р. Fress та J. Piaget

Вибірка дослідження: складається з 20 учнів 6,7,8,9 класів ЗОШ 57.

Середній вік досліджуваних 11,12,13,14 років. Вибірка містить 10 хлопчиків і 10 дівчат.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів (теоретичного та практичного), висновків, переліку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРАХІВ ПІДЛІТКІВ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Суть та поняття страхів у психологічній та педагогічній літературі

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 "онтогенетичної ранньої". За словами А. Фрейда та З. Фрейда, страх - це афективний стан очікування будь -якої небезпеки.

У своїй роботі "Заборона, симптом і страх" З. Фрейд визначає страх, як насамперед те, що ви можете відчувати. Це почуття несе характер незадоволення. Страх часто є наслідком незадовольнених 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. Спилбергер 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, які можуть бути визнаними, загрозами, так що вони можуть бути тверезо оцінені, та реалістично протистояти їм.

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 йому загрожує небезпека [10, с. 134].

Д. Ісард пише, що страх - це дуже сильна емоція, яка переживається 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. Він відчуває загрозу своєму фізичному чи психологічному "Я", і в крайніх випадках - навіть загрозою для його 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. 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 створення 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 сильніше, тим більш безпорадніше людина відчувається в ситуації небезпеки. Страх також з'являється, якщо загроза виникає зсередини, але "усвідомлення загрози є невизначеною, туманною. Є лише страх, але його причини невідомі" [2, с. 88].

Об'єктивний підхід до розгляду емоції страху вимагає вказівки 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 (що виникає в незвичних ситуаціях) і особистісно зумовлений (заздалегідь визначений характером людини з уявою тривоги). Страх справжній і уявний, гострий і хронічний. Також прийнято відрізняти вікові страхи, поява яких найчастіше збігається з певними змінами в житті дитини, іншими словами, побоювання, пов'язані з віком, є відображенням особистого розвитку дитини.

Страх умовно може бути розділений на ситуаційні та особисто зумовлені. Ситуаційний страх виникає у незвичайній, надзвичайно небезпечній або шокуючій для дитини ситуації. Особисто обумовлений страх визначається характером людини, наприклад, його 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.

Вчені 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 виключеним ... 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, вона починає вести себе "непередбачувано". 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 на досліджувану проблему показав, що в більшості визначень стану страху акцент робиться на його функціональному аспекті, в основному захисним, чи ідентифікацією. Зазначається, що страх сприймається як негативна емоція, описані негативні наслідки досвіду цього стану, часто вказує на особливості курсу, 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 загрозової.

1.2. Загальна характеристика страхів дітей у шкільному віці.

Причини дитячих страхів

У науковій та методологічній 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 висловлював 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 вчаться розрізняти відчуття, поратися з почуттями і мислити абстрактно - логічно.

Психологічна структура страхів також 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, впливаючи на життя та добробут інших, спочатку батьків та інших, хто турбується дитиною, а потім людей поза сферою його 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 в шкільному віці.

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.

Шкільні страхи 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 лаяти, 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 шкільному віці можуть бути спричинені конфліктом з однолітками та страхом перед проявом на їхню частину 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.

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

- 1) навчені - це побоювання, які дитина отримала на основі власного досвіду (або на прикладі навколишніх людей);
- 2) нав'язані - побоювання, спричинені історіями дорослих чи однолітків;
- 3) «заражені» - побоювання, що виникають внаслідок перебування в групі людей, які відчують страх;
- 4) 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 ідею дитини про її статус учня, і, як наслідок, шкільні побоювання можуть проявлятися.

Згідно з дослідженнями, близько 15% учнів початкових 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, що і його. У процесі адаптації до школи ці страхи замінюються страхами відносин (вчитель буде лаяти), 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 ряду шкільних страхів.

Як свідчать спостереження, а також результати опитування батьків, діти бояться не поганої оцінки, а бояться не отримати хорошої оцінки, тобто втратити свій статус учня.

До кінця першого навчального року «індивідуалізовані» страхи, тобто шкільні страхи, які пов'язані з індивідуальною траєкторією, приходять на перше місце.

Другий, третій рік у школі - це "психологічно спокійний". Кінець четвертого класу характеризується появою страху "погано закінчити початкову школу". На цьому етапі сім'я дитини має величезний вплив на подолання шкільних страхів.

Екстремальний момент - це нав'язливі страхи. Їх поява у дитини може бути викликана низкою причин: особливості психіки дитини, сильним травматичним ефектом. Наприклад, дитина почала боятися ходити до школи після того, як попала в аварію на шляху до неї. Страх перед дорогою до школи був переданий учнем до самої школи, і, як наслідок, до всього, пов'язаного з нею. У цьому випадку необхідно звернутися до спеціаліста, кваліфікованого в цьому питанні: психолога центру або психотерапевта, який спеціалізується на психологічних травмах.

Основна особливість - 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 зі вчителем, з однокласниками, спілкування з батьками про школу може похитнути його статус учня та породить 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 внутрішньосімейних 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:

- внутрішньосімейні конфлікти;
- неадекватні виховні позиції батьків;
- порушення контакту дитини з батьками через занепад сім'ї або тривалу відсутність одного з батьків;
- рання ізоляція дитини з 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 оборотня з адекватним підходом дорослих. 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.

1.3. Способи подолання страхів у дітей шкільного віку

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 його 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 самою дитиною, що передбачає довірливе ставлення до нього як умова розвитку його творчих можливостей та віри в себе. Відправна крапка 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 шкільних побоювань у дітей у шкільному віці - це невпевненість у собі, що тягне за собою появу боязкості, тривоги, відсутності самостійності, тощо.

Одним із найважливіших аспектів у питанні запобігання побоювань дітей у підлітковому віці є правильна освіта. Неправильна освіта та негативні відносини з дитиною, особливо в аспекті стосунків з батьками, є найважливішою причиною виникнення шкільних страхів. Дитячі побоювання 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 неіснуючої небезпеки. Як результат, дитина відчуває занепокоєння у випадках, коли він залишається без матері, легко втрачається і боїться. Замість активності та незалежності розвивається залежність. У випадках, коли освіта ґрунтується на високих вимогах, страхи викликаються страхом не впоратися, не робити цього необхідно. Ставлення до дитини може включати жорсткий контроль, сувору систему правил, відхилення, від якого тягне за собою покарання. У цих випадках тривожність дитини може бути породжена страхом відступу від правил, 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 у школі, також тривалий час тримає дитину в постійній напрузі і породжують бояться не встигнути, робити щось не так. Дисциплінарні заходи, якими користуються такий вчитель, найчастіше зводиться до осуду, негативних оцінок, покарань. Суперечливий учитель викликає занепокоєння дитини тим, що це не дає йому можливості передбачити його поведінку. Постійна мінливість вимог вчителя 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 однолітків. Часто дитина вважає,

що вони не люблять його, він - його вина, він поганий («люблять добрих 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 спричинить особливо сильні побоювання у дітей, чия освіта 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 тривожна дитина потрапляє в неї, його тривога пов'язана з побоюванням не виправдати очікування дорослої людини і не відкинута його. Загалом, тривога - це прояв дисфункції особистості. У деяких випадках він утворюється в тривожній та уявній психологічній атмосфері сім'ї, де самі батьки схильні до постійних страхів і тривоги. Дитина заражена їх настроями і приймає нездорову форму реагування на зовнішній світ.

Таким чином, ми можемо впевнено сказати, що правильно побудована система освіти, як від батьків, так і від вчителя, є найважливішим аспектом запобігання шкільним страхам учня.

У психологічній науці відрізняються два основні способи подолання 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 ідей про себе та піклується про власне «особисте зростання».

Для подолання шкільної тривоги серед учнів середніх класів необхідно:

- зменшити силу потреб, пов'язаних із внутрішнім положенням студента;

- 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].

Малюнок - це не лише відображення у свідомості дітей реальності, що їх оточують, 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 під час зустрічей. Малюючи, дитина дає вихід із своїми почуттями та переживаннями, бажаннями та мріями, відновлює його стосунки в різних ситуаціях і безболісно контактує з деякими страхітливими, неприємними та травматичними образами. Психолог на класах 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 матеріалів, що важко висловити усно [8, с. 56]. Методи мистецтв-терапії спрямовані на досягнення бажаних змін у психологічній самосвідомості, емоційній підтримці, розвитку гуманно-орієнтованої поведінки.

Таким чином, арт -терапія дозволяє кожному учаснику залишатися, а не відчувати незграбності, сорому, обурення від порівняння з більш успішним, на його думку, дітьми, просуватися у розвитку відповідно до своєї природи.

При впровадженні арт -терапії 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 решти учасників або робити щось за бажанням, якщо це не суперечить соціальним та груповим нормам [17.с.97].

Специфіка діагностики арт -терапії полягає в її людстві стосовно дитини. Діагностичні та терапевтичні процеси відбуваються одночасно. У той же час емоційні, довірливі відносини між дитиною та вчителем легше встановити. Терапевтичний процес може відбутися на наступних етапах.

1. 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.

2. Опис зображення з точки зору дитини. Дитина ділиться враженнями від самого малюнка, описує його так, як хоче. Це наступний етап самостійності.

3. Обговорення змісту малюнка. Зміст 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. Необхідна робота з досвідом проводиться.

4. Опис зображення за допомогою слова «Я». Психотерапевт просить дитину описати малюнок так, ніби він сам - це картина, яка використовує слово «Я» (якщо це доречно).

5. Ідентифікація. Об'єкти, важливі для дитини, вибираються для того, щоб визначити їх з чимось або кимось. На цьому етапі, подальшої концентрації уваги дитини, досягається загострення самоудосконалень.

6. Праця з героями малюнка. Дитину запрошують вести діалог між двома героями його малюнка або протилежними сторонами образу чи

предметом (наприклад, добротою та гнівом, любов'ю та ненавистю, горем і радості, сили та слабкості, або щасливої та сумної сторони зображення).

7. Обговорення кольорової гами картини. Психотерапевт просить дитину звернути увагу на колір: що він означає, про що він говорить.

8. Встановлення паралелей із ситуаціями життя та їх обговоренням. На цьому етапі малюнок відкладений і розробив реальні життєві ситуації чи історії, що виникають з малюнка чи виникнення під час розмови. У цьому процесі контролюється спостереження за зовнішніми проявами: особливості тіні голосу дитини, положення тіла, вираз обличчя, жести, дихання, паузи. Мовчання може означати контроль, мислення, згадування, тривогу, страх, усвідомлення чогось, опору. Не потрібно боятися певної поживавлення 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 нам зміцнити його 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.

Аналіз психологічної та педагогічної літератури показав, що існують різні підходи до вивчення страхів. Страх - це емоція, яку багато людей думають про жах, знайомий усім. Це має набагато більший вплив на нас, ніж здається на перший погляд. Це емоція, яка має значний вплив на перцептивно-когнітивні процеси, на поведінку особистості.

Інтенсивний страх створює ефект «сприйняття тунелю», тобто це значно обмежує сприйняття, мислення та свободу вибору людини. Крім того, страх обмежує свободу поведінки людини. Також відрізняються основні типи страху: реальний, невротичний і страх вільного: справжній страх -це раціональне вираження інстинкту самотійного самоврядування як

нормальної реакції на сприйняття зовнішньої небезпеки. Невротичний страх-різноманітність форм «безцільного страху» невротиків, що виникають через відволікання лібідо від нормального використання або через відмову від психічних органів. Страх є вільним-звичайна розпливчаста страх, готова тимчасово приєднатися до будь-якої можливості і висловитись у стані «страшного очікування», безстрашного страху, не пов'язаного з будь-яким об'єктом, який викликає цей страх.

Особливо це слід сказати про методи, які допомагають дітям відкликати напругу. Психологічна та педагогічна література описує різні методи виправлення страхів, які в основному використовуються в роботі шкільного психолога. Важливо зазначити, що виправна робота проводиться не з самим страхом, а з особистим ставленням дитини до причин, які його породили. Працюючи зі шкільними страхами школярів, дорослі повинні дотримуватися ряду правил:

- Діти ніколи не можуть боятися послуху, оскільки це призводить до виникнення уяви, надмірної обережності та пасивності;
- Ви не можете ганьбити чи висміяти дитину за його 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 нього, щоб він не в змозі виконати. Якщо дитині важко надати якусь освіту, краще допомогти йому ще раз і надати підтримку, і якщо досягнутий найменший успіх, похвалити;
- Потрібно завжди довіряти дитині і бути чесним з ним. Важливо прийняти дитину такою, якою він 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 вчителя у знятті шкільної тривоги та страхів може бути здійснена як безпосередньо під час навчальних занять, коли використовуються окремі методи та методи, описані вище, так і в спеціальній групі. Однак ця робота буде досить ефективною лише при створенні сприятливих умов у сім'ї та школі, де хороші відносини підтримуватимуть дитину.

РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВЛЕННЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, етапи та методика емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей прояву страхів у підлітків. Виходячи з мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Розробити загальну методику дослідження прояву страхів у підлітків.
2. За допомогою підібраних методик вивчити особливості переживання страхів у підлітків.
3. Провести порівняльний аналіз особливостей переживання страхів.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму корекції страхів у підлітків.

Емпіричне дослідження особливостей переживання страхів у підлітків проводилося у 3 етапи:

На першому етапі проаналізовано літературу з проблеми дослідження ,визначено вибірку піддослідних ,підібрані методики дослідження, проведено дослідження.

На другому етапі було проведено дослідження особливостей прояву страхів у підлітків, проведено кількісний (математико-статистичний) та якісний аналіз результатів.

Третій етап включає розробку та апробацію тренінгової програми з корекції страхів у підлітків.

З метою реалізації поставлених завдань були використані такі емпіричні методи дослідження: спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики: для дослідження особливостей прояву страхів у підлітків методика «Неіснуюча тварина», методика «Намалюй свій страх і напиши свій страх», методика «Список страхів», методика «Шкала

оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберга, методика «Шкала тривожності» О. Кондаша.

Методи математичної статистики . Для виявлення зв'язків між показниками страхів визначено рівень кореляції між показниками кожної методики за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, для оцінки відмінностей особливостей прояву страхів у досліджуваних U-критеріїв Манна-Уїтні та t-критеріїв Стюдента для порівняльного аналізу.

Дослідження проводилося на базі ЗОШ 57, у дослідженні брали участь 20 піддослідних – учні 6,7,8, та 9 класів.

Методика «Неіснуюча тварина» відноситься до розряду проєктивних. Інструкція – придумати та намалювати неіснуючу тварину і назвати її неіснуючою назвою.

Методика «Намалюй свій страх і напиши свій страх». Ця методика є проєктивною методикою, метою якої є визначення переважних видів страхів у підлітків. Випробуванням пропонується на папері зобразити за допомогою кольорових олівців усі свої страхи та підписати їх. На другому аркуші паперу піддослідним треба написати всі свої страхи. Обробка результатів відбувається як кількісно, тобто підрахунок частоти видів страхів , так і якісно, що саме зображено в кожному малюнку і як воно співвідноситься з написаними страхами у піддослідних.

Методика «Список страхів». Метою цієї методики є вивчення рівня наявності шкільних страхів у молодших школярів та підлітків. Методика складається з 20 ситуацій , кожен з яких випробувані мають оцінити від 0 до 5 балів. Обробка результатів дозволяє такі рівні шкільних страхів – високий, середній, низький.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберга та Ханіна .Ця методика призначена для самооцінки рівня тривожності в даний момент(реактивної тривожності як стану) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Особистісна тривожність відносно стабільна і пов'язана з ситуацією, оскільки є

властивістю особистості. Реактивна тривожність, навпаки, буває викликана якоюсь конкретною ситуацією. Обробка результатів відбувається за формулами методики. Так, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги людини в ситуаціях оцінки його компетентності, підготовленості чи престижу. Помірна тривожність свідчить про оптимальний рівень напруженості адекватної самооцінки та готовності до виконання діяльності. Низька тривожність вимагає пробудження активності особистості, більшої уваги до мотивації діяльності, порушення зацікавленості та почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших питань та завдань.

Методика «Шкала тривожності» Кондаша. Метою методики є вивчення рівня тривожності підлітків, локалізованої у трьох основних площинах: навчальна діяльність (шкільна тривожність), взаємини з однолітками та значущими дорослими (міжособистісна тривожність), та уявлення про себе (самооцінна тривожність). Учніам надається бланк, в якому перераховані ситуації, з якими часто зустрічаєшся у житті. Деякі можуть бути неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Обробка результатів здійснюється наступним чином – після закінчення тестування підраховується кількість збігів з ключем та кожному розділу шкали та за шкалою в цілому. Загальний показник тривожності розраховується додаванням результатів за окремими шкалами.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей страхів у підлітків.

У роботі проведено вивчення особистостей прояву страхів у підлітків за методиками «Неіснуюча тварина», «Намалюй свій страх і напиши свій страх», «Список страхів», «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності» Спилберга, «Шкала тривожності» Кондаша.

У таблиці 2.2.1 представлені результати вивчення тривожності та страхів у підлітків за методикою «Неіснуюча тварина».

За результатами таблиці 2.2.1 ми можемо спостерігати, що з підлітків 11 років на роботах переважає показник переживання страху (64%). На одному рівні прояву за даними знаходяться показники легкості виникнення побоювання та страхів (40%) та страх і тривога (36%). Дещо нижчі результати за показником різкої тривожності (24%).

У роботах підлітків 12 років переважає показник переживання страху (56%). Іншими за результатами виступають показники страх і тривога (38%) та легкість виникнення побоювання та страхів (40%), а третім показником – різка тривожність (22%).

Таблиця 2.2.1

Показники проявлення страхів у підлітків за методикою
«Неіснуюча тварина»

Групи досліджуваних	Легкість виникнення побоювань та страхів	Переживання страху	Страх і тривога	Різка тривожність
11 років	40%	64%	36%	24%
12 років	40%	56%	38%	22%
13 років	40%	45%	38%	26%
14 років	34%	40%	40%	28%

Показник переживання страху має високі результати у роботах підлітків 13 років (45%), дещо нижчими за результатами виявилися показники легкості виникнення побоювання та страхів (40%) та страх та тривога (38%). Зросли результати за показником різкої тривожності у підлітків 13 років порівняно з результатами попередніх груп підлітків 11-12 років (26%).

Дещо змінилися результати показників страху у підлітків 14 років, а саме найбільш значущими виявилися показники переживання страху (40%) і страху і тривоги (40%), знизилися результати за показником легкості виникнення побоювання і страхів (34%) і зросли результати за показником різкої тривожності.

Отже ми можемо зробити висновок, що протягом підліткового віку відбувається зростання показника різкої тривожності, страху та тривожності, що зумовлено особливостями особистісного розвитку у віці, що розглядається, а саме провідною діяльністю, новоутвореннями та розвитком емоційної сфери.

Отримані результати за методикою “Намалюй свій страх і напиши свій страх” у підлітків. Виявлено, що у роботах підлітків 11 років найбільш використаними у малюнках страху були такі зображення як втрата рідних людей, смерть близької людини, цвинтар, комахи. Серед списку страхів у досліджуваних 11 років найбільш використаними страхами були також смерть мами, висота, темрява, отримання поганої оцінки під час уроку, страх замкненого простору, кров, вампіри.

У роботах підлітків 12 років серед списку страхів найбільш уживаними є втрати рідних людей, смерть близького члена сім'ї, отримати низький бал на уроці, висота, темрява, залишитися у замкнутому просторі, кров, вампіри, стихійні лиха, серед тварин – змії, вовки, собаки, павуки. Найменш застосованими були такі страхи: страшна книга, лід, безпритульні, інвалідність, залишитися на самоті, втратити друга, мене можуть образити.

У зображеннях страхів підлітки 12 років найчастіше малювали втрату близьких людей, смерть, цвинтар, падіння у прірву, павуки, комахи.

У роботах підлітків 13 років виявлено, що серед зображень вони представляли смерть батьків, цвинтар, кров, стихійні лиха, кінець світу, людину з косою.

Аналіз робіт підлітків 14 років дозволив виявити що серед зображень страхів найчастіше досліджувані зображували людину з косою, темряву, вбивство, сварку між людьми. У списку страхів у підлітків 14 років переважають страхи смерті, вбивства, кінця світу, самотності, образи з боку рідних та близьких людей, укуси змій та павуків.

Отже, ми можемо дійти висновку, що з підлітків 11-14 років як у вербальної, так і в образної формі переважають страхи смерті, комах і тварин, самотності кінця світу але в образній формі менша розробленість страхів, ніж у вербальній.

Результати за методикою “Список страхів” у підлітків представлені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Показники рівня шкільних страхів у підлітків
за методикою «Список страхів»

Групи досліджуваних	Рівні шкільних страхів			Статистика	
	Високий	Середній	Низький	М	Me
11 років	35%	40%	25%	39.4	39.00
12 років	27%	43%	30%	37.00	36.00
13 років	25%	45%	30%	33.85	35.50
14 років	20%	35%	45%	30.15	32.00

Примітка: М -середнє-арифметичне, Me- медіана

За даними таблиці 2.2.2 серед підлітків 11 років у 35% досліджуваних спостерігається високий рівень наявності шкільних страхів, середній рівень наявності шкільних страхів мають 40% піддослідних, в 25% досліджуваних переважає низький рівень наявності шкільних страхів.

У 27% підлітків 12 років виявлено високий рівень наявності шкільних страхів, у 43% досліджуваних середній рівень наявності шкільних страхів, а 30% піддослідних мають низький рівень наявності шкільних страхів.

Серед підлітків 13 років 25% досліджуваних мають високий рівень наявності шкільних страхів, 45% досліджуваних мають середній рівень наявності шкільних страхів, 30% досліджуваних – низький рівень наявності шкільних страхів.

У 20% підлітків 14 років переважає високий рівень наявності шкільних страхів, у 35% піддослідних середній рівень наявності шкільних страхів, а у 45% піддослідних низький рівень наявності шкільних страхів.

За даними таблиці 2.2.2 ми можемо стверджувати, що у підлітків 11 років вище рівень наявності шкільних страхів (М-39.40), ніж у підлітків 14 років (М-30.15). Також ми можемо спостерігати зниження рівня наявності шкільних страхів протягом досліджуваного віку (11 років М-39.40; 12 років М-37.00; 13 років М-33.85; 14 років М-30.15). Так, у підлітків переважає середній рівень наявності шкільних страхів (41%), що зумовлено віковими особливостями розвитку. А саме у підлітковому віці причиною негативних емоцій виступає нешкільне навчання та взаємодії з учителем, а протиріччя між рівнем домагань та образом власного “Я”, прагнення до самостійності та спілкування з однолітками.

З метою вивчення рівня тривожності у підлітків було використано методику «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спілберга, Ханіна (див.табл.2.23).

Аналіз результатів дослідження рівня реактивної тривожності у підлітків 11 років дозволив виявити, що у 22% досліджуваних високий рівень

реактивної тривожності, у 50% досліджуваних середній рівень реактивної тривожності, у 28% досліджуваних низький рівень реактивної тривожності. Серед підлітків 12-14 років переважає середній рівень реактивної тривожності. А саме серед підлітків 12 : років у 15% досліджуваних високий рівень реактивної тривожності, у 50% досліджуваних середній рівень, у 35% досліджуваних низький рівень. Серед підлітків 13 років у 15% досліджуваних високий рівень реактивної тривожності, у 55% досліджуваних середній рівень, у 30% досліджуваних низький рівень. У 10% підлітків 14 років виявлено високий рівень реактивної тривожності, у 60% досліджуваних середній рівень, у 30% досліджуваних низький рівень.

Таблиця 2.2.3

Показники рівня реактивної та особистісної тривожності у підлітків(за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Спилберга, Ханіна)

Групи досліджуваних	Реактивна тривожність					Особистісна тривожність				
	В.у.	С.у.	Н.у.	М.	Me	В.у.	С.у.	Н.у.	М.	Me
11 років	22%	50%	28%	39.9	38.0	20%	50%	30%	34.5	35.0
12 років	15%	50%	35%	32.6	35.0	20%	55%	25%	35.6	36.0
13 років	15%	55%	30%	34.5	35.0	15%	60%	25%	36.3	36.5
14 років	10%	60%	30%	32.0	36.5	15%	65%	20%	34.2	36.5

Примітка: М – середньо-арифметичне, М – медіана

Результати вивчення рівня особистісної тривожності у підлітків дозволили виявити, у досліджуваних 11-14 років переважає середній рівень особистісної тривожності, тобто їм властива помірна тривожність та напруга у незвичних ситуаціях. Детальний аналіз дозволив виявити, що серед підлітків 11 років у 20% досліджуваних виявлено високий рівень особистісної

тривожності, у 50% досліджуваних середній рівень, у 30% досліджуваних низький рівень; серед підлітків 12 років у 20% досліджуваних виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 55% досліджуваних середній рівень, у 25% досліджуваних низький рівень; серед підлітків 13 років у 15% досліджуваних виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 60% досліджуваних середній рівень, у 25% досліджуваних низький рівень; серед підлітків 14 років у 15% досліджуваних виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 65% досліджуваних середній рівень і у 20% досліджуваних низький рівень.

Узагальнюючи результати вивчення рівня реактивної та особистісної тривожності у підлітків 11-14 років ми можемо констатувати, що 16% піддослідних властивий високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про високу напругу і хвилювання, 54% підлітків мають середній рівень реактивної тривожності, а 30% мають низький рівень реактивної тривожності. За показником особистісної тривожності виявлено, що 58% піддослідних мають середній рівень особистісної тривожності, тобто не завжди сприймають усі складні ситуації як загрозливі та не завжди реагують на ці ситуації станом тривоги. 19% підлітків мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність стійкої схильності до сприйняття більшості ситуацій як загрозливих та реагують на них станом тривоги. А 25% підлітків взагалі не сприймають складні ситуації як загрозливі, про що свідчить наявність у них низького рівня особистісної тривожності.

Виявлено, що існують відмінності в рівнях реактивної тривожності та особистісної тривожності у підлітків 11-14 років. Так порівнюючи групи підлітків 11-14 років було визначено, що у підлітків 11 років більш виражена реактивна тривожність, ніж у підлітків 14 років (11 років $M=35.9; Me=38.0$ і 14 років $M=32.05; Me=36.5$), однак у підлітків 11-14 років практично однаковий рівень виразності особистісної тривожності (14 років $M=32.25; Me=36.5$ та 11 років $M=34.5; Me=35.0$).

Таблиця 2.2.4

Показники рівня тривожності у підлітків за методикою

«Шкала тривожності» П. Кондаша

Групи	Шкільна тривожність			Самооцінна тривожність			Міжособистісна тривожність		
	Хср	М	Ме	Хср	М	Ме	Хср	М	Ме
11 років	29	29.00	27.5	33	32.15	33.00	28	28.00	27.00
12 років	29	28.55	27.55	34	32.75	34.00	30	29.7	26.00
13 років	27	26.95	25.50	35	33.1	35.5	33	32.00	34.00
14 років	29	28.8	28.00	33	31.95	35.00	34	32.25	33.50

Примітки: М -середньо-арифметичне, Ме – медіана

У таблиці 2.2.4 представлені результати вивчення тривожності у підлітків за методикою «Шкала тривожності» П. Кондаша і виявлено, що у підлітків 11 років високі показники в роботах отримала шкала самооцінкової тривожності ($X_{ср} = 33$), що пов'язано з особливостями розвитку у підлітковому віці, тобто зміни в фізіологічному розвитку, розвитку пізнавальної сфери, становлення відносин з однолітками та дорослими. Дещо нижче показники у підлітків 11 років отримали шкала шкільної тривожності ($X_{ср} = 29$) та шкала міжособистісної тривожності ($X_{ср} = 28$), що свідчить про наявність тривоги та страху у спілкуванні з однокласниками та вчителями.

У підлітків 12 років високі показники виявлено за шкалою самооцінна тривожність ($X_{ср} = 34$), тобто випробуваням характерні виникнення тривоги та страху у ситуаціях, які актуалізують уявлення про себе. Дещо нижче показники за шкалою шкільної тривожності ($X_{ср} = 29$) та шкалою міжособистісної тривожності ($X_{ср} = 30$), тобто на другому місці за значущістю

для виникнення страху і тривоги виступають ситуації, пов'язані зі спілкуванням з батьками, дорослими, однолітками та однокласниками.

Дані таблиці 2.2.4 свідчать, що у підлітків 13 років високі показники виявлено за шкалою самооцінної тривожності ($X_{\text{ср}} = 35$), що свідчить про прояв негативних емоцій у ситуаціях пов'язаних з уявленням про себе. Дещо нижче показники, але також значні, виявлені у підлітків 13 років за шкалою міжособистісної тривожності ($X_{\text{ср}} = 33$), саме в цьому віці, як зазначають вчені, спостерігається нестійкість емоцій у взаєминах з іншими, що обумовлено значною невпевненістю підлітка щодо правильності вибору форм поведінки. На останньому місці за результатами у досліджуваних знаходиться шкала шкільної тривожності ($X_{\text{ср}} = 27$), тобто випробувані цього віку менш виявляють страх і тривогу у спілкуванні з однокласниками та вчителями.

У підлітків 14 років виявлено високі показники за шкалами міжособистісної тривожності ($X_{\text{ср}} = 34$) та самооцінної тривожності ($X_{\text{ср}} = 33$), і дещо нижчими показниками за шкалою шкільної тривожності ($X_{\text{ср}} = 29$).

Порівняльний аналіз особливостей прояву рівня шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності у підлітків дозволив виявити, що найвищий рівень шкільної тривожності спостерігається у підлітків 11 та 14 років (11 років $Me-27.50$; 12 років $Me-27.50$; 13 років $Me-25.50$; 14 років $Me-28.00$). За шкалою самооцінної тривожності виявлено, що у всіх піддослідних рівень практично однаковий (11 років $Me-33.00$; 12 років $Me-34.00$; 13 років $Me-35.50$; 14 років $Me-35.00$).

За шкалою міжособистісної тривожності вищий рівень прояву у підлітків 13-14 років, ніж у підлітків 11-12 років (11 років $Me-27.00$; 12 років $Me-26.00$; 13 років $Me-34.00$; 14 років $Me-33.50$).

Отримані результати щодо рівня шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності у підлітків свідчать, що найбільш вираженою у підлітків 11-14 років є шкала самооцінної тривожності ($M-32.48$; $Me-34.00$), іншими за значимістю виступають шкали міжособистісної тривожності ($Me-$

29.50) та шкільної тривожності ($M=28.32$; $Me=28.00$). Такий розподіл результатів можна пояснити особливостями розвитку емоційної сфери підлітків, кризою підліткового віку, протиріччями, що виникають у цьому віці.

У таблиці 2.2.5. представлені результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками тривожності та страхів у роботах підлітків.

Таблиця 2.2.5

Результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками страху та тривожності у роботах підлітків

Показники	Шкільні страхи	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Шкільні страхи	1.00	0.26*	0.17
Шкільна тривожність	0.73**	0.14	0.08
Самооцінна тривожність	0.68**	0.18	0.13
Міжособистісна тривожність	-0.72**	-0.27*	-0.601*
При *- $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$			

Виявлено позитивні кореляції між такими показниками як шкільні страхи та шкільна тривожність ($r=0.73$, при $p < 0.01$), самооцінна тривожність ($r=0.68$, при $p < 0.01$), реактивна тривожність ($r=0.26$, при $p < 0.05$). Також виявлені зворотні зв'язки між показниками міжособистісної тривожності та шкільними страхами ($r=-0.72$, при $p < 0.01$), реактивної тривожності ($r=-0.27$, при $p < 0.05$), та особистісної тривожності ($r=-0.601$, при $p < 0.05$).

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження визначені наступні висновки:

- У сучасних умовах спостерігається все більша кількість предметів, подій, умов, ситуацій, які лякають або потенційно лякають. Напевно, це можна пояснити тим, що страх є предметом наукових досліджень, знань, частіше, ніж будь -які інші емоції.
- Страх - це емоція, яка може статися в будь -який віковий період. Дуже багато побоювань школярів лежить у галузі освітньої діяльності. Здорові психічно та фізично діти з радістю та нетерпіння чекають початку шкільного життя. Вони швидко освоюються в ньому, не викликаючи жодних невротичних реакцій на зміни в їхньому житті. У той самий час є діти, які страждають від зовнішніх та внутрішніх факторів стресу.
- Дослідження, які проводилися, показали, що, працюючи з дітьми, які відчувають страхи, слід враховувати їх особливе, конкретне ставлення до успіху, невдачі, оцінки та результату. Тривожні діти дуже чутливі до результатів власної діяльності, вони бояться і уникають невдач. Їм дуже важко оцінити результати своєї діяльності, вони не можуть вирішити самі, вони зробили щось правильно, але чекають цієї оцінки у дорослого.
- Є багато страхів, поява яких не пов'язана з освітньою діяльністю. Студенти "принесли" ці страхи з собою з дошкільного дитинства. Психологи розрізняють шляхи подолання тривоги та страхів у підлітків. Для цього є цілі комплекси методів, вправи.
- У будь -якому класі, безумовно, є тривожні діти чи діти, які відчувають побоювання в різних сферах діяльності.
- Зміни, що відбуваються в емоційній сфері дітей, пов'язаних із різким збільшенням кількості факторів страху, можуть змінити поведінку, очікування форми, страхи відображаються на характері. Інвонні

побоювання дітей можуть серйозно заважати навчальному процесу, особливо це стосується освітніх страхів. Страхі можуть порушити стосунки дитини-дитини, а також негативно впливати на соціальну активність дитини та стосунки з однолітками та дорослими.

- Аналіз сутності поняття «страх» у психологічній літературі показав його невизначеність і 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.
- Страхі діляться на: реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю та добробуту особистості; уявні, об'єктивно не загрожують особистості, але сприймаються нею як загроза благополуччю; престижні, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі. З'ясовано, що страхи мають свої вікові та культурні особливості і залежать від провідної діяльності підлітків різного віку.
- Проведення експериментального дослідження дозволяє нам сказати, що було розроблено загальну методику дослідження проявів страхів у підлітків. До складу загальної методики входять такі методи: спостереження, аналіз продуктів діяльності, бесіда та психодіагностичні методики.
- Таким чином, страхи підлітків вимагають пильної уваги та серйозного відношення від дорослих кожного разу. Тоді можна своєчасно вжити ряд відповідних заходів і запобігти надмірному зростанню страхів, переходу у підлітковому віці до більш -менш стійких рис особистості, які підривають діяльність та впевненість у собі та запобігають повноцінному спілкуванню з оточуючими людьми.

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 «КОІППО 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. Кузнецов 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.