

**Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини**

Ольховецький С. М.

Ольховецький В. С.

**Психологічні чинники та засоби подолання страхів у
підлітковому та молодшому юнацькому віці**

Монографія

Умань

2018

УДК 159.942-053.6

О-56

Рекомендовано до друку Вченою радою

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

(Протокол № від 2018)

Рецензенти: **Н.А. Сторожук**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри військової психології та політології Військового інституту КНУ ім. Тараса Шевченка;

І.В. Каськов, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології НПУ ім. М.П. Драгоманова;

О.А. Гульбс, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Ольховецький С. М.

Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : колективна монографія / Ольховецький С. М., Ольховецький В. С.; МОН України, Уманський державний пед. ун-т імені Павла Тичини, – Умань : Візаві, 2018. – 157 с.

Монографію присвячено проблемам тривожності і страхам у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Використовуючи відповідні методики, з'ясовано психологічні чинники тривожності та страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці, розроблено ефективні способи подолання страхів у відповідних вікових групах, з'ясовано складові тривожності і страху та їх причини у підлітковому та молодшому юнацькому віці, досліджено шляхи подолання негативних емоцій у відповідних вікових групах. Упровадження в практику висвітлених у монографії напрацювань, сприятиме поглибленому розумінню етиології тривожності та страхів та ефективному подоланні патологічних проявів емоцій у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Відповідні напрацювання можуть бути використані в практичній підготовці фахівців, які стикаються в своїй діяльності з проблемами прояву тривожності та страху у підлітковому та молодшому юнацькому віці, пошуку механізмів соціальної злагоди.

Адресована фахівцям-психологам, соціологам, соціальним працівникам. Може використовуватись у процесі підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, працівників соціальних служб, тощо...

Ольховецький С.М., Ольховецький В.С., 2018

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ПРОБЛЕМА СТРАХІВ ЯК ОБ'ЄКТ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ.....	6
1.1. Теоретико-експериментальний досвід дослідження феноменології страху і тривоги.....	6
1.2. Феноменологія тривоги та страху.....	10
1.3. Психологічні чинники дитячих страхів.....	17
1.4. Страху у підлітковому та молодшому юнацькому віці.....	25
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСОБИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Методичний апарат дослідження.....	41
2.2. Результати дослідження та їх обговорення.....	49
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	99
3.1. Методичне забезпечення прийомів подолання страхів шляхом психокорекційної роботи.....	99
3.2. Формування здатності до самокорекції страхів.....	103
3.3. Програма групової психокорекції.....	122
ВИСНОВКИ.....	141
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	142
ДОДАТКИ.....	156

ВСТУП

Завданням школи будь-якого рівня є уникнення стресових ситуацій, що спричиняють страх, підготовка соціально свідомої, всебічно розвиненої особистості, яка здатна до самовираження у різних видах діяльності. Однією з умов вирішення цього завдання є попередження виникнення страхів, які з'являються в процесі шкільного навчання. Це особливо важливо в підлітковому та юнацькому віці, коли формується особистість, зростають можливості емоційно-вольової регуляції діяльності. Тому об'єктом дослідження було обрано страхи як психологічний феномен. Предметом дослідження стали психологічні особливості і чинники страхів в старшому шкільному віці. Проблема визначення психологічних причин виникнення та подолання страхів саме у підлітковому та молодшому юнацькому віці є на сьогодні надзвичайно актуальною та потребує докладного вивчення.

Проблема страхів не нова в науково-психологічній літературі, проте щодо підліткового та юнацького віку кількість досліджень незначна. У вітчизняній психології страх розглядають як сильне емоційне збудження (Н.В. Виноградова, І.Ю. Кулагіна); стан страху пов'язується з фрустрацією соціальних потреб людини (Л.Л. Гозман, Л.А. Грищенко, Н.В. Жутикова, Н.Д. Левитов); з властивостями особистості (В.М. Астапов, Б.С. Братусь, Ф.Є. Василюк, Ю.М. Забродін, Б.В. Зейгарник, В.Д. Менделевич, А.В. Петровський). Неодноразово підіймалися питання стосовно чинників виникнення страхів у дітей, закономірностей їх перебігу та психологічних механізмів впливу страхів на підростаючу особистість в цілому. Визначенню психологічної природи та чинників страхів, тривоги, фрустрації у підлітковому та молодшому юнацькому віці присвячено роботи Р.Т. Байярд, В.А. Єренкова, І.С. Кона, Ю.М. Орлова, Р.А. Рассела, Д.Г. Скотта, Є.А. Тарасова, Т.М. Титаренко. Спеціальних досліджень щодо виникнення страхів, їх ролі в процесі соціалізації дітей підліткового та юнацького віку і впливу на генезис особистості цих вікових груп практично немає. Зустрічаються лише застереження загального типу стосовно перебігу страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці (П.С. Гуревич, Б.І. Додонов, А.І. Захаров, Л.І. Мнацаканян, К.Г. Уманський, К. Хорні). Висловлюються різні припущення щодо чинників, які зумовлюють страхи у підлітків і молодших юнаків, та надаються різноманітні психологічні та педагогічні рекомендації щодо роботи зі страхами (В.А. Андрусенко,

М.І. Буянов, П.С. Гуревич, А.І. Захаров, В. Каппоні, С.Б. Кузікова, Р.А. Рассел, Ф. Рیمان, Є.І. Рогов, Д.Г. Скотт, Є.А. Тарасов, Т.М. Титаренко, Б. Ульрих, З. Фрейд, Н.І. Шевардин, Г.С. Костюк).

В контексті цієї проблеми були поставлені такі **завдання**: дослідити вивчення даної проблеми в наукових джерелах і виявити провідні внутрішні та зовнішні чинники виникнення страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці; дослідити зміст та особливості страхів, їх якісні та кількісні характеристики, а також розробити та апробувати комплекс заходів щодо профілактики та подолання страхів у підлітків та юнаків. Також особливого значення набуває визначення умов у яких би найкраще розвивалась особистість підлітка та юнака у сучасному суспільстві, особливо під час навчання у школі, де і виникають переважна більшість страхів, пов'язаних з навчанням.

Отже, соціальна значущість проблеми та недостатня її вивченість в психолого-педагогічній літературі зумовили вибір теми даного дослідження – „Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці ”.

РОЗДІЛ І.

1.1. Теоретико-експериментальний досвід дослідження феноменології страху і тривоги

Страх завжди супроводжував життя людей. Тому з давних давен люди намагались досліджувати його прояви та виробляти певні засоби захисту від його деструктивного впливу. Досліджувати страх почали з найбільш виразних його проявів, таких як жах, паніка, дію яких з усією очевиддю можна було спостерігати у екстремальних ситуаціях. Зокрема, полководці вважали страх дуже сильним ворогом і завжди намагались послабити його деструктивний вплив на військо. Наприклад, Олександр Македонський приносив жертви страху перед тим, як йшов у битву, деякі полководці давнини будували йому храми і приставляли жреців до його алтарів. У Туринському музеї можна побачити дві римські медалі, на одній з яких викарбувана жінка, яка кричить від жаху, на іншій - голова чоловіка з виразом жаху на обличчі. Ці образи були викарбувані консулами з родини Гостіліїв у пам'ять обітниць, які вони дали задля улячення страху, що загрожував обуяти війська, які згодом одержали перемогу.

Описи страху ми знаходимо у творах, які відображають його прояви у поведінці гладіаторів під час бою. Так, наприклад, описується один з таких зовнішніх проявів страху, як рефлексивне бажання закрити очі і відвернути голову при різкому русі з боку іншої людини. Отже, вже в той час ми знаходимо спроби дослідити і описати прояви страху.

В літературі йдеться про страх як про властивість особистості і як про стривоженість, що є перехідним психічним станом. Англійський філософ Р. Оуен відмічає те, що страх ніколи не може бути засобом виховання. Страх не примножує здібності, розуму та знижує обдарування. І тільки тоді, коли розум зовсім вільний від всякого роду страху, його здібності знаходяться в найкращому стані для того, щоб отримувати знання і вдосконалюватися. Страх часто є непереборною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси.

Таким чином, вчення про страх не стояло на місці, суперечності виникали, вирішувались, йшов невпинний пошук наукового знання. Роботи початкового періоду вивчення людських страхів та емоційних проявів відрізняє кілька основних методологічних напрямів: 1) емпіризм; 2) відсутність концептуальної диференціації;

3) біологізація психічного розвитку; 4) спостереження і констатування окремих аспектів психічного розвитку [121].

К.Д. Ушинський вважав страх природженим почуттям. На думку К.Д. Ушинського страх, як і будь – яке почуття, характеризується силою, глибиною, тривалістю, являє собою процес, що протікає в часі. Вчений розкриває зміст понять, що асоціюються зі „страхом”.[187].

За І.П. Павловим те або інше почуття, яке переживається людиною з різною силою інтенсивності виникає на основі роботи кори великих півкуль головного мозку. Зокрема, порушення нормального співвідношення між процесами збудження і гальмування приводить до появи негативно забарвлених почуттів, до яких належить і страх.

Причиною прояву страху, за І.П. Павловим, є зміна подразників. Усі переключення, які несподівано втручаються у налагоджений спосіб життя, викликають неприємні почуття. Складні емоції, в тому числі й страх, пов’язані з утворенням тимчасових нервових зв’язків, з виробленням, підтримкою та зміною динамічних стереотипів. Діяльність нервової системи спрямована на врівноваження організму із навколишнім середовищем, а рівновага передбачає наявність тонких процесів аналізу й синтезу, виникнення таких тимчасових нервових зв’язків, які утворюють в цілому адекватну реакцію на складні впливи [122].

Страх, тривога виникають, за Н.Ф. Виноградовою, у випадках, коли відбуваються дії, значущі для індивіда. Емоції виконують функцію оцінки і виникають саме тоді, коли якась причина заважає пристосуванню. Людина, яка має змогу втекти, не відчуває емоції страху. Страх виникає тільки тоді, коли втекти неможливо. Гнів з’являється лише тоді, коли немає змоги вдарити. Страх часто виникає вже після усвідомлення небезпеки тієї ситуації, в якій ми перебуваємо. Він відтворюється у „відчутті небезпеки”, а не зводиться до чистого інтелектуального судження. Емоція страху супроводжується відчуттям небезпеки. Особливість емоцій, за Н.Ф. Виноградовою, полягає в тому, що вони відображають відношення між мотивами і діяльністю, яка реалізує ці мотиви. При цьому йдеться не про рефлексію цих відносин, а саме про безпосереднє їх відображення.

Дослідження проблеми страхів здійснювалося як емпіричним шляхом, так і шляхом створення відповідних концептуалізацій.

Першим кроком у концептуальному оформленні вчення про страх були відомі роботи З. Фрейда, а також роботи його послідовників [194].

З. Фрейд розглядав страхи як очікування будь-чого. Страху притаманний характер невизначеності й безпредметності. Окрім відношення до небезпеки, такий страх має ще й відношення до неврозу. Проте не всі реакції страху невротичні. Існує різниця між реальним та невротичним страхом. Реальна небезпека – це така, яка нам відома, реальний страх – це страх перед відомою нам небезпекою. Невротичний страх – це страх перед небезпекою, яка нам невідома. Тому невротичний страх треба упереджувати. Отже, доводячи до відома “Я” невідому небезпеку, ми знищуємо різницю між реальним страхом та невротичним і можемо ставитись до нього як до першого. В ситуації реальної небезпеки ми проявляємо 2 реакції: афективний спалах страху та захисну дію. Стрижень ситуації небезпеки вочевидь складає оцінка своєї сили, в порівнянні з розмірами небезпеки, визнання безсилля проти неї: матеріального безсилля – у випадку реальної небезпеки, психічного безсилля у випадку небезпеки. Таку пережиту ситуацію безсилля та безпорадності З. Фрейд визначав як травматичну. Ситуацію, в процесі якої людина очікує травматичну ситуацію безпорадності, вчений позначав як ситуацію небезпеки. Тому страх є з одного боку – очікуванням травми, а з іншого – пом’якшеним відтворенням її, так як нібито каже: “Я чекаю, що створиться ситуація безпорадності, я попереджую цю травму, хочу вести себе так, начебто вона вже наступила, поки ще не пізно ухилитися від неї.”[198 с].

Ситуація небезпеки, за З. Фрейдом є упізнаною, пригадуємою, очікуваною ситуацією беззахисності. Страх є первинною реакцією на беззахисність при травмі, - реакцією, яка репродукується потім в ситуаціях небезпеки, як сигнал про допомогу. “Я”, яке пасивно пережило травму, активно відтворює послаблену репродукцію її з надією, що зможе самостійно керувати її протіканням [196].

Отже, З. Фрейд висунув концепцію людських страхів, яка не тільки поглибила вчення про страх, але й, стала поштовхом до створення інших концепцій, які були суперечливими, багато в чому не узгоджувалися з поглядами цього вченого, однак при цьому багато цінних наукових положень взяли з неї для себе. А наукові протиріччя тільки допомагали ще більше поглиблювати знання про страх [200].

Значний внесок у розвиток вчення про страх зробив А.І. Захаров. Почуття страху, на його думку, може виникати несподівано, якщо у минулому досвіді людини вже склалися певні передумови. Виникнувши, почуття страху може змусити людину бачити (неадекватно сприймати) події й людей: то як загрозу для себе, то роздратування проти себе. Почуття страху іноді можна або подолати в собі або запобігти його вияву шляхом переконання: подумки заспокоювати, переконуючи, що нема чого боятися. Але це можливо лише за умов усвідомлення страху. Людині може бути страшно не лише за себе, а й за іншого, навіть за героя кіно, п'єси, казки. Почуття страху, яке переживає людина, може бути слабким і може за своєю силою наближатися до афекту. Сила почуття страху значною мірою залежить від сили тих обставин, які його викликали, але переважно вона визначається зв'язком цих обставин з потребами особистості, самооцінкою, оцінкою інших людей і певних об'єктів [49].

У сучасних психологічних словниках [75, 78, 135, 166, 193] страх подається як емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело реальної чи уявної небезпеки. На відміну від болю чи інших видів страждання, які зумовлюються реальною дією шкідливих для існування факторів, страх виникає під час їх передбачення. Залежно від характеру загрози, інтенсивність та особливість переживання страху варіюють у досить широкому діапазоні : побоювання, боязкість, переляк, жах.

Функціонально страх служить попередженню суб'єкта про можливу загрозу, дозволяє зосередити увагу на її джерелі та спонукає шукати шляхи її запобігання.

У випадку, коли страх досягає рівня афекту (панічний страх, жах) він здатний викликати стереотипи поведінки (захисну агресію, втечу, оціпеніння). Неадекватні реакції страху спостерігаються під час різних психічних захворювань. Фобії (від грецького - страх) – нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, що охоплюють суб'єкта у визначеній (фобічній) ситуації та таких, що супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, пітливість). Фобії, як вид страху, мають місце при психозах та захворюваннях головного мозку. При невротичних фобіях хворі, як правило, усвідомлюють необґрунтованість своїх страхів, ставляться до них, як до хворобливих та суб'єктивно тяжких переживань, які вони не в силах контролювати. У хворих розрізняють нозофобії

(страх захворіти – концерофобії, кардіофобії), соціофобії (страх публічного виступу та ін.), боязнь простору (клаустрофобія – закритих помешкань, агрофобія – страх відкритого простору).

З часом знання про страх поглиблювалось, формувалися нові техніки психокорекції страхів та тривожності, які згодом стали використовуватись психотерапевтами. Російські та українські вчені також не залишили поза уваги цього питання, серед них такі як: С.В. Васьківська, О.І. Захаров, Б.І. Кочубей, О.В. Новікова, В.В. Лебединський, Р.В. Овчарова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін [25, 50, 72, 77, 87, 115, 129, 175]. Всі ці вчені зробили неоціненний внесок у розвиток вчення про страх і зараз ми користуємося їх науковими надбаннями для того, щоб поглиблювати і розширювати знання в цій галузі.

1.2. Феноменологія тривоги та страху

Як зазначалося вище, страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності, що відображується на різних соматичних процесах (частота пульсу та дихання, показники артеріального тиску, робота шлунку).

У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрожуючого стимулу. Існують дві загрози, які мають універсальний і одночасно фатальний характер. Це смерть та крах життєвих цінностей, які протистоять таким поняттям як: життя, здоров'я, самоствердження, особистісне та соціальне благополуччя. Але окрім крайніх проявів, страх завжди в своїй основі має переживання якихось реальних або уявних небезпек. Почуття небезпеки, її усвідомлення формується у процесі життєвого досвіду та міжособистісних стосунків, коли індиферентні подразники поступово набирають характеру загрози. Зазвичай, в цих випадках говорять про травмуючий досвід (переляк, біль, хвороба, конфлікти, поразки та таке інше). Значно більше поширені так звані навіяні страхи, які є наслідком психологічного зараження страхом від оточуючих та ненавмисного навчання з їх боку відповідному типу емоційних реакцій. Все це дає змогу казати про умовно-рефлекторний характер мотивації страху, оскільки в ньому закодована емоційно перероблена інформація про можливості небезпеки. Саме ж відчуття страху з'являється помимо волі і

супроводжується почуттям хвилювання, занепокоєння чи жаху. О.І. Захаров дає таке визначення страху: „Страх – це умовно-рефлекторне, емоційно загострене відображення людиною конкретної загрози для життя, самопочуття та власного благополуччя” [51 с.28].

Д. Карнегі класифікує страх як: ситуативно та особистісно обумовлений; гострий та хронічний; інстинктивний та соціально опосередкований; реальний (при наявності конкретної загрози) та уявний (на рівні уявлень). Хвилювання та тривожність визначають як стани, що відповідають страху та почуттю тривоги. За ступенем прояву він поділяє страх на: жах, переляк, власне страх, тривогу, побоювання, занепокоєння та хвилювання.

Тривога – явище, вплетене в тканину повсякденного життя. Нове століття, яке називають століттям тривоги, все більше стає об'єктом уваги медиків, психологів, педагогів, філософів та багатьох інших вчених. Цікавим є визначення змісту поняття “тривога”. В багатьох мовах є дві групи слів, що позначають тривогу. Перша група походить від латинського слова *anxietas*, що несе значення хвилювання, неспокою, в той час як друга, яка походить від слова *angar*, належить до почуття стискання. У повсякденній мові поняття тривоги має тенденцію до охоплення обох значень, зазначає В.І. Лебедев [86].

Тривога – одне з найтяжчих переживань і одне з найзагальніших. Тривогу визначають як відчуття невизначеної загрози, неясне відчуття небезпеки. На відміну від страху, тривога не має визначеного джерела - вона охоплює людину нібито з усіх боків. Можна сказати, що тривога – це страх невідомо чого. Німецький філософ Пауль Тілліх писав: „Тривога – це реакція на загрозу неіснування. Тут не стільки страх смерті, скільки боязнь чогось, що не має ні назви, ні чітких рис, але загрожує людині втратою себе, втратою свого “Я” [цит. за 181 с.46].

В огляді досліджень тривоги ряд авторів відмічають, що результати багатьох праць протирічать одна одній. Однак, вважають ці автори, важливим пунктом теоретичної схожості досліджень тривоги є положення про те, що тривога викликається тією чи іншою формою стресу. Зазначається, що концептуально різниця між тривогою як станом і як властивістю особистості, є конструктивною. Такого погляду дотримуються більшість дослідників: С. Гроф, К.Є. Ізард, З. Фрейд, С. Холл, В. Штерн [38, 63, 198, 204, 216].

З концептуальним розподілом тривоги як стану і як якості особистості, слід пов'язати розуміння тривоги як процесу, зазначає А.І. Захаров. В межах цієї концепції тривога, за А.І. Захаровим, розглядається як послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які актуалізуються під впливом на людину стресогенних факторів. Цей процес може бути викликаний як зовнішнім подразником, так і внутрішнім, яке інтерпретується суб'єктом як загрожує. Компонентами тривоги, як процесу, є: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги – когнітивна переоцінка – механізми перекриття, ухилення або психологічний захист [53].

На думку О.І. Захарова, тривога більше властива людям з розвиненим почуттям власної гідності, відповідальності, обов'язку, підвищеною чутливістю до свого становища та статусу серед оточуючих. У зв'язку з цим, тривога виступає як насичене хвилюванням почуття відповідальності за життя та благополуччя як власного, так і близьких людей [54].

Тривога, за Л.П. Гримаком, є результатом виникнення фрустрації або її очікування і є первинним психологічним проявом стресу. На думку вченого, стан тривоги породжує будь-яка зміна рівноваги психічної організації людини [36].

Жах – найсильніший і, зазвичай, нетривалий афективний страх. Коли жах оволодіває людиною, виникає стан паніки, стан дуже сильного тваринного страху.

Афективний страх звужує психічну діяльність людини і, в першу чергу, увагу. К.Д. Ушинський дав цікаву характеристику впливу афективного страху на людину і вказував, що дія страху саме тому і жахлива, що він, зупиняючи діяльність душі, в той же час приковує її увагу до предмету страху. В ці хвилини, за влучним висловом народної психології, ми не живі, не мертві. Ми не живі тому, що діяльність нашої душі зупинена, а не вмерли тому, що відчуваємо в усій силі цю нестерпну зупинку життя. Панічний страх проявляється у двох протилежних, але в рівній мірі недоцільних реакціях: або від страху людина робить невпорядковані зайві рухи, наприклад, біжить куди-небудь, або навпаки, “ціпініє”, втрачає будь-яку активність [187].

Одним з видів страхів, за К.Г. Уманським, є фобія – тип страху, що має збуджувальний характер та належить до невротичних станів. Фобія опановує людину, її неможливо придушити зусиллям волі, і чим більше людина прагне подолати фобічний страх, тим більше його

зміцнює і змушена в думці ним займатися. Суб'єктивно фобії важко переживаються, хоча суб'єкт і усвідомлює їх необґрунтованість [186]. Фобії – це важкі стани, що характеризуються страхом, сильною тривогою, які проявляються тільки в певних ситуаціях, які, як правило, не несуть в собі реальної загрози. Первинне формування станів з нав'язливим страхом відбувається в умовах раптового переживання людиною негативної емоційної реакції (переляк, тривога та ін.), що відбувається на фоні загальної перевтоми, сонливості. Остання обставина сприяє утворенню так званого застійного осередку збудження, що надто активно фіксує і продукує умовнорефлекторні зв'язки. За наявності вказаних умов відбувається свого роду мимовільна форма негативного програмування психіки. Суть її зводиться до того, що, потрапляючи в ту саму або ж подібну ситуацію, людина несвідомо відчуває страх та супроводжує його фізіологічні прояви: тремтіння, пітливість та ін. В усіх інших проявах людина може бути абсолютно нормальною і здоровою, стверджує А.І. Захаров [48]. Фобічні стани дуже важко корегуємі, тому треба бути уважними щодо дитячих страхів і не допускати формування фобій. Корекція запущених фобічних станів потребує кропіткої роботи висококваліфікованих спеціалістів. Тим часом попередити розвиток страхів значно легше і це може кожен, хто щиро хоче допомогти дитині, дослідив В.М. Слущкий. Якщо такі крайні прояви страху та тривоги як: жах, паніка, фобії всіма авторами виділяються і розрізняються беззаперечно, то у розподілі між самими поняттями страху та тривоги ще й досі існує багато суперечок [167].

3. Фрейд також розрізняв поняття об'єктивної та невротичної тривоги, що по суті є синонімами понять страх та тривожність. За З. Фрейдом, об'єктивна тривога несе в собі реальну ситуацію небезпеки у зовнішньому світі. Невротична тривога відрізняється від об'єктивної тим, що джерело небезпеки знаходиться скоріше у внутрішньому, ніж у зовнішньому світі. Джерелом цієї небезпеки, за З. Фрейдом, є сексуальні та агресивні потяги, які були придушені в дитинстві [199].

О.І. Захаров вважає, що страх та тривога мають спільний компонент у вигляді почуття хвилювання, яке залежить від психічної структури особистості людини, її життєвого досвіду, взаємовідносин з оточуючими може набувати значення як тривоги, так і страху [52].

Різниця між страхом та тривогою полягає, за О.І. Захаровим, в тому, що:

1. тривога – сигнал небезпеки, а страх – відповідь на неї;
2. тривога – швидше передчуття (антицинація), а страх - відчуття загрози;
3. тривога - збуджує, а страх - гальмує психічні реакції. Тривога характерніша особам з холеричним типом темпераменту, а страх – із флегматичним;
4. стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер, страх носить визначеніший і конкретніший характер;
5. тривога, як очікування загрози, проектується в майбутнє, страх, як згадка про небезпеку, спирається, в основному, на минулий травмуючий досвід;
6. попри невизначеності, тривога раціональніша, а страх – емоційний феномен. Відповідно, тривога, швидше, лівопівкульне, а страх – правопівкульне явище. Тобто людей художнього складу, емоційних від природи, частіше діймають страхи та жахливі видіння, а раціоналісти та логіки легше піддаються тривозі;
7. тривога – соціально, а страх – інстинктивно обумовлені форми психічного реагування на загрозу. Страх дещо примітивна реакція, а тривога потребує бодай мінімальної соціалізації [50].

Психологічні прояви страхів та тривожності особистості

Яким же чином тривога і страх проявляються у житті людини?

Іноді прояви страху так явно проступають у поведінці людини, що не потребують коментарів, наприклад жах, ступор, розгубленість, плач, втеча. Про інші страхи можна здогадуватись тільки за рядом непрямих ознак, таких як: бажання уникати відвідування деяких місць, розмов і книг на певну тему, збентеженість і сором'язливість при спілкуванні.

Оскільки спільним джерелом страху і тривоги є почуття хвилювання, останнє потребує додаткового пояснення. При гострому почутті хвилювання, людина відчуває розгубленість, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить тихим, тремтячим голосом і часто взагалі перестає будь-що казати. Погляд відсутній, вираз обличчя переляканий. В середині все “опускається, холодіє, тіло стає важким, ноги ватними, у роті пересихає, перехоплює дихання, долоні стають вологими, обличчя блідим, людина обливається холодним потом”. Одночасно хвилювання супроводжується недоцільним рухом, переступає з ноги на ногу, поправляє безкінця одягу або стає

нерухливою. Зазначені вище симптоми гострого хвилювання свідчать про перенапруження психофізіологічних функцій організму [51].

У стані хронічного хвилювання і страху, людина перебуває у напруженому очікуванні, часто лякається, рідко посміхається, завжди похмура і заклопотана, не може повністю розслабити м'язи, надто сильно перевтомлюється, їй притаманні головні болі та спазми в різних частинах тіла. Недивлячись на втому, вона не може відразу заснути, тому що цьому перешкоджають різні нав'язливі думки, здогадки, передчуття. Сон неспокійний, має місце сноговоріння. Постійно переслідують кошмарні сновидіння, у яких людина воює, по суті, сама з собою, зі своїм несвідомим "Я". Характерні раптові пробудження з повним усвідомленням, обмірковуванням хвилюючих питань і нерідко їх вирішенням [220].

Спілкування тривожних людей стає вибіркоким, емоційно нерівним і, як правило, обмежується старим колом людей. Утруднюються контакти з незнайомими людьми, важко включаються у розмову, при раптових питаннях, легко виникають розгубленість і гальмування.

Отже, усе вище сказане свідчить про те, що страх впливає майже на всі сфери життєдіяльності людини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи взаємовідносини з оточуючими людьми [50].

Агресивність також може стати одним з проявів тривоги. Поведінка таких дітей базується на простому умовиводі: "Для того, щоб нічого не боятися, треба зробити так, щоб боялися мене". Тому тривога є важливим джерелом агресивної поведінки дитини. В цьому випадку дитина опирається усвідомленню своєї тривожності. А неприязнь оточуючих, як, наслідок агресивності дитини, підкрілює її впевненість в тому, що шлях до нормального життя для неї закрито, дослідив С.Г.Файнберг [188].

Страх та тривога помітні не тільки на поведінковому, а й на фізіологічному рівні. Дослідження фізіологічних проявів страху почалося дуже давно. Ч. Дарвін яскраво описав фізіологічні прояви страху: "Перелякана людина в одну хвилину зупиняється як вкопана, затримує подих і залишається нерухомою або нахиляється до землі начебто намагаючись залишитись непоміченою. При цьому очі та рот широко розкриваються, брови підіймаються вгору, серце швидко б'ється, шкіра стає блідою, проступає піт, поверхові м'язи починають тремтіти, дихання стає частим, у роті пересихає, він відкривається і

закривається, голос стає сиплим, глухим, а іноді і зовсім пропадає. Коли страх переростає в агонію жаху, з'являється нова картина фізіологічних реакцій: серце невпорядковано б'ється, може зупинятися, що призводить до втрати свідомості, обличчя стає блідим, дихання затрудненим, крила ніздр широко розкриті, губи конвульсійно рухаються, запалі щоки тремтять, людина постійно ковтає слину і шумно вдихає, очі розширені і приковані до об'єкту страху або беззупинно рухаються, зіниці розширені, м'язи стають немовби "дерев'яними" або конвульсивно рухаються, руки витягнуті вперед або охоплюють голову. В інших випадках з'являється раптове нестримне бажання втекти" [40 с.18].

Аналіз нейрофізіологічних основ страхів та тривожності, що проведений рядом авторів, починається з розрізнення гострого та хронічного страхів. Дослідження показали, що при гострому почутті страху превалює трофотропічний синдром. Потенціали ЕЕГ уповільненні, парасимпатична активність зростає, тонус м'язів, частота серцебиття, кров'яний тиск знижені (Л.С. Виготський, Е.І. Рогов, С.Л. Рубінштейн) [30, 145, 149].

Великий внесок у розвиток знання про фізіологію страху зробив видатний російський вчений І.П. Павлов. Він розглядав людський страх як прояв природнього рефлексу пасивно-оборонної реакції з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами ВНД, відбивається на частоті пульсу і дихання людини, показниках артеріального тиску, на виділенні шлункового соку [122].

Отже, основними фізіологічними ознаками страху і тривоги є: прискорене серцебиття, поверхове дихання, сухість у роті, комок у горлі, відчуття важкості або біль у голові, жар, слабкість в ногах, тремтіння рук, холод та біль у животі, холодні та вологі долоні, несподіване бажання сходити в туалет, відчуття власної незграбності, неакуратності, зуд, поколювання [122].

Звідки ж беруться страхи? Що стає передумовами, причинами їх виникнення?

Отже, на сьогоднішній день, більшість авторів (А.І. Захаров, О. Кондаш, А.І. Кочетов, Б.І. Кочубей, Е.В. Новікова) розрізняють такі поняття, як страх і тривога. Водночас вказується, що страх і тривога близькі за змістом. Тривога - це очікування невизначеної небезпеки, а

страх має локалізовану форму загрози [50, 72, 76, 77]. І перший і другий мають деструктивний характер.

1.3. Психологічні чинники дитячих страхів

У психологічній літературі виділяють такі основні передумови виникнення страхів: біологічні, соціокультурні та психологічні (О. Кабанес, Л. Насе, З. Фрейд, А.І. Захаров, Г.М. Бреслав, О.С. Матвійчук, А.С. Співаковська, В.І. Додонов, Г.С. Абрамова, Л.П. Грімак, Р.С. Немов, І.С. Кон, О. Кондаш, В.В. Поспеев, Ф. Ріман, Н.Д. Левітов, К. Леонгард).

Біологічні передумови. Страх, як тінь, переслідував людину ще з давніх-давен. Був він і у первісної людини, що постійно очікувала небезпеки. Її страх мав інстинктивну природу і виникав у ситуації безпосередньої небезпеки для життя. Страх – невід’ємна ланка в еволюції людського роду, так як завжди попереджував надто небезпечні для життя дії. У людини інстинкт страху є одним із стародавніх. Порівнюючи з тваринами, людська істота у дитинстві найбільш безпорадна, їй потребується максимальний час для виживання і її генетична програма може бути розкрита тільки при певних соціальних умовах. Але це не означає, що у немовлят відсутні інстинктивно-захисні форми реагування. Навпаки, в остаточному вигляді вони можливі саме в найближчі дні і тижні після народження, як, наприклад, захисна поведінка 10-денних немовлят при наближенні великого предмета. Вони широко розкривають очі, відкидають голову і відкидають руки. Рефлекторно-захисною функцією є також чіпляння новонародженого за матір при перших купаннях. При різких звуках, яскравому світлі немовля здригається, часто моргає або прижмурюється і простягає руки. [64].

Фізіологи та психіатри (І.П. Павлов, П.В. Сімонов, З. Фрейд, Ю.Л. Ханін) виявили, що немовлята лякаються різких звуків, падінь, що потрібно враховувати з перших днів життя дитини. У дорослих шум дуже помітно посилює почуття страху (завивання бурі, вітру – те, що, головним чином, викликає почуття тривоги). Собака, що кидається на нас, особливо страшний із-за шуму, який він створює. Почуття страху, що викликається дивними людьми, тваринами, які наближаються до нас, цілком інстинктивне і передує всілякому досвіду. Деякі плазуни, особливо змії та павуки, викликають страх, який важко подолати. Неможливо точно визначити якою мірою страх

саме до цих тварин інстинктивний і в якій мірі відобразився в нас під впливом почутих про них розповідей. Самотність у дитинстві є одним з головних джерел страху. Як цей вид страху, так і страх перед чорними предметами, темними місцями, ямами і т.п., страх бути “загубленим” пояснюють впливом досвіду, що перейшов до нас від наших пращурів. Діти, яких ніхто ніколи не лякав страшними історіями, всеодно, потрапивши до темного місця, лякаються і починають кричати, особливо, якщо при цьому вони чують якісь звуки. Такий інстинктивний страх зрозумілий, якщо прийняти до уваги, що нашим пращурам протягом незліченної кількості поколінь доводилося зустрічати у печерах, в лісі і частіше вночі небезпечних тварин. Таким чином, сприйняття темряви, печер, лісів і почуття страху утворили між собою нерозривну асоціацію, яка стала спадковою [122, 158, 198, 175].

Соціокультурні та психологічні передумови виникнення страху. На ранніх стадіях людського розвитку страх мав практично тільки інстинктивний характер. Але з розвитком психіки людини та ускладненням форм її життя, страх набув соціально опосередкованого характеру і почав відображати все більш психологічно тонку гаму моральних почуттів і переживань.

Як і людина на ранніх ступенях свого життя та соціального розвитку, дитина в перші роки лякається всього нового та невідомого, одухотворює різні речі і казкових персонажів, побоюється незнайомих тварин і вірить, що вона і її батьки будуть жити завжди. У маленьких дітей все реально, тому і їх страхи також мають реальний характер. Тільки згодом складається об’єктивний характер уявлень, коли вчаться розпізнавати відчуття, керувати емоціями і мислити абстрактно – логічно. Ускладнюється і психологічна структура страхів разом з розвитком вміння планувати свої дії і передбачати дії інших, появою здатності до співчуття, почуттям сорому, провини, самоповаги стверджує А.С. Співаковська [172].

В багатьох цивілізаціях у дітей у психічному розвитку існує ряд загальних страхів: у дошкільному віці – страх втрати матері, страх тварин, темряви; в шість – вісім років – страх смерті. Це є доказом загальних закономірностей психічного розвитку, коли психічні структури під впливом соціальних факторів стають основою для прояву одних і тих самих страхів. Наскільки проявиться той чи інший страх і чи проявиться він взагалі, залежить від індивідуальних

особливостей психічного розвитку і конкретних соціальних умов, в яких відбувається формування особистості дитини.

Серед таких соціальних умов можна виділити основні, що найбільш впливають на виникнення страхів у житті та розвитку дитини - це сім'я і школа [51].

Сімейна обумовленість страхів. Спочатку необхідно відмітити вплив неповної сім'ї. Значне збільшення кількості страхів у таких сім'ях відбувається, перш за все, у хлопчиків в старшому дошкільному віці. Відсутність батька в сім'ї порушує формування поведінки відповідної статі і психологічного захисту від зовнішніх загроз. Де в чому це відображається і на дівчатках, оскільки їм також потрібні навички захисту себе від небезпеки, що найбільш розвинуто в філогенезі у представників чоловічої статі, за ствердженням В.І. Додонова [42].

Розглянемо прояви страхів у дітей із повних сімей. Абсолютна відсутність страхів є, скоріше, виключенням ніж правилом, і достатньо часто є проявом органічної розгальмованості, некритичності й невисокого інтелектуального рівня. Так, у хлопчиків, у батьків яких спостерігається алкоголізм, кількість страхів менше, ніж у хлопчиків, батьки яких не зловживають алкоголем. Безстрашність у цих хлопчиків, що нерідко межує з безрозсудливістю та ігноруванням небезпеки, є в своїй сукупності певним бар'єром несприйняття страху як афективно забарвленої загрози для життя і безпеки. Окрім цього, "профілактика" страхів у даному випадку відбувається із-за розгальмованої поведінки батька, що у стані алкогольного сп'яніння нагадує тих страхіть, яких зазвичай лякаються діти. Дитина начебто звекає до такої поведінки і навіть де в чому наслідує її, після чого їй вже не страшні Бармалей, Кощеї та інші страшні образи.

Особливу вразливість відносно страхів діти відчувають при наявності конфліктних взаємовідносин між батьками. В цьому випадку індекс страхів значно вищий, ніж коли відносини батьків оцінюються як дружні, без сварок, зазначала Г.С. Абрамова [1].

Загроза для життя. З цього приводу О. Кондаш вказував, що причиною страху можуть бути конфлікти та психотравматичні переживання, які порушують відчуття впевненості і часто негативно впливають на здатність оцінювати ситуації [72]. А.І. Захаров зазначає, що в більшості випадків страх смерті носить перманентний, непомітний зовні характер і проявляється в окремих випадках, в

особливих драматично загострених життєвих ситуаціях, наприклад, при захворюванні, розлуці з близькими, конфліктах. Багато інших страхів носять перехідний віковий характер, тобто їх треба пережити, усвідомити як частину свого життєвого досвіду [51]. Д. Карнегі порівнює хвилювання з постійно падаючими краплинами води, що їх постійний вплив часто доводить людей до божевілля та самогубства [67].

Страхи - це дуже серйозно, - запевняє А.І. Захаров, і нам, дорослим, треба якомога чутливіше ставитись до переживань дітей, особливо при їх завищеній вразливості, беззахисності та знервованості. Не всі батьки можуть змінюватись, щоб менше травмувати дітей, адже немає нічого більш святого на цьому світі, ніж діти [51]. Дуже суворе покарання може викликати у дитини страх або озлобленість, переконаний Р.С. Немов [112]. Страх перед покаранням і перед осоромленням, погіршує стан працездатності учнів, гальмує психічні функції і, таким чином, призводить до погіршення відповіді, а подальше покарання спричиняє нові погіршення психічного стану, - вважає О. Кондаш [72].

Страх перед майбутнім. Саме страшне в нашому житті є те, що майже половина ліжок в лікарнях зайнята пацієнтами, які страждають нервовими і психічними розладами різного роду, пацієнтів, яких зломив непомірний вантаж накопичених вчорашніх днів і страх перед майбутнім, запевняє Д. Карнегі [67].

О. Кондаш вважав, що хвилювання і страх перед випробуванням - це різновид фобії (неврофобія), яка виникає в рамках особливого синдрому надмірної, навіть хворобливої, сором'язливості (скоптофобія). Психічні стани не тільки впливають на діяльність та поведінку, але й є значною складовою частиною психічного регулювання поведінки. Поняття "психічний стан" охоплює значний аспект психічного відображення дійсності й пояснює певні сторони психічного регулювання її поведінки та деякі сторони динаміки психічної діяльності [72].

Страх перед навчанням, іспитами. О. Кондаш вважає, що хвилювання в даний момент - страх перед випробуванням і підвищена тривожність взагалі, найчастіше впливають на ефективність навчання та інші види діяльності через канал уваги й пам'яті. З'ясуванню причин страху перед випробуванням має передувати визначення мотивів престижу, який виявляється у формі суперництва за високі оцінки. Навіть у дітей, які перебувають у стані

тривожності, пошукова активність послаблюється і має складніший перебіг, хоча за нормальних умов ці діти виявляють підвищену готовність тривожно реагувати на кожний збудник. Страх спричиняється певною природженою тривожністю, що впливає із зумовленості та навчання. Проте він залежить також і від зрілості, освіти та розвитку, причому між розвитком та навчанням існують високопозитивні інтеркореляції з поступовим зростанням значення навчання (індивідуальний досвід) [72].

Зв'язок між страхом, з одного боку, і навчанням та рівнем зрілості, з другого боку, настановує на думку про існування нейрофізіологічних механізмів тривожності. Більшість авторів (О. Кондаш, Н.В. Ключев, Б.І. Кочубей, О.В. Новікова), що вивчали цю проблему, виявили негативні кореляції, тобто негативний вплив страху на інтелектуальну діяльність. Сильний страх може порушити логічне мислення і погіршити виконавчу діяльність у процесі розв'язування поставлених завдань. Проте, навіть середній рівень напруження, страху або хвилювання уповільнює процес мислення, погіршує його регуляцію, іноді звужує його обсяг. Мислення стає негнучким, а думки не піддаються зусиллям спрямувати їх у потрібному напрямі, що очевидно пов'язано зі звуженням обсягу мислення, яке спричиняється страхом перед можливою невдачею. Страх впливає на процес навчання також через функції пам'яті. Хвилювання може порушувати упорядкованість матеріалу, що зберігається в пам'яті, погіршує її репродуктивну функцію. Хвилювання і страх порушують також пізнавальні функції та процес мислення. Керуючись суворішими критеріями, треба завжди зважати на приблизно 12% "тремтунів" [69, 72, 77].

О. Кондаш розглядає такі ступені хвилювання:

1) учня охоплює хвилювання лише інколи, і страх під час опитування у нього часом виникає, часом - ні;

2) в учня (учениці) виявляються помітні ознаки хвилювання під час майже кожного опитування: він (вона) робить нервові рухи, у нього (неї) неприродно підвищується і тремтить голос і т. ін.;

3) в учня (учениці) виявляються ознаки хвилювання, під час виклику він (вона) червоніє або блідне, відчуває себе невпевнено, у нього (неї) змінюється голос, часом його (її) охоплює тремтіння і т. ін [72].

Доволі часто причиною підвищеної нервозності є страх перед екзаменами, а страх є результатом невірної виховання. [189] К.

Леонгард стверджує, що діти відчувають сильний страх перед вчителями, які цього не бачать і тим самим поглиблюють страх своєю суворістю. Сильний страх негативно впливає на навчання, погіршує навчальний процес і його ефективність. Раптовий переляк може погіршити здатність до навчання. [90].

Страх самотності. В.І. Лебедев наводить приклад цього виду страху словами Д. Сломана, який у минулому сторіччі вирушив у світову подорож на яхті. Цей мандрівник розповідає, що в мовчанні океана він відчував себе нескінченно самотнім, його часто охоплювало відчуття страху. З цитат моряків-одиноків: „Повна нестерпна самотність. Горе тому, хто самотній!”, „Я повинен зізнатися, що перенести самотність дуже складно” [86].

Групова ізоляція. В.І. Лебедев дійшов висновку, що в основі конфліктів, невротизації в умовах групової ізоляції лежать не тільки характерні особливості партнерів по спілкуванню, але й саме перебування в цих умовах. Іншими словами, довготривала групова ізоляція при певних умовах може виявлятися як психогенний фактор екстремальних умов [86]. Д.Г. Скотт з'ясував, що відчуття гніву і страху можуть створити конфліктну ситуацію, вони можуть виникнути в будь-якому конфлікті і в подальшому бути для нього життєвим середовищем [160]. Е.І. Головаха та Н.В. Паніна вважають, що розум постійно постає проти необмеженої влади емоцій у людських взаємостосунках. Але його протест частіше всього можна почути “після бійки”, коли зрозумілим стає очевидне, що страх, гнів або велика радість стали не кращим порадищем у спілкуванні [136].

Обмеження інформації. Довготривале обмеження доступу звичайної, але особисто значущої інформації є фактором, який викликає у людей неврозподібні стани і виражені неврози. Напади туги, виражена депресія, хвилювання, страхи в умовах сенсорної деривації, за даними закордонних авторів (К.Є. Ізард, З. Фрейд, В. Штерн), іноді приймали таку грубу форму, при якій зникав один із самих сильних інстинктів - інстинкт самозбереження і самогубства [63, 200, 216].

Монотонність. У жителів великих міст кожний третій при дослідженні відрізнявся роздратованістю, зниженням настрою, напруженням і хвилюванням.

В.І. Лебедев довів, що у здорових людей, які працюють у затемнених приміщеннях, досить часто розвиваються невротичні стани, які виражаються у появі роздратованості, поганому сні,

страхах, депресіях і галюцинаціях [86]. Як вважає Б.І. Додонов, лють, страх, жалість незалежно від їх об'єкта мають відповідну до їх змісту специфічну тональність [42]. Д. Карнегі довів, що зміст життя полягає в самому житті, в ритмі кожної доби і години [67].

Зміна сприймання просторової структури. Систематичне перенавантаження нервової системи при порушенні ритму праці і відпочинку особистісними властивостями та іншими причинами, може призводити до розвитку неврозів. В.І. Лебедев вважає, що невротичні “зриви” виникають в умовах безперервної діяльності. Такі люди страждають виразками, що викликані нервовим перевантаженням під час роботи з інформаційними моделями [86].

Порушення ритму сну та активності. Розлад в організмі ендогенних та екзогенних ритмів (десинхроз) в результаті впливу змінених годинникових датчиків і порушення ритму сну, активності веде до астенизації нервової системи і розвитку неврозів, зазначає А.І. Захаров [48].

Нічні страхи. Не так рідко у дітей трапляються короткотривалі несподівані розлади свідомості з безконтрольним відчуттям страху. Це можуть бути нічні страхи дітей, коли дитина повністю не пробуджуючись, сідає в ліжку, дивиться зляканими очима, від чогось відмахується, говорить непов'язані слова, плаче. Все це триває декілька секунд. Деякі батьки дуже бояться так званих нічних страхів, коли дитина вночі, крізь сон починає кричати, тремтіти, як правило, вони нічим не загрожують і самі поступово проходять, дослідив А.І. Захаров [52].

Страх перед реальністю. За положенням В.В. Зейгарніка, страх перед реальністю - ще одна з причин захворювання [56].

Розлучення батьків. Якщо розлучення неминуче, необхідно дати можливість дитині продовжувати спілкування з обома батьками. Під впливом психотравмуючої ситуації частіше всього страждає емоційна сфера. Р.С. Немов стверджує, що хлопці гостріше, ніж дівчата, сприймають відсутність у сім'ї батька; без батька вони часто бувають проблемні і знервовані [112]. І.В. Дубровіна говорить про страх втрати кохання через сварку з коханою людиною [136].

Реальні небезпеки. С.Г. Файнберг вважає, що не сам онанизм, а внутрішній страх перед його наслідками призводить до імпотенції [188]. І.В. Дубровіна говорить про реальну небезпеку сексу і вагітності як про страх перед венеричними захворюваннями [136].

О. Кондаш зазначає, що розумова відсталість виявляється як у повільнішому емоційному розвитку, так і в погіршенні емоційних реакцій. Пізніше це виявляється у недостатній силі страху в умовах реальних небезпек [72].

А.І. Захаров виділяє такі види страхів: страх самотності, скупчення людей (футбол, похорон і т. ін.), перехід через міст, пустий простір, закритий простір, страх при спогляданні безпечних тварин - жуків, павуків, мишей; розрив звичайної системи взаємин, втрата значущих цінностей, неможливість досягнення поставлених цілей, втрата близької людини, розумові кризи, ломка вірувань, порушення старого стереотипу і складності у встановленні нового [52]. С.Г. Файнберг виділяє наступні страхи: страх темряви; лишитись у кімнаті з зачиненими дверима, перейти відкриту галявину, якої-небудь речі домашнього вжитку, нічні страхи [188]. Р.А. Рассел акцентує увагу на таких страхах як: страх падіння; страх голосних звуків [138]. Ю.М. Орлов звертає увагу на домінуючий: страх смерті [120]. Р.С. Немов підкреслює страхи: дуже суворого покарання; моральної самотності, фізичної самотності [112]. І.С. Кон з'ясував, що є страх перед життям, страх перед інтелектуальними проблемами [71]. Д. Карнегі підкреслює страх ненависті, крах надії, страх перед хворобою, страх перед майбутнім, страх блискавки, що після смерті попадеш в пекло, що дівчата будуть сміятися, що "ні одна дівчина не погодиться зі мною одружитися" [67]. О. Кондаш описав страх перед випробуванням, страх інстинкту уникнення небезпеки, страх перед навчанням, природжений страх, страх перед іспитом, страх очікування добрих результатів, страх можливої невдачі, страх перед вчителем, страх, як риса особистості [72].

Таким чином, основними передумовами страхів у підлітків та молодших юнаків постають:

- Психологічна травма: втрата близької людини, конфлікт.
- Монотонність.
- Десинхронізм.
- Загроза життю: страх, що після смерті можна потрапити в пекло.
- Екстремальні умови: групова ізоляція; обмеження інформації (сенсорна депривація); зміна сприйняття просторової структури, порушення ритму сну та активності.
- Конфлікти.
- Природжені страхи: страх падіння і страх голосних звуків.
- Дуже суворе покарання.

- Дитячі страхи.
- Інтелектуальні проблеми.
- Страх перед життям.
- Страх перед майбутнім.
- Страх перед випробовуванням: навчання та інші види діяльності, мотив престижу, суперництва.
- Страх перед навчанням: іспитом, страх побоювання щодо можливої невдачі, страх перед вчителем.
- Страх самотності: соціальна ізоляція; моральна.одинокість; фізична самотність; надмірна опіка матері, обумовлена страхом самотності.
- Нічні страхи.
- Страх як риса особистості.
- Страх перед стихією: блискавка ...
- Страх перед реальністю.
- Страх перед розлученням батьків

Основними передумовами виникнення страхів і тривожності є біологічні; соціальні та психологічні .

Страх, якнайперше, з'являється у тих дітей, яким притаманна висока тривожність. Крім того, страх може носити характер навіювання, тобто страхи батьків передаються дітям.

Отже, на основі аналізу літературних джерел виділяються основні причини виникнення страхів у підлітків та юнаків, що дає можливість зрозуміти природу страху і побудувати ефективну психокорекційну роботу по уникненню та подоланню страхів і тривожності в цьому віці.

1.4. Страхи у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Особливості страхів в підлітковому віці. Вікова психологія виявляє структурні зміни, новоутворення, які виникають з віком у психологічній діяльності дітей, підлітків та юнаків, знаменуючи переходи від нижчих до вищих ступенів розвитку за позицією Р.С. Немова [112].

І.С. Кон говорив, що періодизація життєвого шляху і уява про здібності і можливості індивідів кожного віку тісно пов'язані з існуючою в суспільстві віковою стандартизацією, тобто системою організації взаємовідносин вікових верств. Між віком і соціальними

можливостями індивіда існує взаємозв'язок. Хронологічний вік, а точніше - рівень, який пропонується для розвитку індивіда, прямо чи опосередковано визначає його суспільне положення, характер діяльності, діапазон соціальних ролей і т. ін. Статевовікове розмежування праці багато в чому визначає соціальне положення, самосвідомість і рівень домагань членів відповідних вікових груп [71].

За позицією Л.С. Виготського: „Ми можемо сформулювати загальний генетичний закон культурного розвитку в такому вигляді: всяка функція в культурному розвитку дитини з'являється на сцену двічі, в двох планах: спочатку – соціальному, потім – психологічному, спочатку між людьми, як категорія інтерпсихічна, потім всередині дитини, як категорія інтрапсихічна” [30, с. 145].

Десять років -, це золотий вік, коли дитина врівноважена, легко сприймає життя, довірлива, рівна з батьками в спілкуванні, мало піклується про зовнішність. В 11 років починається перебудова організму, дитина стає імпульсивною, з'являється негативізм, часта зміна настрою, страхи, які є тимчасовими і можуть перерости в постійні, сварки з однолітками, бунт проти батьків. В 12 років така „турбулентність” частково зникає, відношення до світу стає позитивним, зростає автономія підлітка від сім'ї і одночасно зростає вплив однолітків. Головні риси цього віку: розумність, терпимість і гумор; підліток проявляє ініціативу, починає піклуватися про зовнішність та цікавитись представниками протилежної статі. Провідні особливості 13-річного: звернення в себе, підліток стає більш інтровертованим; самокритичним і чуттєвим до критики; починає цікавитись психологією; критично ставиться до батьків; стає більш перебірливим у дружбі; соматичні зміни підсилюють і без того часті коливання настрою, в процесі яких з'являється тривожність, страхи з різних приводів, зазначає Р.С. Немов [112].

А.С. Макаренко стверджував, що поведінка є дуже складним результатом не однієї свідомості, але й знання, сили, звички, пристосування, сміливості, здоров'я, страху і соціального досвіду [94].

І.С. Кон вважав, що всі підліткові проблеми так чи інакше пов'язані зі школою, психіатри говорять про так звані шкільні неврози або фобії, а саме: небажання відвідувати школу пов'язані у більшості випадків з неуспішністю [71]. С. Зінченко стверджує, що

труднощі в засвоєнні шкільної програми пов'язані з різноманітними психотравмуючими ситуаціями [58].

М.В. Матюхіна вважає, що основна причина “відходу від школи” ховається у несформованості в учнів навчальної діяльності, що не дає можливості задовольнити актуальну потребу цього віку - самоствердження.

І.С. Кон наголошує на відчутті самотності і неприкаяності, пов'язане з віковими ускладненнями становлення особистості, що породжує у підлітків невтомну жадобу до спілкування і групування з однолітками, в товаристві яких вони знаходять або ж сподіваються знайти те, в чому їм відмовляють дорослі. Цей дефіцит призводить до появи тривоги, страхів, при цьому вони не отримують емоційне тепло, спасіння від нудьги і визнання своєї значущості.

За Л.С. Виготським, підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Учні на цьому етапі розвитку навчаються в середніх класах загальноосвітньої школи, тому цей період називають середнім шкільним віком. Цей період називають перехідним, тому що в цей час відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Перехід цей характеризується кількісними і якісними змінами в організмі підлітка. Відбувається статеве дозрівання. Значних змін зазнає психічна діяльність підлітка. Підліток стає настороженим, його опановують страхи різноманітного походження. Відживають попередні дитячі інтереси, народжуються нові, змінюються стосунки з дорослими і товаришами, яскраво проявляються прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки, що супроводжуються конфліктами і на цій основі з'являються тривоги, страхи [30].

В.Л. Леві довів, що поведінка підлітка (юнака) відрізняється, перш за все, маргинальністю (між проміжками) його знаходження. Переходячи з дитячого світу в дорослий, підліток не належить повністю ні тому ні іншому. Специфічність його соціальної ситуації і життєвого досвіду проявляється в його психіці, для якої є типовим внутрішні протиріччя, страхи, невизначеність рівня домагань, підвищена сором'язливість і, одночасно, агресивність, схильність приймати крайні позиції і точки зору. Ця напруженість і конфліктність тим більша, чим більша різниця між світом дитинства і

світом дорослості і чим важливіші розділяючі їх грані. Ступінь “підліткової поведінки” ніколи не буває однаковим [88].

Більшість дослідників констатують, що перехідний вік, особливо 12-14 років, супроводжується значними, іноді драматичними змінами в змісті і структурі Я-концепції, що може призвести до виникнення страхів [71].

Свідоме ставлення до учня, зростання самостійності, розвиток довірливості всіх психічних процесів забезпечує більш високий рівень розвитку навчальної діяльності у підлітків. Навчання, яке побудоване відповідно до принципів теорії учбової діяльності, сприяє цілеспрямованому формуванню всіх структурних елементів цієї діяльності, інтенсивному розвитку теоретичного мислення, зниження рівня страхів. М.М. Рібакова говорить про те, що найбільш звуженим є тлумачення рефлексії як здатності людини усвідомлювати власну поведінку і діяльність. У даному випадку мають на увазі, перш за все, функціональні компоненти саморегуляції мислення - оцінку і контроль. В межах цього підходу найчастіше говорять про мислення, яке само себе обрало об'єктом свого пізнання [153].

І.С. Кон встановив, що від 11 до 15 років провідним типом діяльності (середній шкільний вік) є спілкування [71].

У складі вказаної діяльності підлітки оволодівають здатністю до спілкування залежно від різноманітних завдань і вимог життя, здатність орієнтуватися у власних якостях і якостях інших людей, здатність свідомо підкорятися нормам, прийнятим у колективі, що зменшує поріг тривожності.

У 15-17-річних (старший шкільний вік) провідною стає навчально-професійна діяльність, завдяки якій у старшокласників формуються певні пізнавальні і професійні інтереси, елементи дослідницьких умінь, здатність будувати життєві плани і виробляти ідеали, самосвідомість. Потреба в спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дітей дуже рано і з віком посилюється, а якщо ж спілкування з однолітками бракує, то підлітки стають знервованими, тривожними [71].

Т.В. Говорун, О.М. Шарган показали, що з часом у підлітків коло друзів стає більш вузьким, а довірливість, емоційність вибіркового спілкування зростає - отже, набувається досвід першої міцної одностатевої дружби. У хлопчиків і дівчаток не однакові стосунки з ровесниками своєї статі. Дівчатка відчують потребу в подругах, щоб ділитися секретами, таємницями, психологічними

спостереженнями, у них психіка більш лабільна, у них частіше виникають страхи. У хлопчиків потреба в інтимному спілкуванні з друзями значно менша, так як чоловіче товариство підлітків об'єднує предметна діяльність: гра у футбол, заняття улюбленою справою в гуртку, спільні пізнавальні інтереси. Якщо в дівчаток дружба має комунікативний характер, то в хлопців – предметний. Влучно характеризує ознаки статевої поведінки в підлітковому віці англійський поет, який написав у своєму вірші: “З чого ... зроблені наші дівчиська? З чого ... зроблені наші хлопчиська?” [33].

Підлітковий вік (від 11-12 до 14-15 років) є перехідним, перш за все, в біологічному розумінні, оскільки це вік статевого дозрівання. В соціальному плані підліткова фаза - продовження первинної соціалізації. Підлітки цього віку - школярі, які знаходяться на утриманні батьків або держави. Соціальний статус підлітка мало чим відрізняється від дитячого. Психологічно - це вік суцільних протиріч, хвилювань, страхів. Для нього характерні максимальні диспропорції в рівнях і темпах розвитку. Підліткове відчуття дорослості, головним чином новий рівень домагань, якого підліток фактично ще не досяг, звідки - чисельні вікові конфлікти і їх переломлення в самосвідомості підлітка. В цілому - це період завершення дитинства і початку «виростання» з нього, який супроводжується бурхливими переживаннями, страхами щодо свого місця в суспільстві [71].

Т.В. Говорун встановила, що більш високий рівень світогляду і самосвідомості підлітка позначається на його прагненні до дорослості та самостійності. Усвідомлюючи, що вони вже не маленькі, хлопець чи дівчина починають претендувати на іншу, більш самостійну роль у сім'ї, від якої вони відчувають свою повну залежність. Невміння стверджувати свою дорослість, відсутність реальної основи для виявлення самостійності - з одного боку, а з другого - збереження статусу дитини в колі близьких і рідних, часто породжує негативізм підлітка до вимог матері і батька, що, в свою чергу, веде до появи страхів у дітей [33].

Я.Л. Коломінський стверджує, що низька самооцінка, можливо, пов'язана з високою тривожністю. Інакше говорячи, тривожність зростає тоді, коли індивід відчуває свою неадекватність або неефективність в повсякденному житті. Тривожність буде високою тоді, коли суб'єктивно сприймається оцінка інших, яка не

узгоджується із самооцінкою підлітка і носить у порівнянні з нею більш негативний характер [70].

Самооцінка, за Н.Ю. Максимовою, має великий вплив на самовиховання, психічний стан підлітка. Оцінюючи свої особливості і можливості в порівнянні з іншими, підлітки можуть створювати програму самовиховання. Для нормального розвитку особистості підлітка дуже важливо, щоб його самооцінка була адекватною, тоді страхи будуть формуватись рідше [96].

Зростання тривожності (страхів) обумовлено, за Т.М.Титаренко, головним чином, сферою міжособистісних відносин, оскільки вони безпосередньо пов'язані з тим, як людину оцінюють інші. Різниця в оцінках, даних людиною собі і інших є важливим джерелом тривоги, страхів [182].

І.С. Кон стверджує, що підліткова агресія частіше всього є наслідком злоби і низької самоповаги, страхів в результаті пережитих життєвих невдач та несправедливості [71].

В.М. Слуцькій засвідчує, що є суперечність між вже наявним старим і новоутворюваним новим, що безпосередньо веде до появи страхів. Для підлітка - протиріччя між рівнем домагань і можливістю діяти незалежно виражена найбільш яскраво [167].

На думку Т.М. Титаренко, в процесі пізнання свого “Я” учні починають переживати наявність у себе негативних рис, з'являється страх, що вони самі винні в усіх труднощах, які виникають у них в спілкуванні з іншими людьми, хочуть виправити власні недоліки [182].

Т.В. Говорун зазначає, що додаткові переживання, страхи у підлітків викликають проблеми, що пов'язані із зовнішністю і це породжує тривожність, формує занижену самооцінку. Психологи не випадково назвали ці страхи – “синдром квазімодо” або “гідкого каченяти”, а сексопатологи - пубертатною дисморфобією [33].

І.С. Кон вказує, на те, що багато неприємностей додає підліткам шкіра, в їх словесних портретах властивість шкіри згадується набагато частіше, ніж у дітей і дорослих. Юнаки і дівчата хворобливо реагують на появу прищів, вугрів і т. ін. При цьому виникає страх перед своєю зовнішністю. Повноту, навіть тимчасову, хворобливо переживають і дівчата, і хлопці, що створює додаткову тривожність. У хлопців самим частим джерелом тривоги є недостатній, за їх думкою, зріст, в якому асоціюється загальна маскуліність. Для хлопчика-підлітка величина і величність майже синоніми [71].

Л.Р. Мадорський приводить такий вислів, який свідчить про тривожність підлітка: “З дівчатами не гуляю, хоча багато хто з них подобається. Я не наважуюсь до них підійти, і не уявляю, про що з ними говорити. Страшно, що скажу щось не те і з мене будуть сміятися” [92].

Т.В. Говорун вказує, що мотивом споглядання себе, здебільшого є не “ранній сексуальний інтерес”, як гадають деякі батьки, а найчастіше сором`язливість, відчуття тривоги. “Правда, моя подружка дуже гарна? А хто вродливіший я чи вона? А кого з нас допустили б до конкурсу краси? А роблять пластичні операції носа?” - такі запитання видають тривогу дівчинки-підлітка. Дуже важливо в цей час підтримати позитивну самооцінку підлітка, пробудити в ньому прагнення до самовдосконалення. Як важливо не дорікнути дівчині, що не тим зайнята голова, що рано їй ще цікавитися дорослими справами. Як важливо позитивно висловлюватися про зовнішність сина чи дочки. Ми ж, дорослі, здебільшого чинимо навпаки - підкреслюємо незграбність: “руки-крюки”, вайлуватість: “ну і незграбний же” - підкреслюємо тривожні переживання “бридкого каченяти”, будимо страхи. З віком занепокоєність своєю зовнішністю зменшується, підтримка рідних - позитивна самооцінка з боку рідних, допомагає закріпити впевненість в собі [33].

І.С. Кон наголошує на тому, що багато залежить від установок. Один, сприйнявши свою фізичну слабкість, пасивно змиряється з нею або починає відчувати пригнічене почуття неповноцінності. Другий, компенсує недолік досягненням в іншій сфері (наприклад, навчанні). Третій намагається виправити сам фізичний недолік (наприклад, посилене заняття спортом). Вибір цих варіантів багато в чому залежить від позиції дорослих, батьків та вчителів. Вплив будови тіла на особистість неоднозначний і не фатальний. Як уже зазначалося, одні і ті ж якості мають різне значення на різних етапах розвитку. Підлітку для самоствердження серед однолітків достатньо росту і фізичної сили, пізніше на перший план виступають інтелектуальні і вольові якості, і той, хто йшов шляхом найменшого опору, може опинитися в складному становищі із сформованими страхами. Деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку криються в гормональних і фізичних процесах. Фізіологи пояснюють підліткову психічну неврівноваженість, тривожність, страхи і характерні для них різні зміни настрою, переходи від екзальтації до депресії і від депресії

до екзальтації, збільшенням в пубертатному віці загального збудження і послабленням всіх видів умовного гальмування [71].

Нестійкість психіки, незадоволення власним положенням в суспільстві веде до пошуків нових форм самовиразу, зазначає А.І. Захаров. Підліток хоче сховати свої страхи за надуманим самоствердженням: пияцтво, наркоманія. Як і пияцтво, підліткова наркоманія є психічним експериментуванням, пошуком нових, незвичайних відчуттів і переживань. За спостереженням лікарів-наркологів, дві треті молодих людей вперше пробують наркотичні речовини з цікавості, бажання взнати, що «там», за межею забороненого [54].

І.С. Кон з'ясував, що більшу частину інформації з питань статі підліток отримує від однолітків, відсутність якої може затримати його психосексуальний розвиток або ж придати йому нездоровий характер [71].

Т.В. Говорун зазначає, що розвиток статевої самосвідомості в підлітковому віці поглиблюється досвідом першого відчуття сексуального напруження і розрядки (під час полюцій) у хлопчиків, новизною відчуття розвитку грудей та менструацій у дівчаток, поява перших еротичних мрій і фантазій, а також первинним сексуальним експериментуванням зі статевими геніталіями - онанізмом (мастурбацією). Звичайно, частина підлітків здобуває в роки отрочтва під впливом різних несприятливих обставин сімейного життя великий досвід міжстатевих стосунків: вступає в першу статево близькість, вагітніє, міняє сексуальних партнерів тощо. У нас же йдеться не про девіантну сексуальну поведінку, а про норму першої сексуальної чуттєвості. Чимало страхів у батьків, часто необгрунтованих, пов'язано з підлітковим онанізмом (мастурбацією) - штучним збудженням статевих геніталій маніпуляціями рук або предметами. Чому в підлітковому віці мастурбація стає досить поширеним явищем? Згідно з даними американських сексологів, до 13 років мастурбувало 15% дівчаток, а до 15-річного віку - 82% хлопчиків. Подібні тенденції простежують і вітчизняні дослідники [33].

Потяг викликає потребу в статевої чуттєвості, проте розрядка статевого напруження при акті онанізму викликає і насолоду і відразу. В цій внутрішній боротьбі із самим собою підліток (хлопчик чи дівчинка) не завжди здобувають перемогу. А це призводить до подальшого самоприниження й самобічування, до посилення звичних для підліткового віку страхів "Я не такий, як інші", до невротичного

рівня. Отже, як підкреслюють сексологи, шкідливий не сам по собі онанізм як розрядка статевого напруження, а переживання, пов'язані з ним, а саме - психологічний конфлікт із самим собою, муки сумління, відраза до себе [33].

За даними І.С. Кона, в 14 років інтроверсія змінюється екстраверсією, підліток енергійний, спілкується, зростає його впевненість у собі, а також цікавість до інших людей і різниця між ними; він зачарований словом "особистість", любить обговорювати і порівнювати себе з іншими, активно ідентифікується з героями кіно і літератури, впізнаючи в них власні риси. Новоутворення цього віку - ріст незалежності, який робить стосунки підлітка в сім'ї і в школі досить напруженими, жадоба волі від зовнішнього контролю поєднується з ростом самоконтролю і початком свідомого самовиховання. Це підвищує чутливість підлітка до тривожності і шкідливих впливів [71].

Т.В. Говорун наголошує на тому, що якщо підлітковий вік вважають віком пробудження лібідо, то юнацький - віком його активних проявів. Чи варто ще раз нагадувати про значення підліткового віку для збагачення досвіду статевої поведінки [33].

М.В. Матюхіна акцентує увагу на тому, що статева зрілість не означає ще зрілості соціальної. По суті, юність - це перехід від чисто фізичної зрілості до зрілості соціальної, що супроводжується нестійкістю психіки, тривогами, страхами [101].

Продовжимо цю думку словами І.С. Кона, який говорить, що статево дозрівання, яке здавна вважають нижньою межею юності, сьогодні починається і закінчується значно раніше, ніж у минулому столітті. І навіть 20-30 років тому. За даними В.Г. Властовського, в середині 1930 років середній вік початку менструацій у дівчат-москвичок складав 15 років 2 місяці; зараз вони починаються вже в 13 років. Аналогічні зміни характеризують і інші аспекти фізичного дозрівання. Це заставляє психологів "знижувати" межі початку юнацького віку [71].

Як зазначає С.Д. Максименко, кризи на цьому етапі розвитку бувають, але вони не є неминучими. На думку психологів, проблему криз у підлітковому віці треба розглядати, зважаючи на зміни соціального стану підлітків, що спричиняє появу тривожності, страху. Проблема кризи підліткового віку складна. Розв'язуючи її, треба виходити з єдності біологічних змін, що настають в організмі підлітка і змін у соціальних умовах його життя, його взаємин з

ровесниками і з дорослими. Це дає можливість з'ясувати, коли виникають кризи, який вони мають характер, як вони переборюються і як відображаються на становленні особистості підлітка [95].

На думку Л.І. Мнацаканяна, в 12-14 років у психічному розвитку більшості дітей настає переломний момент, відомий під назвою "підліткова криза". Зовні це проявляється в грубості і нарочистості поведінки підлітка, намаганні робити навпаки бажанням і вимогам дорослих, ігноруванні зауважень, замкнутості і т.ін., що вуалює невпевненість в собі, виникаючі протиріччя, тривожність, страх. Емоції підлітка відрізняються великою силою і складністю в їх керуванні. Підлітки відрізняються великою пристрасстю та бурхливістю, що завжди супроводжується тривогою, страхами. Під час дозрівання особистості закономірно мають місце сензитивні періоди, коли з'являються сприятливі умови для розвитку психіки в тих чи інших напрямках, а потім ці можливості поступово або різко слабнуть. Молодші підлітки сензитивні до позаучбових справ, які їм досяжні і де вони можуть застосовувати свої нові можливості. Вони схильні до діяльності з ровесниками. Провідною у них є потреба в самоповазі [105].

Отже, в підлітковому віці страхи ґрунтуються на суттєвих змінах в фізичному, психічному і соціальному контекстах. В організмі підлітка відбуваються бурхливі якісні та кількісні зміни. Статеве дозрівання супроводжується появою характерних страхів, пов'язаних із досягненням зрілості біологічних систем організму. Змінюються стосунки з дорослими і товаришами. Яскраво проявляється прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки (хоча соціальних підстав немає), що супроводжується конфліктами і на цій основі формуються тривоги, страхи.

Страхи підліткового віку виникають на основі заниженої самооцінки. Зростання незалежності, яка робить відношення підлітка в сім'ї і в школі напруженими, жадоба волі від зовнішнього контролю створює умови для появи і зростання тривожності, страху.

Особливості страхів у молодшому юнацькому віці. Старший шкільний вік є сензитивним для засвоєння свого внутрішнього світу. Старшим школярам притаманна велика внутрішня праця: пошук перспективи життєвого шляху, розвиток почуття відповідальності і спрямування керувати собою, збагачення емоційної сфери [111].

Як зазначає І.С. Кон, у віці 13-15 років самооцінка зумовлюється впливом зовнішніх чинників (навчальні оцінки і т. ін.). У 16 років виникають власні критерії значущості. 17-18-річні оцінюють себе з точки зору своєї внутрішньої шкали цінностей, уявлень про своє щастя і злагоду [71].

І.В. Дубровіна продовжує думку, що вагомим моментом внутрішньої позиції старшого школяра стає новий характер потреб: із безпосередніх вони перетворюються в опосередковані, отримуючи свідомий і довільний характер [136].

Л.Р. Мадорський надає характеристику юному поколінню висловом древньокитайського філософа: "... вороги загрожують Піднебесній, так як молодь стала розпущеною і лінивою, не вірить у давні устрої, живе легковажно" [92 с. 17].

Загальні тенденції юнацької психології не змінилися, стверджує І.С. Кон, але вони мають різний прояв в певних соціальних умовах. Кожне нове покоління для старших - плем'я молоде, незнайоме. Між тим, наука наша розвивається вкрай повільно, достовірних фактів, які стосуються сьогодення, а не дня позаминулого, дуже мало. Юність - не пасивний об'єкт навчання і виховання, а самостійний суб'єкт діяльності, підхід до неї може бути тільки особистим, у формі педагогічної співпраці [71].

Емоційні проблеми юнацького віку мають різні джерела, зазначає Р.С. Немов. Підлітковий синдром дисморфоманії (зайнятість своїм тілом і зовнішністю) в юнацтві послаблюється. Різке збільшення в перехідному віці кількості особистісних розладів обумовлено головним чином тим, що у дітей таких розладів не буває взагалі із-за недостатньо сформованої самосвідомості. Хворобливі симптоми і тривоги виникають в юності часто не стільки як реакція на специфічні складнощі самого віку, скільки прояв відстроченого ефекту попередніх психічних травм, страхів. Юнацький вік, який триває у дівчат з 13 до 19 років, а в хлопців з 14 до 22 років, - перш за все, стадія духовного розвитку. Головні новоутворення цього віку: відкриття "Я", розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності та її якостей, поява життєвого плану, установки на свідоме будівництво власного життя, поступове оволодіння різних сфер життя. Це все бентежить, створює умови для розвитку страху, невизначеності перспективи. Головна проблема 14-17 років - кризи, пов'язані з намаганням до звільнення від дитячих відношень, залежностей; у 17-21-річних на перший план виступає "криза

відірваності”, відчуття самотності, страху перед майбутнім і т. ін [111].

О.І. Захаров встановив, що негативна фаза починається в допубертатний період. Її характерні риси - занепокоєння, хвилювання, страх, роздратованість, диспропорція в фізичному і психічному розвитку, агресивність і т. ін. Це період заперечувальних відчуттів, абстрактного бунту, меланхолії, зниження працездатності. У дівчаток пік негативності продовжується від 2 до 9 місяців і зазвичай закінчується з початком менструацій, в середньому негативна фаза розвитку припадає в них на 11-13 років. У хлопців межі вікових коливань набагато більші і негативна фаза зазвичай припадає на 11-16 років [50].

Юність, яка охоплює період від початку статевого дозрівання (12-13 років) до початку дорослості (22-25 років), на думку О.В. Скрипченко, еквівалентна епосу романтизму. Це період “бурі і натиску, внутрішніх і зовнішніх конфліктів, страхів, в ході яких у людини з`являється “відчуття індивідуальності” [163].

Всіх людей можна розташувати за віссю, стверджував І.С. Кон, на одному полюсі якої стоять циклоїдні (легкозбудливі, безпосередні, з дуже змінним настроєм), а на іншому - шизоїдні (замкнуті, неконтактні, емоційно сковані) типи. Автор запропонував ці характеристики застосувати до вікових стадій: підлітковий вік з його бурхливими спалахами є в більшості „циклоїдним”, а юність з її тягою до самоаналізу – “шизоїдним” періодами [71].

Рання юність являє собою групи підвищеного ризику, емоційної нестабільності, тривоги, страхом перед майбутнім [163]. Продовжуючи думки І.С. Кона, який також говорить, що для юнака зовнішній фізичний світ - тільки одна із можливостей суб`єктивного досвіду, зосередженням якого є він сам. У старшокласників-підлітків і юнаків переважна більшість думок і відчуттів діючих персонажів. Психологічний зміст розповіді тривожить їх більше, ніж його зовнішній, “дійовий” контекст. Юнаки вважають себе менш сміливими, менш комунікабельними і життєрадісними, але більш доброзичливими і здатними зрозуміти іншу людину, ніж їх однолітки. Дівчата приписують собі меншу комунікабельність, але велику відвертість, справедливість і вірність, - все це супроводжується нестабільністю психіки, тривогами, страхами [71].

Також І.С. Кон говорить про розвиток часових уявлень, які тісно пов`язані як з розумовим розвитком, так і з зміною життєвої

перспективи дитини. Сприйняття часу підлітком ще лишається дискретним і обмежено безпосередньо минулим і теперішнім, а майбутнє здається йому майже продовженням теперішнього. В юнацтві часовий горизонт розширюється як в глибину, захоплюючи віддалене минуле і майбутнє, так і в ширину, включає вже не тільки особистісні, але й соціальні перспективи. Зміна часової перспективи тісно пов'язана з переорієнтацією юнацької свідомості з зовнішнього контролю на самоконтроль і ріст потреби в досягненні конкретних результатів, що супроводжується тривожністю. І.С. Кон зазначає, що юнацький вік, у порівнянні з підлітковим, характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій і засобів вираження емоційних етапів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Хоча рівень усвідомленого самоконтролю у юнаків набагато вищий, ніж у підлітків, вони частіше за все скаржаться на свою слабку силу волі, нестійкість, підвладність зовнішнім впливам і такі характерні риси як капризність, страхи, ненадійність, образливість. Багато в їх житті, включаючи власні дії, здається, відбувається автоматично, без їх волі і навіть проти неї. Так звані немотивовані дії, нерідкі в юнацькому віці, не безпричинні. Їх мотиви - це результат тих чи інших обставин, які не усвідомлює підліток і не піддаються логічному аналізу [71].

Нові дослідження О.І. Захарова відкидають думку про юність як "невротичний" період розвитку. У більшості людей період від підліткового віку до юнацького супроводжується покращенням комунікативності і загального самопочуття [51].

Молодші юнаки, в порівнянні з підлітками відзначаються, за Н.В. Жутіковою, більшою екстравертованістю, меншою імпульсивністю, емоційною збудливістю і великою емоційною стійкістю, що веде до нівелювання тривог, страхів. 16-17-річний старшокласник, незалежно від типу своєї нервової системи, набагато стриманіший і врівноваженіший за підлітків. Загальний рівень тривожності у дев'ятикласників, в порівнянні з семи- і восьмикласниками, різко знижується. В X класі знову підвищується, коли виникає потреба визначитись у житті [46].

У молодших юнаків сильніше, ніж у підлітків, виявлені статеві та індивідуальні відмінності в ступені тривожності і за зовнішніми детермінантами [68]. І.В. Дубровіна зазначає, що потреба в неформальному, довірливому спілкуванні з дорослими постала

найважливішим новоутворенням перехідного періоду розвитку школяра [136].

Підлітки найбільш тривожні у взаєминах з однокласниками і батьками, і найменше - з сторонніми дорослими і вчителями. Старші школярі (X-XI клас) виявили самий високий, у порівнянні з іншими віковими періодами, рівень тривожності в усіх сферах спілкування, але особливо різко збільшується в них тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких вони в якійсь мірі залежать [71].

Л.І. Мнацаканян звертає увагу на те, що серед учнів є конфлікти із-за того, що він (вона) не визначені колективом, товаришами, однолітками. Тут багато залежить від самої людини, від її якостей, від наявності особистісних тривог, страхів [105].

Дослідження Л.Р. Мадорського показує, що близько 40% опитуваних старшокласників в складну хвилину розраховують на батьків. Лише 20% розраховують на друзів, а решта - на самих себе. Звичайно ж, це зумовлено відповідним досвідом, тривогами, страхами [92]. На думку М.В. Матюхіної, найбільш часті суперечки і бесіди старшокласників - це еротичні, моральні проблеми [101].

Чим би не визначався статус старшокласника в колективі, зазначає І.С. Кон, він чинить значний вплив на його поведінку і самосвідомість. Несприятливе становище в класному колективі веде до виникнення тривоги - однієї з головних причин передчасної втрати інтересу частини старшокласників до школи, причому такі юнаки часто підпадають під негативний вплив за межами школи, тому що хочуть подолати страх найлегшим способом - зовнішнім сприйняттям світу [71].

В юнацькому віці свідомість у навчанні значно підвищується в порівнянні з підлітковим періодом і крім того, спостерігається диференційоване ставлення до різних навчальних дисциплін і вчителів, стверджує Л.І. Мнацаканян [105].

І.С. Кон вказує на питання про смисл життя, яке постає в ранній юності глобально і на нього чекають універсальної, придатної для всіх відповіді, з урахуванням психологічної нестабільності віку, тривог і страхів юності. Ядро особистості і самосвідомості хлопчика-підлітка залежить від його професійного самовизначення і досягнень у певній сфері діяльності. У дівчат самовизначення зумовлюється нормативним уявленням про жіночність. Відповідно диференціюються і критерії юнацької і дівочої самооцінок. Якщо хлопець оцінює себе головним чином за своїми предметними

досягненнями, то для дівчини міжособистісні відносини мають більш вагоме значення. Ось звідки і різне відношення компонентів чоловічої і жіночої ідентичності. Юнак, який не визначився професійно, не відчуває себе дорослим. Дівчина може базувати свої домагання на дорослість на інших показниках, наприклад, наявність серйозних претендентів на її руку і серце [71].

В практиці роботи шкільного психолога з старшокласниками, наголошує І.В. Дубровіна, на першому плані - задачі професійного вибору і профорієнтації. Все криється в пошуку смислу свого існування і в найбільшій загальній формі проявляються думки старшокласників про себе і своє життєве призначення. Задача успішного самовизначення пропонує спеціальний період, впродовж якого молоді люди якби отримують право "приміритись" до різноманітних соціальних ролей, до певного момента, не віддаючи переваги ні одній з них, тобто юнаки свідомо обирають професію, свій професійний шлях на майбутнє [136].

В юнацькому віці хлопці і дівчата схильні до емоцій, образливі, імпульсивні, схильні до категоричних суджень, до недостатньо продуманих дій [111].

За І.С. Коном, більшість внутрішніх і зовнішніх конфліктів (страхів) традиційно відносять на рахунок юнацької гіперсексуальності, обумовлену, перш за все, тим, що сексуальне притягування і поведінка підлітків не знаходять визнання і тому здаються небезпечними і руйнівними. Потреба в alter ego, - другому "Я" - сама важлива потреба ранньої юності, таке становлення породжує тривогу, страх. Перше відчуття, до якого сприйнятливий турботливий вихований юнак, - це не любов, а дружба. В юнацькій дружбі чітко проявляються статеві комунікативні особливості [71].

Л.Р. Мадорський приводить приклад: Олена жаліється на самотність, Андрій говорить, що єдина людина, з ким він міг би поділитися, це він сам. Схожі дізнання ми часто чуємо від підлітків. Одні говорять про це спокійно, як про щось неминуче, інші з біллю, відчаєм, острахом. Страшно буває таке слухати [92].

М.В. Матюхіна розкриває розуміння фізичної сили і привабливості, здоров'я, яке впливає на формування у юнаків і дівчат високої самооцінки, впевненості в собі, радості в житті і т. ін., і навпаки, розуміння своєї фізичної слабкості викликає іноді у старшокласників замкнутість, тривогу, страх, зневір'я в свої сили, песимізм [101].

В 16 років бурхливість поступається розважливості, значно збільшується внутрішня самостійність, емоційна врівноваженість в спілкуванні, спрямування в майбутнє. Рання юність (від 14-15 до 18 років) – “третій світ”, який існує між дитинством і дорослістю. Біологічно - це період завершення фізичного дозрівання. Більшість дівчат і значна частина юнаків вступають у нього вже постпубертатними, на їхню долю припадає завдання багаточисельних “доробок”, знищення диспропорцій, обумовлених нерівномірністю дозрівання. До кінця цього періоду основні процеси біологічного дозрівання в більшості випадків завершені, так що подальший фізичний розвиток можна розглядати вже як приналежність до циклу дорослості [71].

В цілому можна сказати, що на розвиток страхів в юнацькому віці головним чином впливає визначення майбутнього, вибір професії.

Висновки до першого розділу.

Таким чином, здійснений аналіз літератури дозволив констатувати наступне: перебіг страхів у підлітковому та юнацькому віці має такі тенденції: перехідний вік, особливо 12-14 років, супроводжується значними змінами в змісті і структурі Я-концепції, що часто веде до виникнення страхів. Потреба в спілкуванні з однолітками виникає у дітей досить рано і з віком посилюється, а якщо ж спілкування з однолітками обмежене, то підлітки переживають тривожність. Статеве дозрівання супроводжується появою характерних страхів, пов'язаних із досягненням зрілості біологічних систем організму.

Підлітковий вік - це суцільні протиріччя, хвилювання, страхи. Для нього характерні максимальні диспропорції в рівнях і темпах розвитку. В цілому, підлітковий вік - це завершення дитинства і початку “виростання” з нього, який супроводжується бурхливими переживаннями, страхами щодо пошуку свого місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими і товаришами. Яскраво проявляється прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки, що супроводжується конфліктами і на цій основі тривогою та страхами.

Низька самооцінка пов'язана з високою тривожністю, страхами. Зростання страхів обумовлено сферою міжособистісних взаємин. Різниця в самооцінках і оцінкою інших є джерелом страхів. Зростання незалежності, жадаба волі, позбавлення зовнішнього

контролю створює умови для появи і підвищення тривожності, страху.

Період дорослішання, який триває у дівчат з 13 до 19 років, а в хлопців з 14 до 22 років, - є стадія духовного розвитку. Головні новоутворення цього віку – відкриття “Я”, розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності та її якостей, поява життєвих планів, установок на свідоме планування власного життя, поступове вrostання в різні сфери суспільного життя. Це створює умови для розвитку страху. Процес виникнення тривожності і страху залежить від виховання підростаючого покоління в сім'ї, в соціумі, чинить вплив на специфіку перебігу цього утворення, як в підлітковому так і в юнацькому віці. Важливим фактором виникнення страхів у ці вікові періоди є нестабільна самооцінка.

Встановлено, що проблема страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці є мало вивченою і потребує подальшого дослідження.

РОЗДІЛ II. Організація та засоби емпіричного дослідження

2.1. Методичний апарат дослідження

Мета експериментальної частини дослідження полягала у визначенні рівнів прояву страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці, а також психологічних чинників. Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі завдання:

1. Підібрати комплекс методик для дослідження психологічних особливостей та чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

2. Виявити групу досліджуваних, яким властиві високі рівні страху.

3. З'ясувати чинники виникнення страхів у дітей підліткового та молодшого юнацького віку.

4. На підставі отриманих результатів визначити шляхи їх корекції.

5. Розробити і впровадити програму корекції.

Експериментальною базою дослідження були Уманська середня школа № 1 і № 11 Черкаської області. Дослідженням було охоплено 133 особи підліткового віку та 147 - молодшого юнацького віку, загалом 280 учнів.

Дібрано та апробовано психодіагностичний комплекс для експериментального дослідження психологічних особливостей та чинників страхів у школярів підліткового та молодшого юнацького віку. Знаючи чинники страхів, ми зможемо проводити ефективну психокорекційну роботу по їх подоланню. Дослідження проводилося протягом двох років.

Експериментальне дослідження поділялося на три блоки.

I. Діагностика страхів. Виявлення групи учнів, яким притаманні високі рівні страхів.

II. Дослідження чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці:

A) Особистісні чинники:

- тривожність (шкільна тривожність);
- акцентуації характеру;
- самотність;
- мотив уникання невдачі.

Б) Соціально-психологічні чинники:

- діагностика міжособистісних відносин;
- негативні комунікативні установки (учнів і вчителів);
- особливості спілкування.

В) Вікові чинники:

- психологічні особливості підліткового віку;
- новоутворення;
- вікові кризи.

III. Вивчення психологічних проявів страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці:

- вплив на працездатність;
- особистісне вираження (проективна методика “Намалюй свій страх”, що виконує водночас і діагностичні, і терапевтичні функції).

Нижче подамо основні методики, які використовувалися у даному дослідженні.

Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом) – методика, яка діагностує, поряд з іншими емоціями, страхи та рівень їх вираженості. Зміст методики передбачає активну позицію досліджуваних, що є необхідною умовою самооцінки та самопізнання. Методика містить 30 емоцій (радісний, здивований, лякаючий тощо), які потрібно оцінити за 4-бальною шкалою. Методика спрямована на виявлення 10 основних емоцій (інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина). За допомогою даної методики можна виділити групу досліджуваних, яким притаманні емоції страху, а також визначити рівні прояву страхів (високий, середній, низький).

Малюнокова методика “Неіснуюча тварина” адаптована і модифікована А.Г. Шмелевим [133][див. додаток А] призначена для дослідження наявності та рівня страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Ця проективна методика використовувалася в комплексі з іншими методиками. У процесі інтерпретації результатів зверталась увага на деталі малюнка, які свідчать про наявність та рівень страхів. Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження стану моторики (частково моторики малюючої правої руки), зафіксоване у вигляді графічного сліду руху (малюнку).

Згідно вченню І.М. Сеченова, всяке представництво, яке виникає в психіці, кожна тенденція пов'язана з ним, закінчується рухом (“всяка думка закінчується рухом”). Якщо реальний рух з будь-якої причини не відбувається, то у відповідних групах м'язів сумується певна напруга енергії, необхідної для виконання відповідного руху. Наприклад, образи і думки, які викликають страх, викликають в групах м'язів ніг і м'язів рук напругу, що виявляється необхідною відповіддю на страх бігом або захистом за допомогою рук (вдарити, захиститись). Метою цього дослідження є виявлення страхів і тривожності у дітей.

За своїм характером тест належить до проєктивних. Статистичній перевірці або стандартизації не піддавався, тому аналізується подібно вільному малюнку; результат аналізу може бути представленим в описових формах. Для проведення необхідно мати простий олівець, аркуш паперу, який орієнтований вертикально. Певні елементи малюнка можуть вказувати на страхи підлітків і юнаків: положення малюнка в нижній частині листа – невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, не зацікавленість в своєму соціальному положенні, відсутність тенденції до самоствердження, наявність страхів; для юнацького та підліткового віку характерний малюнок зачорненого рота округлої форми у випадку тривожності, страху. Особливе значення надається очам - це символ притаманного людині переживання і страху (малюнки після Хіросими і Нагасаки), особливе значення має різке вираження радужки. Якщо хвіст тварини намальований донизу, це означає незадоволення собою, пригніченість, сумніви, тривожність, страх у повсякденному житті. Якщо має місце затемнення, надмірне штрихування, маленький малюнок, наявність захисних елементів (плащу, панцирю, шипів та ін.), вихід на контурну лінію – це пов'язано зі страхом і тривогою.

Ми досліджували наявність тривожності у підлітковому та юнацькому віці, використовуючи шкалу ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, яка адаптована та модифікована А.М. Прихожан [132] та шкалу самооцінки особистісної тривожності Дж. Тейлора, яка також адаптована та модифікована А.М. Прихожан [132]. Діагностуючи тривожність, особливо високу, і впроваджуючи вчасно відповідну психокорекційну роботу, ми зможемо провести ефективну профілактику страхів. Для дослідження властивостей особистості

велике значення має дослідження психічних станів, в тому числі й тривожності.

Тривожність – здатність людини до переживання емоційного стану, який проявляється в очікуванні неприємностей. Тривожність як ситуативна, так і особистісна є основою для розвитку страхів різної інтенсивності. Особистісна тривожність - це базова риса особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві і проявляється в типовій, стабільній реакції людини, вираженої в стані підвищеної тривоги на загрозу її особистості або надуманої ситуації.

Ситуативна тривожність проявляється у людей в певних (але не у всіх) ситуаціях. При певних несприятливих обставинах ситуативна тривожність може перерости в особистісну, тобто тривожність може стати стабільною якістю особистості і перерости в страхи. Саме тому дослідження цих різновидів тривожності являє собою дуже важливу в життєвому плані задачу для конкретної особистості.

До об'єктивних факторів виникнення тривожності можуть бути віднесені такі як: вплив оточуючого середовища, суспільства, традицій, культурних норм, економічний рівень суспільства, засоби масової інформації, культури, міфи, ідеї і таке інше. До суб'єктивних факторів можна віднести вид діяльності людини, її індивідуальні особливості, життєвий досвід, загартовування, витримка, уміння володіти собою. Тривожність неминуче веде до формування страхів. Страх - це концентрована тривожність, яка має певний об'єкт.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, що адаптована та модифікована А.М. Прихожан [132] складається з 20 питань, і на кожне питання пропонується чотири варіанти відповідей. За результатами відповідей діагностуємо ситуативну тривожність. Ми впевнені, що саме ситуативна, а в подальшому, і особистісна тривожність є фундаментом для формування різних видів та проявів страхів.

Шкала самооцінки особистісної тривожності Дж. Тейлора, яка адаптована та модифікована А.М. Прихожан [132], побудована на основі Мінісотського багатопрофільного опитувальника, отримала широке розповсюдження серед психологів-експериментаторів для оцінки рівня тривожності, страху. Тест складається із 50 відповідей, інтерпретуючи які ми робимо висновки про наявність або відсутність особистісної тривожності, яка є основою страху.

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса складається з 58 запитань із дихотомічною шкалою. Методика

виявляє 8 основних факторів тривожності, серед яких – страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, страхи у відносинах з вчителями.

Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО) створений А.Е.Лічко, призначений для виявлення типів характеру при психопатіях, а також при акцентуаціях характеру, що є крайніми варіантами норми. Опитувальник складається з фраз, що містять 25 тем. Досліджуваним пропонується обрати одну чи кілька (не більше 3) відповідей на кожну тему. Потім пропонується виділити найбільш неприйнятні відповіді. Методика діагностує 11 основних типів акцентуації.

“Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості” (Д. Рассел, М. Фергюссон) покликана виявити, наскільки людина почуває себе самотньою. Методика містить 20 тверджень, які оцінюються від 0 (ніколи) до 3 (часто) балів. Виокремлюють високу (41-60 балів), середню (21-40) та низьку (0-20 балів) соціальну ізоляцію (переживання самотності).

“Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса” досліджує рівні мотивації уникання невдач та психологічних захистів. Дослідження Мак-Клеланда показали, що люди з високим рівнем захисту, тобто страхом перед нещасними випадками, частіше потрапляють в подібні неприємності, ніж ті, хто має високу мотивацію на успіх. Можна припустити, що рівень мотивації уникання невдач може корелювати з рівнями прояву страхів і, відповідно, буде одним з чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці, що і змусило нас включити дану методику до комплексу психодіагностичних заходів.

Методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі модифікована та адаптована Ю. Нюттен [134]. Методика створена Т. Лірі в 1954 році з метою дослідження уяви суб'єкта про себе та ідеальне “Я”, а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється домінуючий тип відносин до людей за самооцінкою та взаємооцінкою.

У процесі дослідження міжособистісних відносин найчастіше виділяються два фактори: домінування – підлеглість та дружелюбність – агресивність. Саме ці фактори визначають загальну думку про людину в процесі міжособистісного сприйняття. Залежно від того, який тип відносин має досліджуваний (авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний,

дружелюбний, альтруїстичний) виникає можливість визначити процес становлення страху.

Методику дослідження “Незавершені речення” Сакса і Леві [133] ми застосували з метою вивчення особистості сучасного школяра підліткового та юнацького віку і з’ясування причини виникнення страху. [див.додаток Б]. Методика включає в себе 60 незавершених речень. Речення розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему ставлень обстежуваного до сім’ї, до представників своєї чи протилежної статі, до статевого життя, до вчителя, керівництва і підлеглих. Методика “Незавершені речення” складається з 15 пунктів (“Ставлення до себе”, “Визначення рівня страху”, “Визначення рівня провини”, “Визначення рівня ставлення до сексу”, “Визначення рівня ставлення до матері”, “Визначення рівня ставлення до батька”, “Визначення рівня ставлення до сім’ї”, “Визначення рівня ставлення до протилежної статі”, “Визначення рівня ставлення до товаришів”, “Визначення рівня стосунків з колегами”, “Визначення рівня стосунків з вчителем”, “Визначення рівня відношення до підлеглих”, “Визначення рівня сприятливості дитинства”, “Визначення рівня сприятливості майбутнього”, “Визначення рівня сприятливості цілей”).

Комунікативна установка – це схильність особистості реагувати певним чином на вербальні та невербальні ситуації взаємодії. Комунікативна установка може бути позитивною і негативною. Для діагностики негативною комунікативною установкою та рівня толерантності застосувалася методика В.В. Бойко, яка дозволяє діагностувати такі ознаки негативною установкою як: завуальована жорстокість, відкрита жорстокість, обґрунтований негативізм, брюзжання, негативний досвід спілкування. Ми досліджували комунікативну установку у вчителів та учнів, виходячи з припущення про те, що відносини з вчителями є значними в цьому віці і можуть виступати чинниками розвитку страхів.

Тест В.Ф. Ряховського, який адаптований та модифікований В.І. Похилько, використовували з метою визначення рівня комунікабельності людини [132]. Очевидним є те, що чим вищий рівень комунікабельності, тим менша вірогідність виникнення та розвитку страхів у підлітковому та юнацькому віці.

Для з’ясування впливу страхів на працездатність ми використали тест Бурдона [див.додаток В] [133].

Даний тест проводився з метою з'ясувати вплив страху на працездатність в умовах школи. Досліджуваним пропонували аркуш паперу із непослідовним переліком літер української абетки. Треба було викреслити упродовж однієї хвилини всі букви "А". Після того учням говорилось про те, що результат даного тесту буде суттєво впливати на результат успішності. Таким чином створили умови страху перед іспитами, перед вчителями, контрольними роботами, перебуванням у школі загалом. Потім знову пропонувався аркуш паперу з буквами абетки, де потрібно було викреслити всі помічені букви "А" за одну хвилину. Результати тесту показали яким чином страх впливає на працездатність дітей підліткового та юнацького віку в умовах школи.

Методика "Виявлення стилю саморегуляції діяльності", складена Г.С. Причіним [132], була включена з метою виявлення досліджуваних, які потенціально схильні до емоції страху. Завдання методики полягала у складанні характеристики собі. Для цього пропонуються відповідні ствердження, які треба вибрати характерні для себе. Завдяки цій методиці виявлялися "автономні" та "залежні" особистості.

"Автономні" особистості проявляються в діяльності самоконтролю, впевненості в собі, здатності до самостійного виконання будь-якої роботи і практично непадвладні страху. "Залежні" особистості спираються, головним чином, на поради, підказки, вказівки зі сторони керівника і в значно більшій мірі ніж "автономні", падвладні різним проявам страху.

Проективна методика "Намалюй свій страх", модифікована та апробована Т.С.Яценко [див.додаток Д], проводилась з метою фіксації наявності страхів та їх чинники [223]. Причому, ми вважаємо, що проективні методики надійніші, ніж вербальні, тому що інформація, яка потрапляє для інтерпретації виходить з підсвідомості. Учням пропонували тему малюнку "Намалюй свій страх", причому будь-яких додаткових пояснень не давалось. Якщо виникали питання, що і як малювати – експериментатор відповідав: "Малюйте те, що відчуваєте і як розумієте самі". Для роботи використовували аркуші білого паперу, набір різнокольорових олівців на вибір. Інтерпретація малюнку проводилась за допомогою "моделі графічної схеми" [див.додаток Ж]. В. Штерн писав, що дитина відтворює те, що вона думає, знає, відчуває, а не те, що вона бачить. Малюнок більш правдивий, ніж слово: малюнок, як сон, показує неусвідомлене

частково тим, що він відтворює, але більшою мірою тим, що він домислює [216]. Точка зору Л.С.Виготського, що дитяче малювання – це графічна мова. Дослідники дитячого малюнку підкреслюють, що в ньому відображуване по суті не відрізняється від словесної розповіді [30]. Деякі вчені вбачають у малюванні особливий вид мови. В.Н.Соколова дослідила, що малюнок для дитини не мистецтво, а мова, яка дає змогу розповісти про предмет і зміст життя [170].

Опрацьовуючи методики на кожному етапі експерименту, ми з'ясували психологічні особливості та чинники страхів, особистісні властивості та соціальні передумови, які сприяють появі страхів, а також те, яким чином впливає страх на працездатність в умовах школи в підлітковому та молодшому юнацькому віці.

2.2. Результати дослідження та їх обговорення

Переживання емоційних станів - радості, любові, дружби, симпатії або болю горя, страху, незалежності, презирства і т.ін. - завжди супроводжуються відповідними зовнішніми або внутрішніми проявами. Залежно від обставин і стану людини, її готовності до переживань, емоції і відчуття у неї можуть виражатися по різному. Відчуття страху, наприклад, може викликати астеничну реакцію - скованість, шок.

За позицією С.Д.Максименка, форми і інтенсивність вияву емоцій і відчуттів значною мірою залежать від виховання, рівня культури людини, традицій і звичаїв. Емоції і відчуття характеризуються якістю і полярністю, активністю і інтенсивністю [95].

Природа емоцій і відчуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як необхідність в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних її варіаціях. Характер переживань обумовлюється відношенням людини до потреб і обставин, які сприяють або ж не сприяють їх задоволенню.

В підлітковому та молодшому юнацькому віці спостерігається нестійкість психіки, недосконалість саморегуляції, надзвичайно гостро постає проблема страхів. Тому в нашому дослідженні були з'ясовані психологічні чинники страхів підлітків та молодших юнаків.

*Психологічний аналіз рівня вираженості страхів
у підлітковому та молодшому юнацькому віці.*

Для дослідження особливостей та чинників страхів в підлітковому та юнацькому віці ми використали такі методики: методика “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)”;

тест “Неіснуюча тварина”, метод спостереження (зокрема, з використанням Карти спостережень Стотта).

Методика “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)” дозволяє виділити 10 основних емоцій, притаманних людині. За допомогою даної методики ми дослідили 280 досліджуваних, яких розділили за результатами методики на дві основні групи – ті, кому притаманні переживання страху і ті, у кого страхи є маловираженими. В подальшому основна робота проводилася з першою групою досліджуваних, інколи здійснювалося порівняння цих двох груп за деякими психодіагностичними параметрами. Крім того, для диференціації особливостей підліткового та молодшого юнацького віку ми аналізували результати для різних вікових груп окремо.

Методика дозволяє також виокремити рівні страхів – високий, низький та середній, що є також значимим для нашого аналізу.

Узагальнюючи отримані результати, можна сказати, що емоції страху є домінуючими для 18% підлітків.

Порівняння емоційних домінант у підлітковому віці можна знайти в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Домінуючі емоції у групі підлітків (методика “Диференційні
шкали
емоцій (за К. Ізардом)” (n=133)**

Емоція	Домінує у % досліджуваних	Ранг	Вираженість (мах=12)
Інтерес	11	4	8,6
Радість	13	3	8,7
Здивування	8	6	7,4
Горе	3	10	6,2

Продовження таблиці 2.1.

Гнів	7	7	5,3
Відраза	5	9	6,2
Презирство	6	8	5,1
Страх	18	2	9,8
Сором	20	1	10,6
Провина	9	5	7,7

Отже, страх є однією з домінуючих емоцій в підлітковому віці, що обумовлює актуальність дослідження цієї проблеми та необхідність розробки шляхів корекції даного явища. Наступним нашим кроком було виокремлення рівнів страхів (низький, середній, високий).

В таблиці 2.2. представлені узагальнені результати тестування страхів методикою “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)” у підлітковому віці.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів виразності страху у групі підлітків “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)”. (n = 133)

Рівень страхів	Групи					Середні значення
	1	2	3	4	5	
	7-Б (1 шк.)	7-В (1 шк.)	7-Б (11 шк.)	7-Д (11 шк.)	7-Е (11 шк.)	
Низький	59	52,6	66,9	55,8	60,8	59
Середній	14	23,7	13,8	15	21,7	17,6
Високий	27	23,7	19,3	29,2	17,5	23,4

Як ми можемо побачити, порівнюючи результати дослідження за експериментальними групами підліткових класів, отримані результати вказують на те, що підлітки мають страхи різної інтенсивності.

Прослідковується виражена закономірність проявів рівнів страхів за всіма експериментальними групами. Так, у всіх класах найбільший відсоток низького страху (близько 59%). Ми вважаємо, що цей страх носить захисний характер.

Середній рівень страхів (близько 17,6%), що приблизно однаково за всіма групами свідчить, на наш погляд, про невизначеність у ситуації.

Відсоток досліджуваних з високим рівнем страху (близько 23,4%) за всіма експериментальними групами підліткових класів майже однаковий, що свідчить про певну закономірність. Ми вважаємо, що це пов'язано з нестабільністю поведінки підлітка у зв'язку із статевим дозріванням, нестабільністю самооцінки, невизначеністю в соціальному середовищі.

Тепер проаналізуємо дані щодо молодшого юнацького віку.

В таблиці 2.3. представлено результати, отримані за аналогічною методикою у групі юнаків.

Таблиця 2.3.

**Домінуючі емоції у групі досліджуваних молодшого юнацького віку (методика “Диференційні шкали емоцій (за К.Ізардом)”
(n=147)**

Емоція	у %	Ранг	Вираженість (max=12)
Інтерес	18	1	9,6
Радість	12	4	8,8
Здивування	11	5	7,2
Горе	1	10	6,4
Гнів	10	6	8,3
Відраза	3	9	5,9
Презирство	5	8	6,1
Страх	15	3	9,4
Сором	8	7	6,9
Провина	17	2	7,7

Як впливає із табл.2.3. юнакам притаманна дещо інша палітра емоцій, ніж підліткам. Страх є домінуючою емоцією для 15 % юнаків, на першому місці – інтерес, що пов'язаний з провідним для цього віку процесом життєвого самовизначення та спрямованістю в майбутнє як основним афективним центром.

Розподіл за рівнями виразності страху цієї ж групи подається у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Процентний розподіл досліджуваних за рівнями виразності страху “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)” (n = 147)

Рівень страхів	Групи					Середні значення
	6	7	8	9	10	
	11-А (1 шк.)	11-Б (1 шк.)	11-А (11 шк.)	11-Б (11 шк.)	11-Г (11 шк.)	
Низький	52,3	58,4	47,4	46,7	49,6	50,9
Середній	16,9	20,8	34,8	30	35,6	27,6
Високий	30,8	20,8	17,8	23,3	14,8	21,5

Отже, практично у всіх досліджуваних групах юнаків мають місце страхи різної інтенсивності і різного змісту.

Так, у всіх класах найбільший відсоток низького рівня страху (близько 50,9%). Ми вважаємо, що цей страх носить захисний характер.

Середні рівні страхів у досліджуваних юнацького віку мають коливання від 16,9% до 35,6% залежно від класу.

Так, в (групі 6, 11-А класі) спостерігається найменший відсоток середніх рівнів страхів і найменший відсоток високого рівня страхів, що, на наш погляд, пояснюється можливістю у самореалізації в позашкільних взаєминах дітей з ровесниками.

Високий рівень страхів найбільше виражений в групі 6, 11-А клас с/ш №1.

На рис. 2.1. представлено порівняльні показники, отримані в обох вікових групах “Диференційні шкали емоцій (за К.І зардом)”.

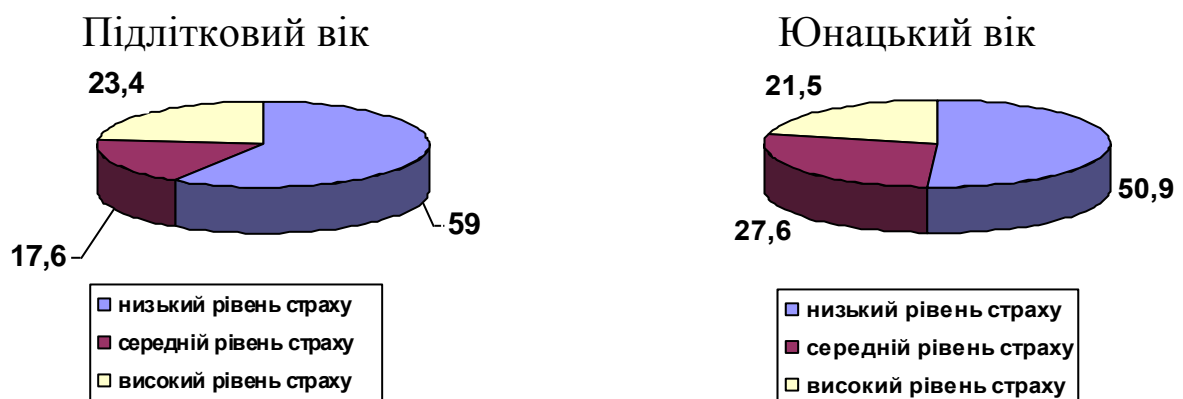


Рис. 2.1. Вікові відмінності за рівнем прояву страху “Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)” у підлітків і молодших юнаків.

Низький рівень страхів у групі юнаків (50,9%), порівняно з підлітковим (59%), дещо зменшується (близько 10%), проте середній рівень збільшується (близько 10%) у юнаків 27,6%, а у підлітків – 17,6%, що може свідчити про пошук „Я” у просторі соціальних відносин. Високий рівень страхів залишається майже без змін.

Таким чином, маємо підстави стверджувати що, страх є однією з домінуючих емоцій.

Тест “Неіснуюча тварина” використовувався для діагностики психологічних особливостей і рівнів страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці. Такі самі показники, одержані за методикою “Неіснуюча тварина”, спостерігалися у досліджуваних групах (див.додаток А).

В групі підлітків домінує середній рівень страхів (46,6%) практично у половини досліджуваних.

На другому місці високий рівень страху (36,1%) і лише незначна кількість підлітків має низький рівень страхів (17,3%).

Простежується певний зв'язок в класах з низькою успішністю, де переважає високий рівень страхів (група 1, 7-Б клас). Показники самооцінки нестабільні, особливо в учнів, які погано навчаються, що виявляється у нестабільності поведінки, яка супроводжується почуттям страху.

Ілюстрацією високого рівня страху за методикою “Неіснуюча тварина” слугує малюнок досліджуваної К.Л., на якому зображено дуже великі розкриті очі, а сама постать невеличка, маленька. Вінчає голову червоний головний убір, дуже схожий на полум'я. Кожний елемент цієї фігури свідчить про високий рівень страху. Конфігурація роту свідчить про незадоволеність життям. Друга фігура на цьому ж малюнку має багато загострених ліній та штриховки. Також широко розкриті очі, яскраво червоний рот, що також свідчить про високий рівень страхів.

Значна кількість досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку має страх смерті – вони малюють страхіть із зрізаними головами і падаючими краплинами крові, гроби, цвинтарі, війни, окремі частини тіла, неймовірних страшних драконів – таких малюнків багато. Трохи менша кількість малюнків, яка виявляє страх школи – це величезні двійки на весь аркуш паперу, вчителі з великими очима, вибух у школі, підручники з яких вилітають чудовиська і т.ін. В юнацькому віці переважають малюнки, що вказують на страх перед майбутнім. В молодшому юнацькому віці

домінуючим є високий рівень страхів (52%). На другому місці середній рівень страхів (33,1%) і тільки незначна частина юнаків має низький рівень страхів (14,9%). Простежується закономірність: чим більш впевнені юнаки в своєму майбутньому, тим нижчий прояв високого рівня страхів Впевненості їм додає добра успішність, яка стабілізує самооцінку, формує впевненість у собі і в своєму майбутньому, відповідно знижується рівень страхів. В усіх інших класах (крім групи 8), простежується зворотня тенденція.

Наочним прикладом слугує малюнок досліджуваного В., який є характерним для молодших юнаків. На малюнку зображений агресивний дракон, який має великі кігті на всіх лапах і на крилах. Велика кількість загострених ліній свідчить про високий рівень страху. Зображення свідчить про те, що, вступаючи на самостійний шлях, треба мати агресивність, силу дракона для того, щоб вижити в майбутньому.

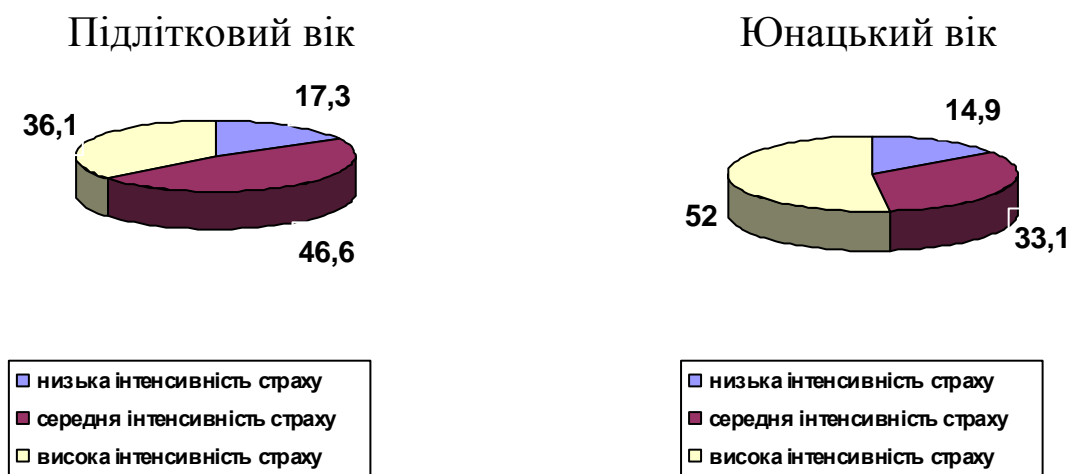


Рис 2.2. Вікові особливості у виявах рівнів страху за методикою “Неіснуюча тварина”.

У юнаків високий рівень страхів (52%) значно збільшується, у порівнянні з підлітковим віком (36,1%). На нашу думку, це можна пояснити тим, що у юнаків виникають сподівання, які можуть не реалізуватись.

Середній рівень страхів у групі юнаків складає 33,1%, а у підлітків 46,6%. Підлітки мають більший відсоток низького рівня страхів (17,3%), ніж юнаки (14,9%).

В результаті нашого дослідження, зокрема використовуючи метод спостереження, ми отримали багатий емпіричний матеріал,

який визначає чинники страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці. Кожна особистість має певну кількість страхів, які проявляються залежно від ситуації.

Отримані результати були узагальнені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Основні чинники страху у досліджуваних вибірках

№ п/п	Чинники страхів	Підлітки		Юнаки	
		к-сть учнів	%	к-сть учнів	%
1.	Загроза для життя:				
	Страх смерті	102	22,0	54	13,9
	Страх перед чинниками смерті (війна, ніж, граната)	16	3,6	14	3,5
	Страх бути покараним(в т. ч. кримінальна відповідальність)	15	3,3	23	6,0
	Страх перед фізичними вадами	2	0,4	1	0,3
	Страх пов'язаний з лікарнею, лікарем	4	0,8	4	1,0
	Страх перед стихійними лихами	7	1,7	2	0,6
	Страх пов'язаний з ритуалом похорон	4	1,1	7	1,9
2.	Шкільні страхи:				
	Страх пов'язаний зі школою	116	25,5	26	6,5
	Страх перед власними помилками	6	1,2	13	3,6
	Страх перед різними стилями керування	4	0,8	3	0,8
	Страх перед психічними переживаннями	18	3,7	11	2,9
3.	Шкідливі звички:				
	Страх, пов'язаний з пияцтвом, наркоманією, палінням	57	12,5	96	24,5
4	Страх, пов'язаний з сексом	6	1,5	26	6,5
4.	Страхи перед невідомим майбутнім	25	5,4	23	6,0
	Страх пов'язаний з батьками (близькими рідними)	33	6,9	21	5,4
5.	Страх перед живими істотами (комахи, тварини, павуки, жуки, жаби)	30	6,7	40	10,3
6.	Страх перед самотністю	1	0,2	16	4,0
7.	Страх перед нечистою силою	13	2,7	9	2,3

Найбільший страх у юнаків пов'язаний зі школою (25,5%). Зокрема, принести додому двійку, вчитися, прогулювати школу, страх перед директором, відповідати коло дошки, перевірки щоденника, вчителів. Можна сказати, що школа не задовольняє найважливішої потреби підлітка, а саме, потяг до дорослості, самостійності, самоствердження.

У юнаків страх перед школою знижується до (6,5%). В основному страх перед школою пов'язаний з мріями про майбутнє, тобто вони бояться отримати поганий атестат, а отже, не поступити у вищий навчальний заклад. Страх перед школою зменшується тому, що школу вони вбачають як джерело знань, що забезпечує можливість здійснитись мріям і поступити у вищий навчальний заклад.

Встановлено, що найвищий страх у молодших юнаків перед шкідливими звичками (24,5%), а саме, перед наркотиками, палінням, пияцтвом. Американські вчені вважають, що юнаки беруться за цигарки не як дань моді, як думає більшість людей, а використовують цигарки як засіб для угамування нервової системи після сварки з батьками, після проблем в школі, в сексі, просто непорозуміння. Чим більше виникає проблем, тим більше юнак палить, тим самим намагаючись зменшити напругу нервової системи. Юнаки намагаються вирішити свої психологічні проблеми за допомогою наркотиків, паління і менше пияцтва. Такі шкідливі звички займають достатньо велике місце і в підлітковому віці (12,5%). Зловживання шкідливими звичками веде до акцентуації зовнішніх проявів "дорослого" життя, що руйнує психіку, веде до серйозних розчарувань в житті, зневір'я в усьому і приводить до суїцидальних спроб.

На другому місці у підлітків (22%) та у юнаків (13,9%) страх смерті. Це говорить про те, що як у підлітків, так і у юнаків надзвичайно збуджена нервова система. Підлітки, як і юнаки, мають надзвичайно великі проблеми, які вони не можуть вирішити самотійно. Така велика кількість страху смерті наводить на думку, що треба більш чуйно, з розумінням підходити до проблем підлітків та юнаків.

Існує також значна кількість інших страхів. Страх перед живими істотами (павук, змія, собака, жаба, жук, малі комахи, коти, криси, мавпи, комарі). У підлітків кількість таких страхів складає 6,7%, у юнаків - 10,3%. Важливу роль у підлітка і юнака відіграє страх, пов'язаний із сексом. У підлітків цей страх складає 1,5%, а у юнаків - 6,5%. Що цікаво, більше всього їх турбує вагітність, аборт, СНІД, гвалтування, приниження зі сторони хлопців, нерозділене кохання, загублена невинність - практично всі ці страхи належать досліджуваним юнацького віку.

Особливо велике значення має страх перед самотністю, в молодших юнаків він складає 4%, у підлітків - 0,2%. Підліток підкоряється нормам колективного життя, а юнак намагається обрати свій індивідуальний шлях і розмірковує наодинці.

Існує також страх перед власними помилками. У підлітків він складає 1,2%, а у юнаків - 3,6%. Це свідчить про те, що юнаки більше замислюються над власними діями, ніж підлітки. Існує страх перед "нечистою силою" (вампири, домовий, чорт) у підлітків 2,7%, а у юнаків - 2,3%. Можна зробити висновок про те, що підлітки і юнаки практично в рівній мірі бояться "нечистої сили".

Існує страх перед чинниками смерті (війна, ніж, граната, пожежа, військовий літак, атомний вибух) у підлітків складає 3,6%, а у юнаків - 3,5%. Також існує страх бути наказаним (страх перед кримінальною відповідальністю: в'язницею, потрапити в міліцію, красти, брехати) у підлітків складає 3,3%, а у юнаків зростає до 6%, що свідчить про усвідомлення себе в суспільстві.

Особливо актуальним в умовах сучасності є страх перед різними стилями керування (комунізм, фашизм, анархія, гетьманська булава), як у підлітків, так і у юнаків складає 0,8%. Виразним є страх перед невідомим майбутнім: у підлітків він складає 5,4%, а у юнаків - 6%. Цей страх, породжений сучасним суспільством, де молодій особистості досить важко знайти своє місце і реалізувати себе.

Існує страх також перед фізичними вадами, у підлітків він складає 0,4%, а у юнаків - 0,3%. Це страх бути калікою або мати низький зріст.

Вагоме значення має страх, пов'язаний з батьками (сварка з близькими, не слухатись батьків, розчарувати батьків, смерть рідних, будуть бити батьки): у підлітків він складає 6,9%, а у юнаків 5,4%, це вказує про значущість ролі батьків як для підлітків, так і для юнаків.

Існує страх також перед лікарем: у підлітків 0,8%, а у юнаків 1%, а також перед стихійними лихами (смерч, блискавка, землетрус): у підлітків 1,7%, а у юнаків 0,6%. Має значення також страх, пов'язаний з ритуалом похорон (похорон, цвинтар, похоронний марш): у підлітків 1,1%, а у юнаків 1,9%. Також існує страх перед психічними переживаннями (боюсь поганих людей, довіряти людям, не виправдати довір'я, когось образити, бути знервованою людиною, хвилюватись): у підлітків він складає 3,7%, а у юнаків 2,9%.

Таким чином, на першому етапі нашого експериментального дослідження ми зафіксували страх як одну з домінуючих емоцій,

визначили рівні страху і за допомогою методу бесіди та спостереження виявили значну різноманітність страхів у підлітків та молодших юнаків. Подальший аналіз має на меті на визначення психологічних чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Психологічні чинники страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці

В результаті теоретичного аналізу ми відокремили три групи психологічних чинників, які зумовлюють страхи в підлітковому та молодшому юнацькому віці, а саме: особистісні - тривожність (шкільна тривожність); акцентуації характеру; самотність; мотив уникання невдачі); соціально-психологічні чинники (діагностика міжособистісних відносин; негативні комунікативні установки (учнів і вчителів); рівень спілкування; вікові чинники (вікові кризи). Тепер ми послідовно розглядатимемо всі ці чинники, співвідносячи їх з рівнями прояву страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Як зазначалося вище, до першої групи детермінант страхів у підлітків та молодших юнаків належать **особистісні чинники**.

Першим чинником страхів є, за нашим припущенням, тривожність.

Тривожність особистісна є риса особистості, постає передумовою виникнення страхів. Тому доцільним є дослідження тривожності з метою попередження страхів в підлітковому та юнацькому віці.

В таблиці 2.6. представлено узагальнені результати діагностики рівнів тривожності і страхів (ситуативної і особистісної, які виявлені методиками Ч. Спілбергера і Дж. Тейлора) в підлітковому віці.

Таблиця 2.6.

Рівні тривожності та страхів у групі підлітків. (n = 133)

Рівень тривожності і страхів	Підлітковий вік										Середнє	
	7-Б (1 шк.)		7-В (1 шк.)		7-Б (11 шк.)		7-Д (11 шк.)		7-Е (11 шк.)			
	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	страх
Низький	5	59	7	52,6	7	66,9	0	55,8	4	60,8	4,6	59
Середній	95	14	80	23,7	69,7	13,8	82	15	67,6	21,7	78,9	17,6
Високий	0	27	13	23,7	23,3	19,3	18	29,2	28,4	17,5	16,5	23,4

В таблиці 2.7. Представлено узагальнені результати діагностики рівнів тривожності і страхів (ситуативної і особистісної, які виявлені методиками Ч. Спілбергера і Дж. Тейлора) у молодшому юнацькому віці.

Таблиця 2.7.

Рівні тривожності та страхів у групі молодшого юнацького віку. (n = 147)

Рівень тривожності і страхів	Юнацький вік										Середнє	
	11-А (1 шк.)		11-Б (1 шк.)		11-А (11 шк.)		11-Б (11 шк.)		11-Г (11 шк.)			
	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	страх	тривожність	Страхи	тривожність	страх	тривожність	страх
Низький	0	52,3	4,3	58,4	5,8	46,7	7,9	46,7	8,8	49,6	5,4	50,9
Середній	73,7	16,9	82,6	20,8	71,9	30	74,9	30	64,8	35,6	73,5	27,6
Високий	26,3	30,8	13,1	20,8	22,3	23,3	17,2	23,3	26,4	14,8	21,1	21,5

Найбільша кількість підлітків має середній рівень тривожності (78,9%). Високий рівень тривожності (16,5%) і лише невелика кількість підлітків має низький рівень тривожності (4,6%). Отже, всі підлітки без виключення мають страхи різної інтенсивності. Простежується виражена закономірність проявів рівнів страхів за всіма групами. Так, у всіх групах найбільший відсоток низького страху (близько 59%). Ми вважаємо, що цей страх носить захисний характер, наприклад, страх потрапити під машину, робить нас обережними і упереджує наслідки, тобто, в більшості випадків низький рівень страху носить захисну функцію.

Загальний рівень ситуативної тривожності у групі юнаків дещо зростає, у порівнянні з підлітковим віком. Ми пов'язуємо це з тим, що настає момент визначатися в житті і це потребує великих зусиль, супроводжується великою напругою нервової системи, виникає страх. Високий показник особистісної тривожності в юнацькому віці збільшується, у порівнянні з підлітковим віком, тому що постає багато питань, пов'язаних з визначенням майбутнього, що супроводжується великою напругою нервової системи, виникають різні види страхів. Практично у всіх досліджуваних груп юнаків наявні страхи різної інтенсивності і різного змісту: страх перед школою, вчителями, майбутнім і т. ін. Прослідковується виражена закономірність проявів рівнів страхів по всім групам юнацької вибірки. Так, у всіх групах найбільший відсоток низького рівня

страху (близько 50,9%). Ми вважаємо, що цей страх носить захисний характер.

Середні рівні страхів досліджуваних юнацького віку мають коливання від 16,9% до 35,6% залежно від належності до групи. Так, в 11-А класі серед досліджуваних спостерігається найменший відсоток середнього рівнів страхів, що на наш погляд, пояснюється проблемою самореалізації в позашкільних відносинах дітей з ровесниками. Середній рівень страху у досліджуваних юнацького віку (27,6%) пояснюється, вважаємо, невизначеністю ситуації.

Високий рівень страхів виражений в 11-А класі (30,8%). В усіх інших одинадцятих класах високий рівень страху має певну закономірність.

Коефіцієнти рангової кореляції вираховувались за формулою Ч. Спірмена $R = \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$, де d – квадрат різниці між рангами (рівнями) тривожності і страху, n – кількість учнів.

Отримані кореляції між показниками методики Ч. Спілбергера і Дж. Тейлора показали, що на низькому та середньому рівні тривожності і страху коефіцієнт кореляції незначущий: низький у підлітків $r = +0,15$, у молодших юнаків $r = +0,22$; середній відповідно $r = -0,35$; $r = -0,27$. В той же час коефіцієнти високого рівня тривожності та страхів значуще корелюють між собою: у підлітків $r = +0,75$; у молодших юнаків $r = +0,93$. Це підтверджує наше припущення про необхідність профілактичної роботи по запобіганню появі страхів у дітей з високим рівнем тривожності.

Аналізуючи результати досліджень, з'ясували, що наявність тривожності у школярів як підліткового, так і юнацького віку неминуче веде до проявів більш сильних і локалізованих страхів різної інтенсивності і спрямованості.

Оскільки підлітковий та молодший шкільний вік – це роки навчання в школі, то особливо значимим видається дослідження шкільної тривожності. Методика Філіпса пропонує 8 факторів шкільної тривожності.

В таблиці 2.8. подаються усереднені дані шкільної тривожності у досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку (за методикою Філіпса.)

Таблиця 2.8.

Чинники шкільної тривожності у досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Фактори	Підлітки (в %)	Юнаки (в %)	Середнє значення
Загальна тривожність в школі	72	76	74
Переживання соціального стресу	68	52	60
Фрустрація потреби в досягненні успіху	49	63	56
Страх самовираження	55	61	58
Страх ситуації перевірки знань	41	58	49,5
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	70	59	64,5
Низький фізіологічний опір стресу	39	42	40,5
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	78	63	70,5

Перш за все необхідно сказати, що дане дослідження ми проводили лише з тією групою досліджуваних, які демонстрували наявність переживань страхів. Як видно з таблиці, групі підлітків притаманний досить високий рівень шкільної тривожності, пов'язаний, як припускаємо, із відносинами з вчителями, а у старшокласників – з фрустрацією потреби досягнення успіху. Підраховані кореляції між шкільною тривожністю і страхами показали, що у підлітковому віці зв'язок між високим рівнем страху та переживанням соціального стресу становить $+0,78$, між загальним високим рівнем страху та страхом не відповідати очікуванням оточуючих – $+0,81$, високим рівнем страху та проблемами і страхами у відносинах з вчителями – $+0,86$. В молодшому юнацькому віці відповідні зв'язки мають місце між високим рівнем страху та потребою в досягненні успіху ($r = +0,83$), страхом самовираження ($r = +0,77$), а також страхом ситуації перевірки знань ($r = +0,81$). Всі коефіцієнти є значимими на рівні $p < 0,01$.

Наступним кроком в аналізі особистісних чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці було дослідження акцентуацій характеру за допомогою Патохарактерологічного діагностичного опитувальника А.Е. Лічко.

Отримані дані за методикою А.Е. Лічко представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Акцентуації характеру у досліджуваних вибірках з високим рівнем страху

Тип акцентуації	Підлітки	Юнаки	Середнє знач.
Гіпертимний	23	29	26
Циклоїдний	28	33	30,5
Лабільний	56	46	51
Сенситивний	91	88	89,5
Шизоїдний	81	85	83
Епілептоїдний	67	69	68
Істероїдний	39	41	40
Нестійкий	24	25	24,5
Астено-невротичний	79	77	78
Психастенічний	87	85	86
Конформний	46	48	47

Домінуючою для досліджуваних з високим рівнем страху є сенситивна та психастенічна акцентуації.

Сенситивна акцентуація характеру має риси лякливості, замкненості, образливості, підвищеної емоційної чутливості, розгубленості у несподіваних ситуаціях. Як відомо, психастенічна акцентуація складається з рис любові до самоаналізу, нав'язливих страхів, нерішучості. Отже, характерологічний патерн даних утворює можливості виникнення у таких досліджуваних страхів, а отже, акцентуації характеру можуть відігравати роль чинника страхів.

Як припускалося, наступним особистісним чинником страхів в підлітковому та юнацькому віці є самотність. Для перевірки цього припущення ми провели експрес-діагностику рівня соціальної ізольованості особистості (за методикою Д. Рассел, М. Фергюссон).

Результати порівняння рівнів страху та рівнів соціальної ізольованості в підлітковому та молодшому юнацькому віці подаються у таблицях 2.10, 2.11.

Таблиця 2.10.

Показники рівнів соціальної ізолюваності (самотності) та страхів у групі підлітків (в %). (n = 133)

Рівень самотності і страхів	Підлітковий вік										Середнє	
	7-Б (1 шк.)		7-В (1 шк.)		7-Б (11 шк.)		7-Д (11 шк.)		7-Е (11 шк.)			
	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	Страх
Низький	7	16	8	23	7	18	5	15	4	22	6,2	18,8
Середній	93	45	80	52	69	63	82	55	61	59	77	54,8
Високий	0	39	12	25	24	19	13	30	35	19	16,8	26,4

Таблиця 2.11.

Показники рівнів соціальної ізолюваності (самотності) і страхів у групі досліджуваних молодшого юнацького віку (в %). (n = 147)

Рівень самотності і страхів	Юнацький вік										Середнє	
	11-А (1 шк.)		11-Б (1 шк.)		11-А (11 шк.)		11-Б (11 шк.)		11-Г (11 шк.)			
	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	страх	Самотність	Страх
Низький	8	12	7	5	9	15	12	13	15	22	10,2	13,4
Середній	87	80	69	82	61	46	43	48	45	59	61	63
Високий	5	8	24	13	30	39	45	39	40	19	28,8	23,6

Із наведених у таблиці даних можна простежити співвідношення рівня соціальної ізолюваності і страху. В групі підлітків зв'язок між рівнем самотності та рівнем страху становить $r = +0,83$, в молодшому юнацькому віці – $r = +0,89$. Отже, самотність є одним з особистісних чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці. Переживаючи самотність, особистість потрапляє в ситуацію психологічної невизначеності, підвищеної емоційної вразливості. Це слугує підґрунтям для виникнення страхів.

За допомогою методики “Незакінчені речення” нам вдалося вивчити особливості особистості, які сприяють виникненню страхів сучасних дітей підліткового та молодшого юнацького віку.

Методика “Незавершені речення” складається з 15 пунктів (“Ставлення до себе”, “Визначення рівня страху”, “Визначення рівня провини”, “Визначення рівня відношення до сексу”, “Визначення рівня ставлення до матері”, “Визначення рівня ставлення до батька”, “Визначення рівня ставлення до сім'ї”, “Визначення рівня ставлення до протилежної статі”, “Визначення рівня ставлення до товаришів”, “Визначення рівня стосунків з колегами”, “Визначення рівня стосунків з вчителем”, “Визначення рівня відношення до підлеглих”,

“Визначення рівня сприйнятливості дитинства”, “Визначення рівня сприйнятливості майбутнього”, “Визначення рівня сприйнятливості цілей”). Далі ми розглянемо всі вище перераховані пункти даної методики.

Нижче, на рис.2.3. наводяться результати, одержані за методикою „Незавершені речення”.

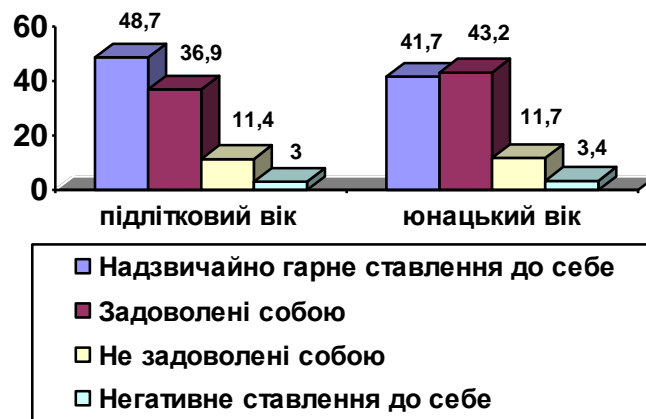


Рис.2.3. Рівні ставлення до себе досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Існує певна спільність ставлення до себе досліджуваних раннього юнацького віку і підлітків.

Юнаки, порівняно з підлітками, відзначаються більшою екстравертністю, меншою імпульсивністю, меншою емоційною збудливістю і великою емоційною стійкістю, що веде до нівелювання тривог, страхів. 16-17 річний старшокласник, набагато стриманіший і більш врівноважений за підлітків.

Із рис.2.3. можна спостерігати наступне: позитивне ставлення до себе у підлітків 48,7%, у молодших юнаків 41,7%. Задоволені собою підлітки складають 36,9%, юнаки 43,2%. Не задоволені собою підлітки складають 11,4%, молодші юнаки 11,7%. Негативне ставлення до себе у підлітків 3%, у молодших юнаків 3,4%.

Порівнюючи ставлення до себе підлітків і молодших юнаків, суттєвих відмінностей встановлено не було. Основний спосіб самоствердитись, як у підлітків, так і у молодших юнаків - це мати відповідний статус серед однолітків, а цей статус формується в основному роді занять школяра - навчанні. Якщо учень погано ставиться до навчальної діяльності, це формує критичне, негативне ставлення до нього оточуючих, що неминуче веде до негативного ставлення до себе, що в свою чергу породжує страхи.

Розподіл рівнів страху у досліджуваних вікових груп подається на рис.2.4.

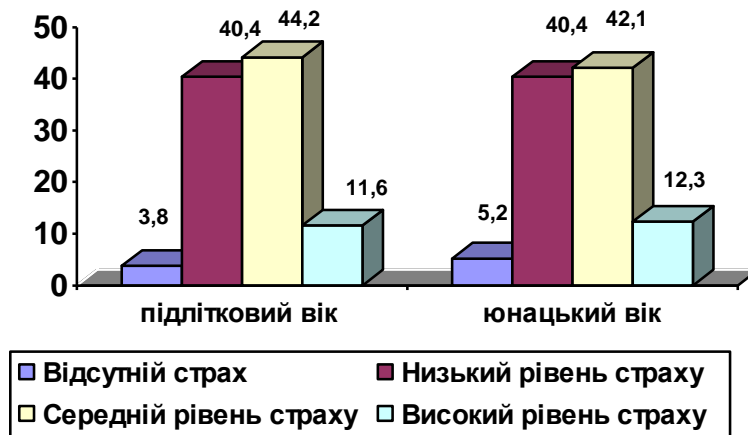


Рис.2.4. Рівні страху у досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Страх - це настільки поширене психологічне явище, що воно не потребує визначення, кожний знає його з власного досвіду. Страх не тільки потрібний, а й необхідний. Його існування зумовлено біологічно. Страх - це одна з умов існування високоорганізованих істот. Завдяки страху ми передбачаємо небезпеку і можемо її уникнути. А.І. Захаров вважає, що неспокій, страх - це те, що підриває впевненість у собі. Страх і провина можуть бути епізодичними і серйозно не заважають дітям в їх повсякденному житті.

Також специфічність соціальної ситуації і життєвого досвіду проявляється в психіці, для якої типові внутрішні протиріччя, страхи, схильність приймати крайні позиції і точки зору. Така напруженість і конфліктність тим більша, чим більша різниця між світом дитинства та світом дорослості і тим важливіші розділяючі їх грані. Усвідомлюючи, що вже не маленькі, хлопець чи дівчина починають претендувати на іншу, більш автономну роль у сімейному колективі, від якого вони відчують свою повну залежність [53].

Д.Карнегі зазначав, що такі емоції, як: стурбованість, страх, ненависть, ревності і заздрощі приводяться в дію первинною силою і динамічною енергією джунглів. Такі емоції настільки сильні, що витісняють з нашої душі всі спокійні, щасливі думки і відчуття. Сформовані реакції страху є порівняно стійкими і здатні зберігатися [67].

Як зазначав Р.А. Рассел: "Страх - це дорога і екстравагантна розкіш, тому що вона дорого обходиться кожній людині - його здоров'ю, спокою і щастям." [цит. за 138].

Із рис.2.4. загальних результатів можна спостерігати наявність високого рівня страхів у підлітків – 11,6%, у молодших юнаків - 12,3%. Середній рівень страхів у підлітків складає 44,2%, у молодших юнаків 42,1%. Низький рівень страхів мають підлітки – 40,4% і молодші юнаки також 40,4%. Страх відсутній у 3,8% підлітків і 5,2% молодших юнаків.

За результатами нашого дослідження видно, що кількість страхів лишається приблизно однакова в підлітковому та молодшому юнацькому віці, але якісно вони змінюються. Тому кожен з цих вікових періодів потребує уваги і розуміння з боку оточуючих у зменшенні та знищенні страхів.

Психологічні характеристики підлітка і молодшого юнака відрізняються. Якщо у підлітка самооцінка нестабільна, немає життєвого самовизначення, то юнак більш цілеспрямований і робить спроби визначитись у професійному плані. Це свідчить про те, що якісна характеристика страхів змінюється, а саме, якщо в підлітковому віці найбільша кількість страхів пов'язана із смертю, то у молодшого юнака найбільша кількість страхів пов'язана із шкідливими звичками.

Другий за величиною страх у підлітків - школа, у молодших юнаків цей страх майже відсутній. На нашу думку, великий вплив на страх перед школою у молодших юнаків відіграє їх професійна орієнтація, що зменшує страх перед школою. На другому місці в молодшому юнацькому віці страх перед смертю, на нашу думку, це пов'язано з невизначеністю в соціальному плані.

Результати порівняння рівня провини у групі підліткового та молодшого юнацького віку подаються на рис.2.5.

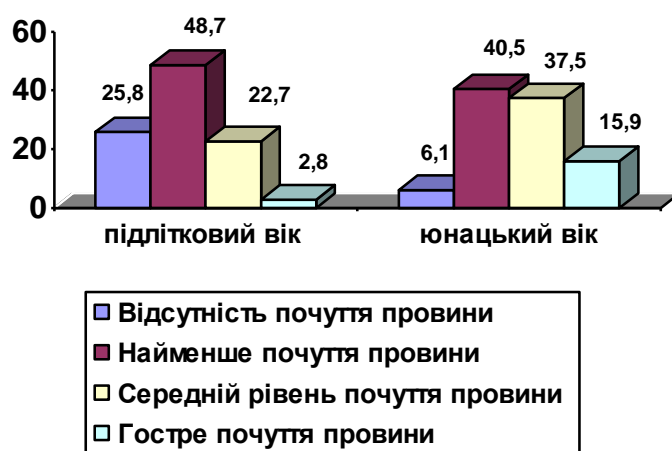


Рис.2.5. Показники рівня провини досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Як видно з рис. 2.5., відсутні почуття провини у 25,8% підлітків і у 6,1% юнаків. Найменше почуття провини у 48,7% підлітків і у 40,5% юнаків. Середній рівень почуття провини мають 22,7% підлітків і 37,5% юнаків. А гостре почуття провини у підлітків – 2,8%, у юнаків 15,9%.

Джерело провини сучасного підлітка полягає в тім, що він помічає неправильну поведінку оточуючих, а власної поведінки, що повинна викликати провину, не помічає. У юнаків самооцінка є стабільнішою, що сприяє критичному ставленню до себе і загострює почуття провини, тобто вони розуміють, що від їх власних дій залежить їх соціальний статус, це і породжує страх.

Рівень зацікавленості в сексі досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку подаються на рис.2.6.

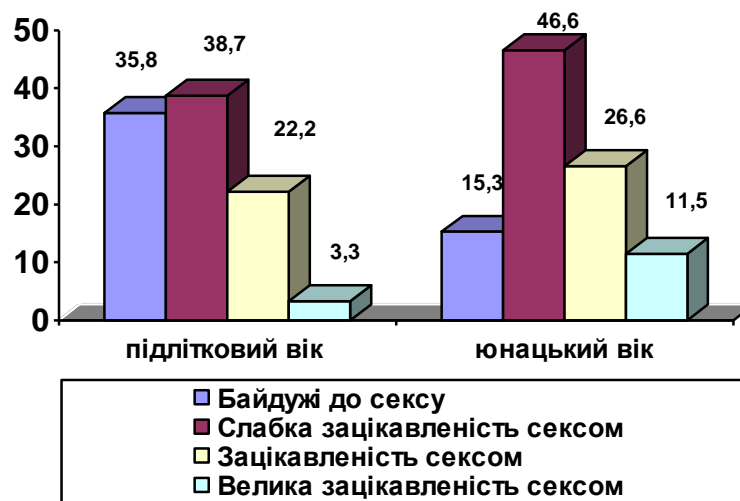


Рис.2.6. Рівень зацікавленості сексом досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Підлітковий вік вважають віком пробудження лібідо, а молодший юнацький - віком його активних проявів. Чи варто ще раз нагадувати про значення підліткового віку для збагачення досвіду статевої поведінки.

У молодших юнаків сильніше, ніж у підлітків виявлені статеві та індивідуальні відмінності у ступені тривожності.

3. Фрейд передбачав, що існує особливо тісний зв'язок між страхом і лібідо, який не гармонує з загальним характером страху як реакції невдоволеності.

Із рис.2.6. видно, що байдужі до сексу підлітки складають 35,8%, а юнаки 15,3%. Низьку зацікавленість в сексі мають 38,7% підлітків і 46,6% молодших юнаків. Цікавляться сексом 22,2%

підлітків і 26,6% юнаків. Значну зацікавленість у сексі мають 3,3% підлітків і 11,5% молодших юнаків.

Рівень сексуального потягу в молодших юнаків, порівняно з підлітками, суттєво збільшується.

5. Характер ставлення до матері у досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку подається на рис.2.7.

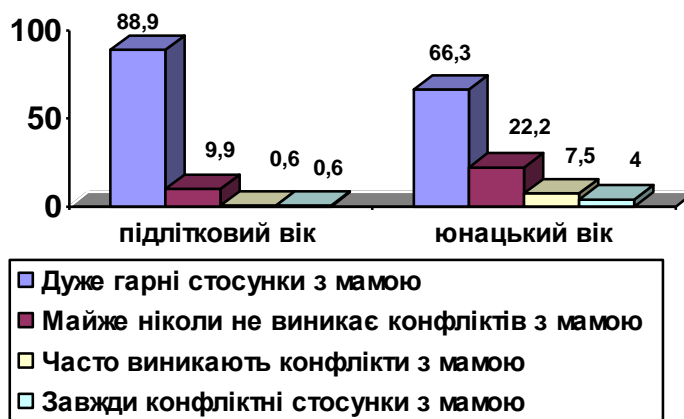


Рис. 2.7. Ставлення до матері досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Юнаки і дівчата у переважній більшості цінують і люблять батьків, у даному випадку маму, ставляться до неї з симпатією і турботою, що менше характерно для підлітків.

Аналізуючи рис.2.7., констатуємо, що дуже гарні стосунки з мамою у 88,9% підлітків і у 66,3% молодших юнаків. Дуже рідко конфліктує з мамою 9,9% підлітків і 22,2% юнаків. Часті проблеми із мамою виникають у 0,6% підлітків і 7,5% молодших юнаків. Постійні проблеми з мамою є у 0,6% підлітків і у 4% молодших юнаків.

За результатами нашого дослідження видно, що теплі, довірливі, відверті взаємини з мамою поступово згасають від підліткового до юнацького віку. Збільшується кількість непорозумінь, конфліктних ситуацій. На нашу думку, це пов'язано з тим, що особистість дорослішає і мама не встигає перебудувати своє ставлення до особистості, яка дорослішає, самостверджується, хоче бути самостійною і автономною.

Ставлення до батька досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку подаються на рис.2.8.

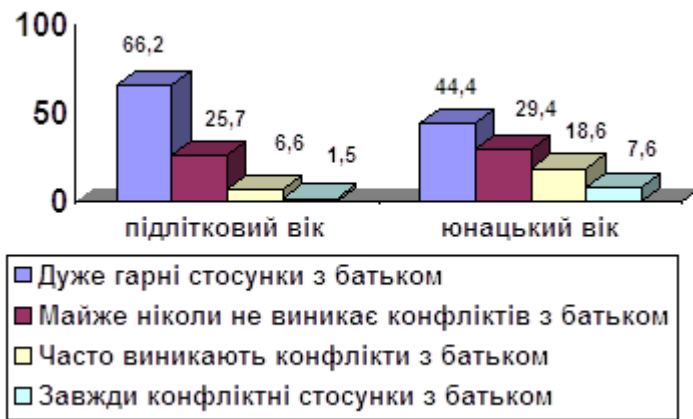


Рис.2.8. Ставлення до батька досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Юнаки і дівчата в більшості своїй цінують і люблять батьків, в даному випадку батька, ставляться до нього з симпатією і турботою, що менш характерно для підлітків.

Дуже гарні стосунки з батьком мають 66,2% підлітків і 44,4% юнаків. Майже ніколи не виникають конфлікти з батьком у 25,7% підлітків і у 29,4% юнаків. Часті проблеми з батьком мають 6,6% підлітків і 18,6% юнаків. Проблеми з батьком, які є постійними мають 1,5% підлітків і 7,6 юнаків. Таким чином, підлітки краще ставляться до батьків, ніж юнаки. Ми це пов'язуємо з зміною сучасної соціальної ситуації. Також батько не встигає перебудувати свої стосунки з особистістю, яка швидко дорослішає, змінюється і хоче самостійно приймати рішення, а сама особистість не є соціально зрілою.

Ставлення до сім'ї досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку подається на рис.2.9.

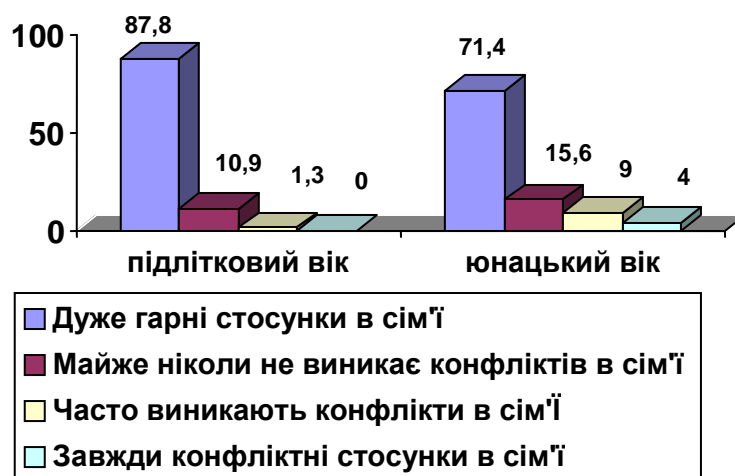


Рис. 2.9. Ставлення до сім'ї досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Сім'я - це особливого роду колектив, який відіграє у вихованні основну, довготривалу і найважливішу роль. Довіра і страх, впевненість і нерішучість, спокій і тривога, сердечність і теплота у спілкуванні, протиріччя, відчуження і холодність, - всі ці якості особистість накопичує в сім'ї.

В юнацькі роки більшість юнаків і дівчат розуміють те, що дорослі бажають добра. Старшокласники починають більше прислуховуватися до порад батьків, з більшою довірою і відкритістю ставляться до них.

Дуже гарні стосунки в сім'ї мають 87,8% підлітків і 71,4% юнаків. Майже ніколи не конфліктують 10,9% підлітків і 15,6% юнаків. Часто виникають проблеми в сім'ї у 1,3% підлітків і 9% юнаків. Постійних конфліктів підлітки не мають, а у юнаків це складає 4%.

Практично всі підлітки мають гарні, довірливі стосунки в сім'ї. Юнаки також мають довірливі стосунки в сім'ї, але починають поступово відокремлюватися.

Порівняльна характеристика стосунків з протилежною статтю в підлітковому та молодшому юнацькому віці подається на рис.2.10.

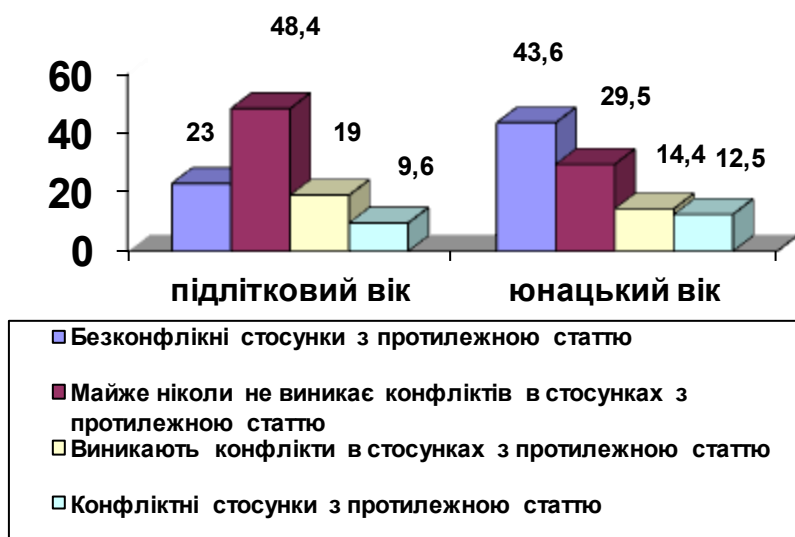


Рис. 2.10.Рівень стосунків з протилежною статтю досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Потреба в alter ego, другому “Я” - сама важлива потреба ранньої юності - таке становлення породжує тривогу, страх. Ж.Ж. Руссо

писав, що, перше відчуття, до якого сприйнятливий турботливий вихований юнак - це не любов, а дружба. В юнацькій дружбі чітко проявляється статево-комунікативні особливості.

Безконфліктні стосунки з протилежною статтю мають 23% підлітків і 43,6% юнаків. Майже ніколи не виникають проблеми у 44,4% підлітків і 29,5% юнаків. Виникають конфлікти у відносинах з протилежною статтю у 19% підлітків і 14,4% юнаків. Постійно конфліктують з протилежною статтю 9,6% підлітків і 12,5% юнаків.

Отже, отримані дані вказують, що у підлітків виникає інтерес до протилежної статі: дружба, неформальні відверті відносини. У молодшого юнака посилюється інтерес до протилежної статі, в порівнянні з підлітком.

Особливості стосунків з товаришами досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку уточнюються на рис.2.11.

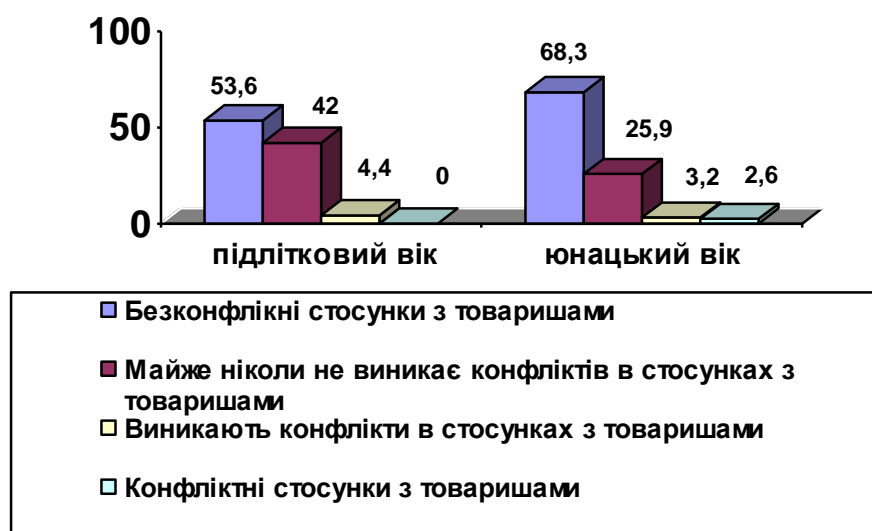


Рис.2.11.Рівень стосунків з товаришами досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Р.С. Немов відзначає факт того, що в підлітків та юнаків спостерігається ряд загальних тенденцій. Одна з них полягає в тому, що в ранній юності особливо гострі міжособистісні конфлікти і меншою мірою проявляється негативізм у взаєминах з оточуючими людьми, покращується загальне фізичне і емоційне самопочуття дітей, підвищується їх контактність і вміння спілкуватися, відмічається більше розумності і стриманості в поведінці. Все це свідчить про те, що криза підліткового віку або минула, або зменшується. Одночасно відбувається певна стабілізація

внутрішнього життя, що проявляється в зниженні рівня тривожності порівняно з підлітковим віком. У багатьох дітей до старших класів школи нормалізується самооцінка, що також вносить позитивний вклад в міжособистісні і внутріособистісні взаємини [112].

А.С. Макаренко вважав, що поведінка є дуже складним результатом не однієї свідомості, але й знання, сили, звички, пристосування, сміливості, здоров'я, страху і соціального досвіду. Хвилювання і страх негативно впливають на поведінку, дезорганізують і порушують її нормальний перебіг [94].

Особистісну рефлексію ми розглядаємо як механізм пізнання підлітка та юнака самим себе, свого внутрішнього світу. Людина намагається уявити, що про неї думають інші люди, аналізує власну поведінку, свої особистісні якості, тобто намагається зрозуміти, в яких вона взаємовідносинах з іншими людьми. В результаті такого аналізу суб'єкт приходиться до деякого пізнання свого "Я", разом з цим зникає очікування незрозумілого, а саме - зменшується страх.

Безконфліктні стосунки з товаришами мають 53,6% підлітків і 68,3% юнаків. Майже ніколи не вступають в конфлікти з товаришами 42% підлітків і 25,9% юнаків. Виникають конфлікти у 4,4% підлітків і 3,2% юнаків. Підлітки постійно не конфліктують з товаришами, а у юнаків 2,6% постійно знаходяться у конфлікті.

Стосунки з товаришами в підлітковому віці мають характер "стадності", в юнацькому віці вони шукають собі близьких друзів, а з іншими однолітками в них товариські відносини.

Особливості стосунків з колегами досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку демонструються на рис.2.12.

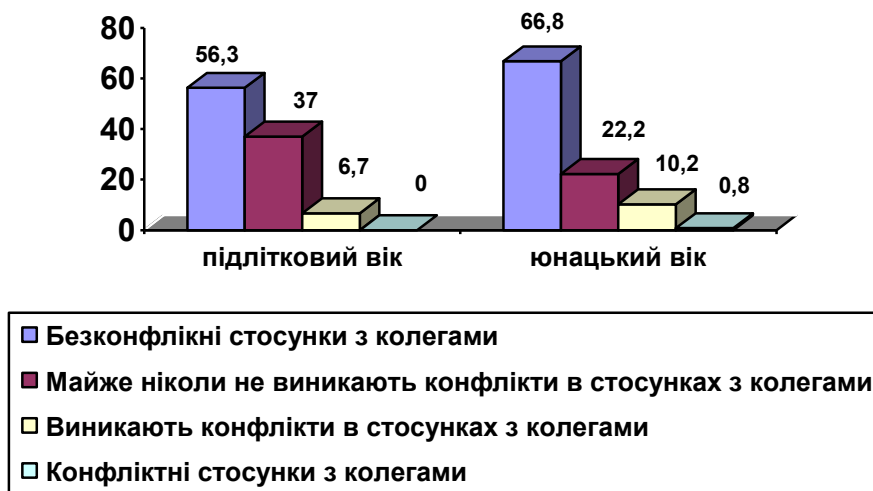


Рис. 2.12. Характер стосунків з колегами досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Безконфліктні стосунки з колегами мають 56,3% підлітків і 66,8% юнаків. Майже ніколи не виникають конфлікти у стосунках з колегами у 37% підлітків і 22,2% юнаків. Виникають конфлікти в стосунках з колегами у 6,7% підлітків і 10,2% юнаків. Постійно з колегами підлітки не конфліктують, а 0,8% юнаків постійно знаходяться в конфліктній ситуації.

Отже, стосунки з колегами в підлітковому та молодшому юнацькому віці мають певні відмінності. В юнацькому віці стосунки з колегами поступово стають віддаленими і формальними, порівняно з підлітковим віком, де процес спілкування з колегами відбувається швидше за неформальною ознакою.

Особливості стосунків з вчителем досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку представлені на рис.2.13.

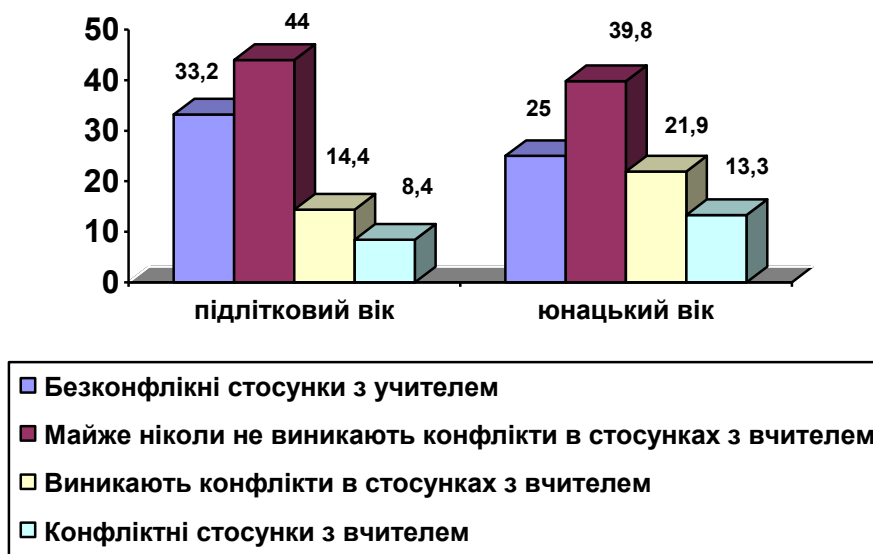


Рис.2.13. Особливості стосунків з вчителем досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Вплив школи може не зовсім співпадати з тенденціями і традиціями сімейного виховання. Шкільні і сімейні традиції можуть опинитися в конфлікті з впливом засобів масової інформації. Для того, щоб дитина могла самостійно вправитись з цими проблемами, їй необхідна активна допомога дорослих, перш за все вчителів і батьків. Має значення не стільки спілкування, скільки відносини з цими людьми, які визначають розвиток особистості.

Якщо для підлітків джерело постановки і рішення моральних проблем є думка впливових дорослих: вчителів, батьків, ровесників, то юнаки в пошуках правильної відповіді на ті ж самі запитання звертаються до джерел, якими зазвичай користуються дорослі люди

(наукова, популярна, художня, публіцистична література, витвори мистецтва, газет, телебачення і т. ін.).

Згідно із подальшим на рис.2.13., можна констатувати, що, безконфліктні стосунки з учителем мають 33,2% підлітків і 25% юнаків. Майже ніколи не виникають конфлікти у стосунках з вчителем у 44% підлітків і у 39,8% юнаків. Конфліктують з вчителями 14,4% підлітків і 21,9% юнаків. Постійні конфліктні взаємини з вчителями у 8,4% підлітків і у 13,3% юнаків.

Отже, у юнацькому віці дещо погіршуються стосунки з вчителем, це може бути пояснено тим, що юнаки починають більш критично ставитись до кваліфікації вчителя.

Особливості ставлення до підлеглих в підлітковому та молодшому юнацькому віці демонструються на рис.2.14.

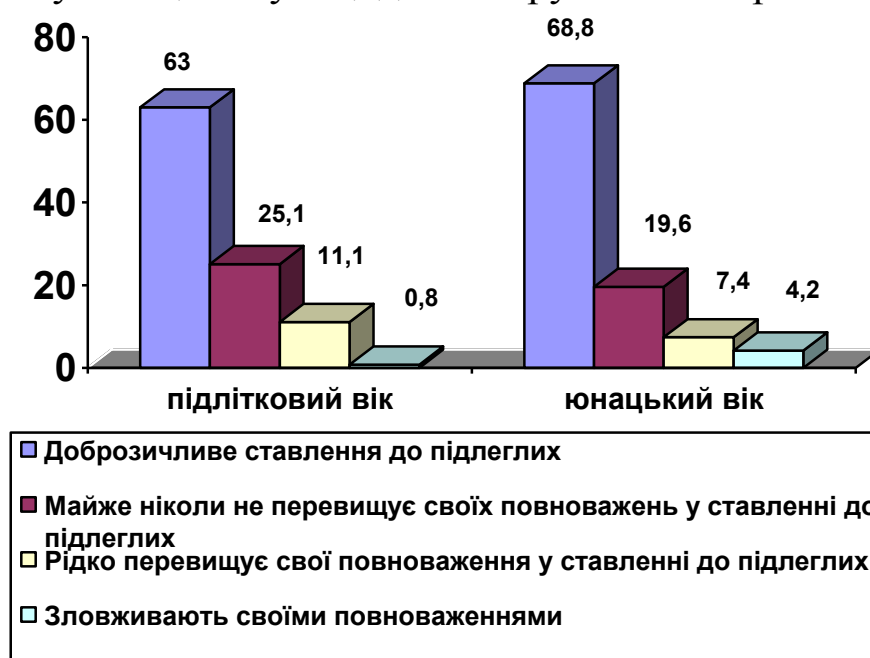


Рис.2.14. Особливості ставлення до підлеглих в підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Здійснюючи аналіз рис.2.14. видно наступне: доброзичливе ставлення до підлеглих є у 63% підлітків і у 68,8% юнаків. Майже ніколи не перевищує своїх повноважень у ставленні до підлеглих 25,1% підлітків і 19,6% юнаків. Інколи перевищують повноваження 11,1% підлітків і 7,4% юнаків. Зловживають повноваженнями 0,8% підлітків і 4,2% юнаків.

За результатами дослідження видно, що і підлітки і юнаки в переважній більшості гарно ставляться до підлеглих.

Рівень сприятливості умов виховання в дитинстві досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку представлено на рис.2.15.

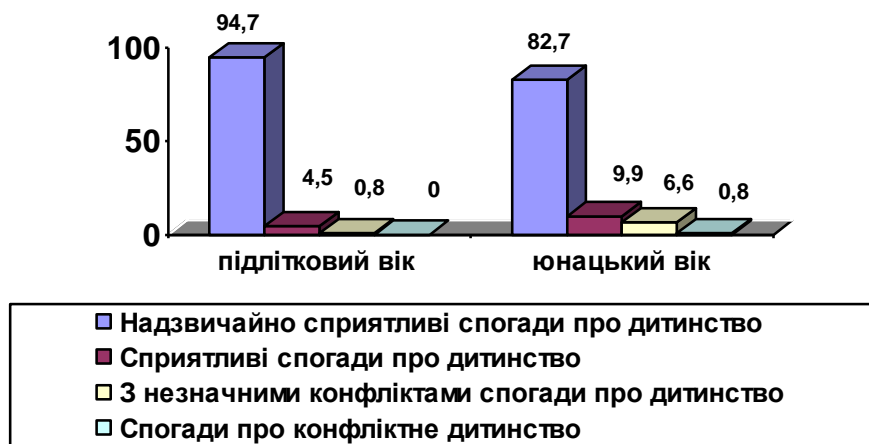


Рис.2.15. Самооцінка підлітків та молодших юнаків сприятливості умов дитинства

Сензитивний період формування первинних мотивів людини і рис його характеру є дитинство (дошкільний вік). В цей час виникають такі основні стильові і частково інструментально особистісні якості, які первинно (в ранньому дитинстві) формуються в результаті взаємоз'язку генотипу і середовища, а потім в старшому шкільному віці починають розвиватись вже на основі соціально-психологічних законів. В дошкільному віці проявляються задатки, однак сензитивний період розвитку здібностей на їх основі продовжується майже до кінця школи.

Переважна більшість, як підлітків (94,7%), так і юнаків (82,7%) мають надзвичайно сприятливі спогади про дитинство. Сприятливі спогади мають 4,5% підлітків і 9,9% юнаків. Згадують дитинство з незначними конфліктами 0,8% підлітків і 6,6% юнаків. Мають спогади про конфліктне дитинство 0,8% юнаків.

Порівнюючи ставлення до минулого підлітків і юнаків, можна зробити такий висновок, що практично всі підлітки бачать своє минуле сприятливим. Юнаки ж, замислюючись над майбутнім, починають бачити в минулому недостатню наполегливість з боку батьків в їх вихованні, що не сприяло їх потенціалу.

Уявлення досліджуваних про бажане майбутнє уточнені на рис.2.16.

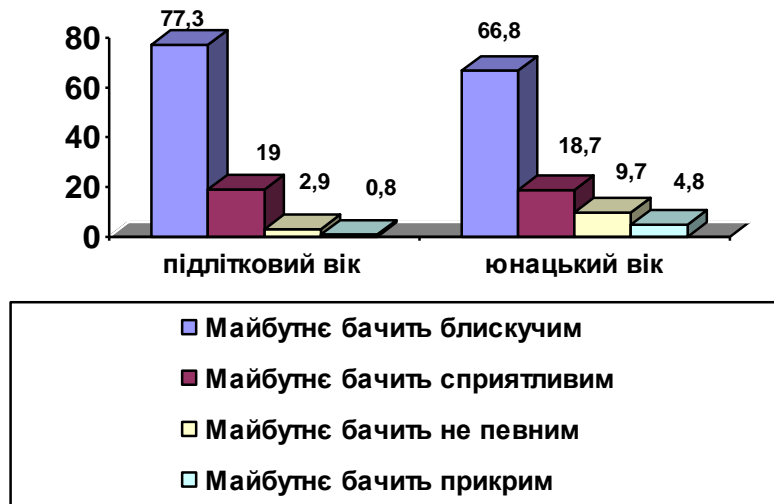


Рис.2.16. Уявлення досліджуваних про власне бажане майбутнє.

В юнацькому віці більш критичне ставлення до себе в минулому і спрямування у майбутнє порівняно з підлітковим віком.

За позицією І.С. Кона, в 16 років настає врівноваженість: бурхливість поступається розважливості, значно збільшується емоційна врівноваженість у спілкуванні та спрямуванні в майбутнє [71].

Як видно із рис.2.16. переважна більшість, як підлітків (77,3%), так і юнаків (66,8%) майбутнє бачать оптимістичним. Сприятливим майбутнє бачать 19% підлітків і 18,7% юнаків. Майбутнє бачать непевним 2,9% підлітків і 9,7% юнаків. А невтішним своє майбутнє бачать 0,8% підлітків і 4,8% юнаків.

Отже, майже всі підлітки бачать своє майбутнє сприятливим і переважна більшість юнаків бачить своє майбутнє сприятливим і пов'язують його з професійною діяльністю, при цьому сподіваються на істотну допомогу з боку батьків.

Рівень сприятливості, реалістичності цілей подано у рис. 2.17.

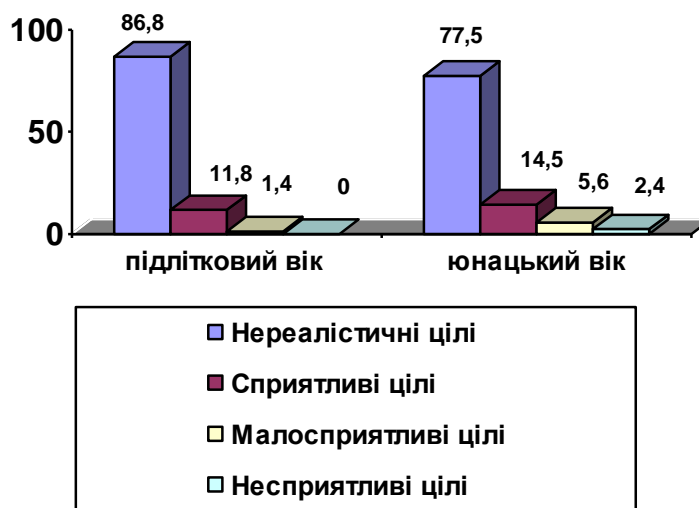


Рис.2.17. Рівень сприйнятливості, реалістичності цілей досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку.

Бурхливі соціальні події, які відбулися за останні десять років в світі і в нашій країні, зміни, які продовжуються зараз, власною своєю логікою спонукають підростаюче покоління самостійно робити вибір, особисто орієнтуватися в усьому і займати цілком незалежні позиції. Саме життя виробляє у більшості сучасних дітей таку психологію, яка багато в чому відрізняється від психології дітей, які жили декілька десятків років тому. Це і більш відкритий, сміливий погляд на світ, включаючи постановку і рішення багатьох проблем морально-етичного характеру, і самостійність - хоча і не завжди правильність суджень, які зовсім ще недавно вважались не характерними для їх віку, непедагогічними, ідеологічно неправильними (наприклад, питання релігії, бізнесу, сексу, поведінка вчителів і батьків, їх критика і т. ін.)

Переважає більшість підлітків (86,8%) і юнаків (77,5%) ставлять перед собою нереалістичні цілі. Сприятливі цілі мають 11,8% підлітків і 14,5% юнаків. Тільки незначна кількість підлітків (1,4%) і юнаків (5,6%) мають мало сприятливі цілі. І тільки 2,4% юнаків ставлять перед собою несприятливі цілі.

Загалом, юнак більш критично ставиться до постановки цілей і їх реалізації порівняно з підлітком.

Тест “Незавершені речення” ми опрацювали для того, щоб всебічно вивчити особистість сучасного підлітка та юнака і визначити, що є причиною страхів у них.

За результатами тесту “Незавершені речення” було встановлено, що практично всі юнаки і підлітки переживають страх різної інтенсивності. Зупинимося нижче на вікових відмінностях за особливостями і чинниками переживання страху. Як було виявлено, в підлітковому віці переважає страх перед смертю, на другому місці страх перед школою. В юнацькому віці на першому місці страх перед шкідливими звичками, страх перед школою поступається страху перед смертю.

Юнаки більш зацікавлені сексом та мають більший інтерес до протилежної статі, ніж підлітки.

У молодшого юнака, порівняно з підлітком, покращується ставлення до школи в зв'язку з тим, що отримані ним знання можуть відкрити їм шлях до обраної професії.

Однаково у підлітків і у молодших юнаків відмічаються гарні, безконфліктні взаємини з товаришами та колегами. Якщо підлітки товаришують практично з усіма ровесниками, то юнаки, гарно ставляться до всіх, обираючи собі невелику кількість колег за інтересами. У цілому, як підлітки, так і молодші юнаки гарно ставляться до підлеглих, але відмінність полягає в тім, що юнаки більш вимогливі до підлеглих, ніж підлітки.

У молодших юнаків, у порівнянні з підлітками, набагато глибше розвинене почуття провини.

За результатами дослідження прослідковується закономірність в тому, що молодші юнаки, порівняно з підлітками, більш критично ставляться до матері, до батька і до сім'ї в цілому, що не узгоджується з літературними даними. Як підлітки, так і юнаки очікують від матері любові, взаєморозуміння. Від батька - захисту, сили, матеріального благополуччя, а в цілому від сім'ї очікують допомоги в своєму становленні, здійсненні своїх мрій.

Переважає більшість підлітків і молодших юнаків мають надзвичайно сприятливі спогади про своє минуле, відмінність полягає в тому, що юнаки більш критично ставляться до подій минулого.

Як підлітки, так і молодші юнаки бачать своє майбутнє безхмарним, сприятливим, натомість цілі перед собою ставлять нереальні, надмірні. Відмінність полягає в тому, що юнаки більш реально усвідомлюють нелегкий шлях для реалізації поставлених цілей в майбутньому.

Нарешті, останнім особистісним чинником, який ми розглянемо, є мотивація на уникнення невдач. Вона є корелятом комплексу вивченої безпорадності, який, безсумнівно, тісно пов'язаний зі страхами. Ми використовували методику діагностики особистості на мотивацію до уникання невдач Т. Елерса, яка передбачає виділення таких рівнів мотивації не уникання невдач (мотивації захисту): низький, середній, високий, надмірно високий.



Рис.2.18. Особливості рівня мотивації уникання невдач і страху в підлітковому та молодшому юнацькому віці (за методикою Т.Елерса).

Як в підлітковому, так і в молодшому юнацькому віці спостерігаємо одну і ту ж тенденцію: висока мотивація уникання невдач пов'язана з високим рівнем страху. Причому рівень мотивації уникання невдач дещо вищий, адже він є більш загальним феноменом. Так, ми можемо прагнути уникнути чогось. Але це не означає, що дане явище викликає у нас страх.

Кореляційний аналіз засвідчив тісний зв'язок між даними психологічними феноменами; коефіцієнт кореляції між рівнем мотивації уникнення невдач та рівнем страху дорівнює +0,79 в підлітковому віці та +0,75 в молодшому юнацькому віці на рівні значимості $p < 0,01$.

Наступна група чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці – **соціально-психологічні чинники**.

Результати аналізу міжособистісних взаємин (за тестом Т. Лірі) узагальнені в табл.. 2.12.

Таблиця 2.12.

**Дослідження міжособистісних взаємин у
підлітковому та молодшому юнацькому віці (в %)**

Типи взаємин з оточуючими	Підлітки	Юнаки
Авторитарний	3	7
Егоїстичний	5	10
Агресивний	8,5	13
Підозрілий	7	12
Підлеглий	63	42
Залежний	82,5	75
Дружелюбний	92	83
Альтруїстичний	91	81

Як у підлітків, так і у молодших юнаків переважає дружелюбний тип над домінантним.

До домінантного типу належать такі типи взаємин, як авторитарний (у підлітків 3%, у юнаків – 7%), егоїстичний (у підлітків – 5%, у юнаків – 10%), агресивний (у підлітків – 8,5%, у юнаків – 13%), підозрілий (у підлітків – 7%, у юнаків – 12%). До дружелюбного типу відносяться такі типи відносин, як підлеглий (у підлітків – 63%, у юнаків – 42%), залежний (у підлітків – 82,5%, у юнаків – 75%), дружелюбний (у підлітків – 92%, у юнаків 83%), альтруїстичний (у підлітків – 91%, у юнаків – 81%).

Можна зробити висновок, що як у підлітків, так і у юнаків превалює дружелюбний тип взаємин. Причому юнаки, порівняно з підлітками, мають більш виражений домінантний тип.

Дружелюбний тип дещо більший у підлітків, ніж у юнаків, тому що у юнаків більше прагнення до самоствердження, незалежності, прагнення досягти певної мети і вони починають діяти самостійно, незалежно від думки оточуючих.

В підлітковому та молодшому юнацькому віці особливо значимим є спілкування з вчителем, а тому проблеми у взаємодії з ним можуть спричинювати виникнення страхів.

Нижче подаються результати опитування вчителів за методикою В.В. Бойка. Результати дослідження 12 вчителів представлені в таблиці.

Таблиця 2.13.

Негативна комунікативна установка

Показники	Максимум балів	Отримані бали	Відсотки
Завуальована жорстокість	20	8	40
Відкрита жорстокість	45	12	26,7
Обгрунтований негативізм	5	3	60
Брюзжання	10	4	40
Негативний досвід спілкування	20	7	35
Усього:	100	34	34

Оскільки вчителі отримали бал вищий за загальний середній – 33, можемо констатувати наявність негативної комунікативної установки. Найбільш вираженим є обгрунтований негативізм в судженнях про людей, який виражається в об’єктивно обумовлених негативних висновках про деякі типи людей та окремі сторони взаємодії. Найменш вираженою є відкрита жорстокість у відносинах з людьми.

Таким чином, вказані установки не можуть не відбиватися на їх взаємодії з учнями, призводять до конфлікту. Негативні комунікативні установки вчителів можуть опосередковано провокувати виникнення страхів у учнів, і врахування цього фактору є важливим для організації оптимального виховного процесу.

Показники рівня комунікабельності (за тестом В.Ф. Ряховського) на рис.2.19.

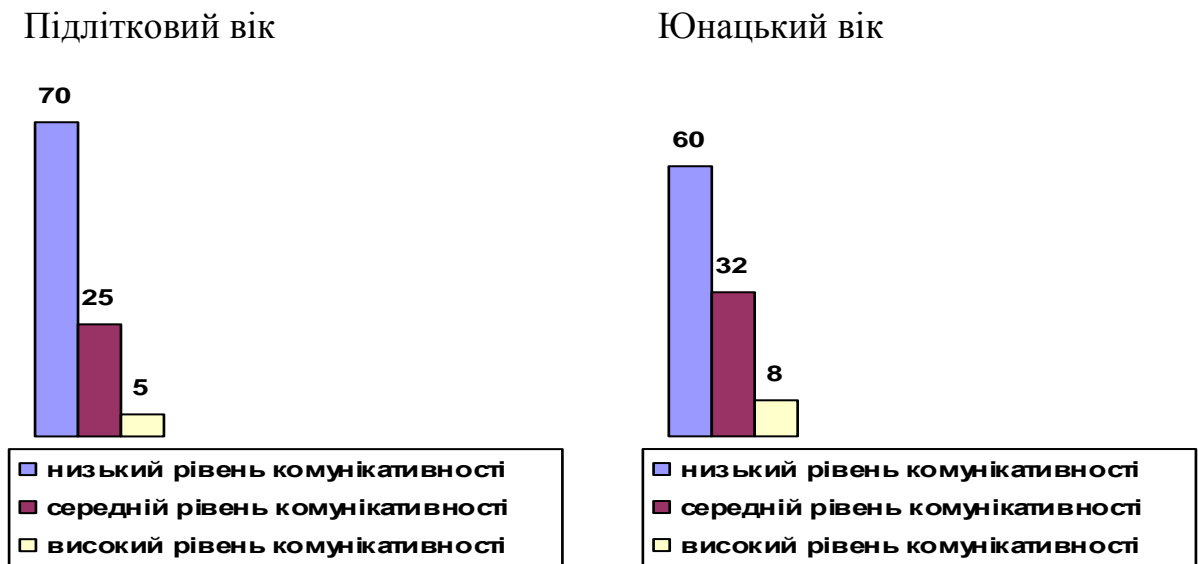


Рис.2.19. Показники комунікабельності підлітків та молодших юнаків.

Відмітимо, що як підлітки (70%), так і юнаки (60%) мають високий відсоток низького рівня страху. Низький рівень комунікативних умінь може спричинити появу страхів та різної їх інтенсивності. Середній рівень комунікативних умінь у підлітків (25%) та юнаків (32%). Ця група набагато менше схильна проявам страху. І тільки незначна кількість підлітків (5%) та юнаків (8%) має високий рівень розвитку комунікативних умінь. У цих учнів рідко виникає страх.

Остання група психологічних чинників страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці – **вікові фактори**. Оскільки власне діагностичне дослідження цих факторів утруднене, ми здійснимо короткий огляд основних тенденцій даних вікових етапів, узагальнивши масив літературних даних та вичленивши ті з них, що стосуються практичного застосування в роботі з підлітками та молодшими юнаками.

Щодо вікових особливостей перебігу страху зазначимо наступне.

Як відомо, підлітковий вік характеризується появою ряду специфічних рис, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками і поява в поведінці ознак, що свідчать про прагнення затвердити свою самостійність, незалежність, особову автономію. Всі ці риси з'являються в передпідлітковому періоді розвитку (приблизно — 10—11 років), але найінтенсивніше розвиваються в підлітковому віці (приблизно 11—14 років).

Основна особливість підліткового періоду — різкі якісні зміни, що зачіпають всі сторони розвитку. У різних підлітків ці зміни відбуваються у різний час: деякі підлітки розвиваються швидше, деякі в чомусь відстають від інших, а в чомусь випереджають їх і т.ін. Дівчатка у багатьох відношеннях розвиваються швидше, ніж хлопчики. Крім того, і психічний розвиток кожного відбувається нерівномірно: одні ознаки розвиваються швидше, інші повільніше.

Характерно для цього віку асинхронність розвитку, як інтеріндивідуальну (неспівпадання в часі розвитку різних сторін психіки у підлітків, що належать до одного хронологічного віку), так і інтраіндивідуальну (тобто таку, що характеризує різні сторони розвитку одного школяра), важливо мати на увазі і при вивченні даного періоду, і в ході практичної роботи. Необхідно враховувати, що час появи тих або інших психологічних особливостей може значно варіювати у конкретного школяра — проходити і раніше і пізніше. Тому указувані вікові межі, «точки розвитку» (наприклад, криза 13 років) мають лише орієнтовне значення.

Традиційно підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих, проте сучасні дослідження показують складність і амбівалентність відношення підлітка до дорослих. Яскраво виражено як прагнення протиставити себе дорослим, відстоювати власну незалежність, так і очікування від дорослих допомоги, захисту і підтримки, довіру до них, важливість їх схвалення і оцінок. Значущість дорослого виразно виявляється в тому, що для підлітка істотна не стільки сама по собі можливість самостійно розпоряджатися собою, скільки визнання навколишніми дорослими цієї можливості і принципової рівності його прав з правами дорослої людини.

Важливим чинником психічного розвитку в підлітковому віці є спілкування з однолітками, що виділяється як провідна діяльність цього періоду. Прагнення підлітка зайняти задовольняюче його положення серед однолітків, супроводжується підвищеною конформністю до цінностей і норм групи однолітків.

Формування мислення, приводячи до розвитку рефлексії — здатності робити предметом своєї думки саму думку, — дає засіб, за допомогою якого підліток може роздумувати про себе, тобто робить можливим розвиток самосвідомості.

Складність періоду якраз в тому, що в нім здійснюються вказані зміни, причому у різних дітей вони здійснюються в різні терміни і по-

різному. Разом з тим вирішальний вплив на ці зміни роблять особливості учбової діяльності школяра, причому не тільки те, як вона організована дорослим, але і те, наскільки вона сформована у самого підлітка.

У інтелектуальній діяльності школярів в період отрочтва посилюються індивідуальні відмінності, пов'язані з розвитком самостійного мислення, інтелектуальної активності, творчого підходу до рішення задач, що дозволяє розглядати вік 11—14 років як сензитивний період для розвитку творчого мислення.

Динамічний характер розвитку, те, що теоретичне, міркуюче мислення в цей період активно формується, з одного боку, і соціальна незрілість підлітка, його обмежений життєвий досвід — з іншого, призводять до того, що, побудувавши яку-небудь теорію, зробивши висновок, підліток приймає їх за реальність, яка може і повинна привести до бажаних для нього результатів.

Все це породжує ряд специфічних особливостей, що відбиваються як на учбовій діяльності підлітка, так і на інших сторонах його життя. У етичному розвитку з цим пов'язані, наприклад, можливість зіставляти різні цінності, робити вибір між різними моральними нормами і, що з'являється в даний період, як наслідок цього - суперечність між некритичним засвоєнням групових моральних норм і прагненням обговорювати прості, деколи достатньо цінні правила, певний максималізм вимог, зрушення оцінки окремого вчинку на особу вцілому.

Центральне особистісне новоутворення цього періоду — становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність — унікальність і неповторність. Отрочтво характеризується, перш за все, підвищенням значущості Я-концепції, системи уявлень про себе, формуванням складної системи самооцінок на підставі перших спроб самоаналізу, порівняння себе з іншими. Підліток дивиться на себе як би «ззовні», зіставляє себе з іншими — дорослими і однолітками, шукає критерії такого порівняння. Це дозволяє йому поступово виробити деякі власні критерії оцінки себе і перейти від погляду «ззовні» на власний погляд — «зсередини». Відбувається перехід від орієнтації на оцінку тих, що оточують до орієнтації на самооцінку, формується уявлення про Я-ідеальне. Саме з підліткового віку

зіставлення реальних і ідеальних уявлень про себе стає справжньою основою Я-концепції школяра.

Новий рівень самосвідомості, формуючись під впливом провідних потреб віку, — в самоствердженні і спілкуванні з однолітками, одночасно визначає їх і впливає на їх розвиток.

Підлітки (разом з раннім юнацтвом) — особлива соціально-психологічна і демографічна група, що має свої власні норми, установки, специфічні форми поведінки, які утворюють особливу підліткову субкультуру. Відчуття приналежності до «підліткової» спільності і певної групи усередині цієї спільності, що часто відрізняється не тільки інтересами і формами проведення дозвілля, але і одягом, мовою і т. п., має істотне значення для розвитку особистості підлітка, впливаючи на норми, що формуються у нього, і цінності.

Вікові завдання розвитку — це досягнення, які людина повинна придбати впродовж певного етапу, щоб повноцінно прожити його і мати можливість конструктивно розвиватися надалі.

Наявні дані переконливо свідчать про те, що спроби дорослих уникнути проявів кризи шляхом створення умов для реалізації нових потреб, як правило, виявляються безрезультатними. Підліток як би провокує заборони, спеціально «примушує» батьків до них, щоб мати потім можливість перевірити свої сили в подоланні цих заборон, перевірити і власними зусиллями розсунути рамки, задаючи межі його самостійності. Саме через це зіткнення підліток пізнає себе, свої можливості, задовольняє потребу в самоствердженні. У тих же випадках, коли цього не відбувається, коли отроцтво проходить гладко і безконфліктно або здійснюється за типом «кризи залежності», надалі можуть виявитися або що запізнився, а тому особливо хвороблива і бурхливо протікаюча криза в 17—18 років і навіть пізніше, або зтяжна інфантильна позиція «дитини», що характеризує людину в період молодості і навіть в зрілому віці.

Таким чином, позитивний сенс підліткової кризи в тому, що через нього, через боротьбу за незалежність, боротьбу, що відбувається в безпечних умовах і що не приймає крайніх форм, підліток задовольняє потреби в самопізнанні і самоствердженні, у нього не просто виникають відчуття упевненості в собі і здатність покладатися на себе, але формуються способи поведінки, що дозволяють йому і надалі справлятися з життєвими труднощами.

При цьому важливо мати на увазі, що кризові симптоми не виявляються постійно, це скоріше епізодичні явища, хоча деколи вони повторюються достатньо часто. Інтенсивність кризових симптомів і способи їх виразу також достатньо різні.

Криза підліткового віку — як і всі критичні періоди розвитку — проходить три фази: 1) негативну, або передкритичну, — фазу ломки старих звичок, стереотипів, розпаду тих, що сформувалися раніше структур; 2) кульмінаційну точку кризи, в підлітковому віці — це, як правило, 13 років, хоча можливі значні індивідуальні варіанти; 3) критичну для поста фазу, тобто період формування нових структур, побудови нових відносин і т.п.

У літературі описано два основні шляхи протікання вікових криз. Перший, найбільш поширений, — криза незалежності. Його симптоми — норовистість, упертість, негативізм, свавілля, знецінення дорослих, негативне відношення до їх вимог, що раніше виконувалися, протест-бунт, ревності до власності. Природньо, на кожному етапі цей «букет симптомів» виражається відповідно до вікових особливостей. І якщо для трирічної дитини ревності до власності виражаються в тому, що він раптом перестає ділитися з іншими дітьми іграшками, то для підлітка — це вимога не чіпати нічого у нього на столі, не входити в його кімнату, а головне — «не лізти йому в душу». Переживання власного внутрішнього світу, що гостро відчувається, — ось та головна власність, яку оберігає підліток, ревниво захищаючи її від інших. Симптоми кризи залежності протилежні: надмірна слухняність, залежність від старших або сильніших, регрес до старих інтересів, смаків, форм поведінки.

Якщо криза незалежності — це деякий ривок вперед, вихід за межі старих норм, правил, то криза залежності — повернення назад, до тієї своєї позиції, до тієї системи відносин, яка гарантувала емоційне благополуччя, відчуття упевненості, захищеності. І те і інше — варіанти самовизначення (хоча, звичайно, неусвідомленого або недостатньо усвідомленого). У першому випадку це — «Я вже не дитина», в другому: «Я дитина і хочу залишатися нею». З погляду розвитку найбільш сприятливим виявляється саме перший варіант.

Як правило, в симптомах кризи присутня та і інша тенденція. Мова йде тільки про те, яка з них домінує. Одночасна присутність і прагнення до незалежності, і прагнення до залежності пов'язано з подвійністю позиції школяра. Через недостатню психологічну і

соціальну зрілість підліток, пред'являючи дорослим і обстоюючи перед ними свої нові погляди, добиваючись рівних прав, прагнучи розширити рамки дозволеного, одночасно чекає від дорослих допомоги, підтримки і захисту, чекає (звичайно, неусвідомлено), що дорослі забезпечать відносну безпеку цієї боротьби, захистять його від дуже ризикованих кроків. От чому підвищено-ліберальне, таке, що «вирішує» відношення часто натрапляє на глухе роздратування підлітка, а достатньо жорстка (але при цьому аргументована) заборона, викликавши короточасний спалах обурення, навпаки, веде до заспокоєння, емоційного благополуччя.

Як етап перехідного періоду отрочество - час ломки старих, віджилих форм, руйнування специфічно дитячих утворень, які можуть гальмувати повноцінний розвиток надалі. Зіставлення, що проявляється в цей період, себе дорослим, активне завоювання нової позиції є продуктивними для формування самостійної особи.

Це сприятливий період для розвитку багатьох сторін особистості, таких як пізнавальна активність, допитливість. Найбільш важливий в цьому плані вік 10—12 років. 11—14 років — важливий час для розвитку самосвідомості підлітка, його рефлексії, Я-концепції, відчуття Я. 13—14 років — час першого знайомства з літературою по самовихованню, науково-популярною літературою по психології, віковій фізіології. Проте інтерес до проблем самовиховання, бажання зрозуміти і змінити себе в цьому віці, як правило, ще не реалізуються в яких-небудь конкретних діях або реалізуються лише на дуже короткий час. Тому підлітки потребують спеціальної роботи по організації і допомозі їм в здійсненні процесу саморозвитку.

Психологічні прояви страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці

На третьому етапі експериментального дослідження, виходячи з рівнів страху та їх чинників, ми поставили за мету з'ясувати специфіку проявів страхів, що виявляється в діяльності та спеціальних проєктивних методиках. Як вказувалось вище, дослідження здійснювалося в трьох основних напрямках – **вплив страхів на працездатність**, на стиль саморегуляції діяльності, здатності до самовираження.

Дослідження впливу страху на працездатність досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку здійснювалось за допомогою тесту Бурдона (Додаток В).

На рис. 2.20. представлено результати цього дослідження

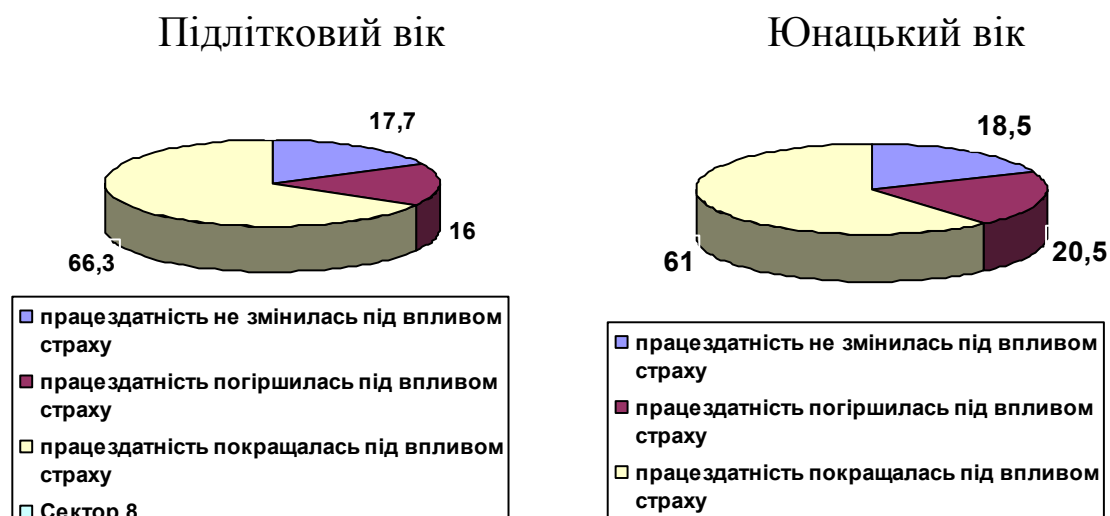


Рис.2.20. Характер впливу страху на працездатність досліджуваних школярів підліткового та молодшого юнацького віку.

Ми провели дослідження і отримали результати, з яких видно, що психологічне навантаження, тобто страх впливає на результат діяльності у більшій половині школярів як підліткового, так і юнацького віку.

У більшій половині підлітків (66,3%) та юнаків (61%) страх перед результатом покращує діяльність (у підлітків 16%, у юнаків 20,5%). У меншій кількості учнів страх погіршує навчальну діяльність. У ще меншій кількості учнів навчальна діяльність залишається без змін (у підлітків 17,7%, у юнаків 18,5%).

В підлітковому та юнацькому віці прослідковується закономірність: учні, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, що веде до невпевненості у собі і при певних психологічних перевантаженнях значно знижує працездатність. І навпаки, впевненість в собі гарантує стабільну працездатність після психологічного навантаження. В юнацькому віці психологічне навантаження посилює відповідальність перед майбутнім, посилює почуття реалізації мрії і тим самим покращує результат після психологічного навантаження.

Розглянемо особливості емоційно-вольової сфери досліджуваних підліткового та молодшого юнацького віку, що тісно

пов'язано з виникненням страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці.

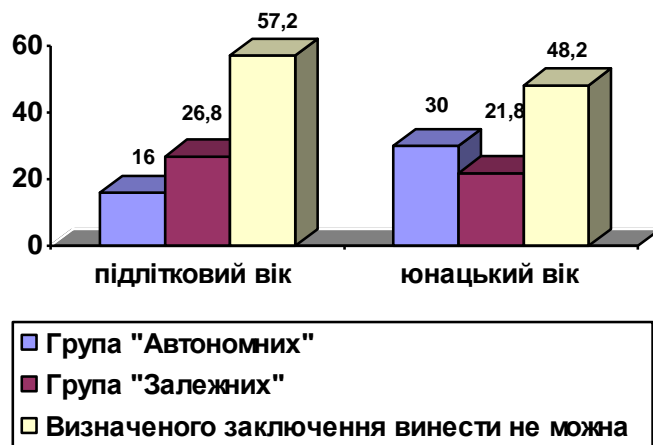


Рис. 2.21. Результати дослідження порівняння типу саморегуляції дітей підліткового та молодшого юнацького віку.

Згідно даних рис.2.21. у підлітків група “автономних” складає 16%, у юнаків 30%; група “залежних” складає у підлітків – 26,8%, у юнаків 21,8%. Окрему групу складають діти, у яких визначеного заключення винести не можна: у підлітків це 57,2%, а у юнаків 48,2%.

Аналізуючи одержані результати дослідження, маємо констатувати, що у підлітків саморегуляція носить нестабільний характер і залежить від ряду факторів, одним з них є навчання. Процес саморегуляції дуже тісно пов'язаний з навчанням. Тобто, при низькій успішності в класі, процеси саморегуляції не сформовані. Такі учні не можуть діяти самостійно, автономно. І навпаки, учні, у яких сформована саморегуляція, навчаються краще, так як можуть керувати своєю поведінкою і виконувати вимоги, які перед ними ставлять оточуючі (суспільство).

Молодший юнацький вік - це становлення бачення світу і до закінчення школи ми маємо діло з людиною, світогляд якої визначився, з поглядами не завжди правильними, але стабільними. Аналізуючи результати нашого дослідження, очевидним є те, що в юнацькому віці саморегуляція носить стабільний характер. В юнацькому віці в порівнянні з підлітковим саморегуляція носить стабільний, виважений характер.

Результати дослідження за методикою “Намалюй свій страх” ми представляємо за діагностичними блоками. У першому блоці ми розглядаємо підлітковий вік. (Додаток Д).

В першому блоці методики “Намалюй свій страх” ми представляємо підлітковий вік.

Здійснений аналіз малюнків досліджуваних підліткового віку, показав, що у них найчастіше зустрічаються такі страхи, як страх смерті, невизначений страх, страхи пов’язані зі школою, страх пов’язаний з навчанням, страх куріння, страх пияцтва, страх наркоманії та інші.

Результати аналізу рівня страхів методикою “Намалюй свій страх” у підлітковому віці подаються у табл.2.14.

Таблиця 2.14

Рівні страхів за методикою “Намалюй свій страх” (у підлітковому віці). (n = 133)

Рівень намальованого страху	Експериментальні групи					Середні значення
	1	2	3	4	5	
	7-А (1 шк.)	7-В (1 шк.)	7-Б (11 шк.)	7-Д (11 шк.)	7-Е (11 шк.)	
Низький	8,7	29,4	0	0	0	7,7
Середній	13	11,8	0	0	0	4,9
Високий	78,3	58,8	100	100	100	87,4

Як бачимо, у переважній більшості підлітків має місце високий рівень страхів. Малий відсоток підлітків з низьким рівнем страхів і незначна кількість підлітків має середній рівень страхів.

Ми можемо пояснити це тим, що підлітковий вік має нестабільну самооцінку, неврівноважену психіку, багато чого вони не розуміють в оточуючому, що викликає страх.

Наприклад, досліджуваний І.Б. (експериментальна група 3), зобразив свій страх перед школою: двійку з мінусом він намалював таку велику, що вона вище хмар, вся заштрихована і схожа на змію. У цієї особистості високий рівень страху пов’язаний зі школою. Ігор намалював свій конфлікт з батьком, пов’язаний з неуспішністю в школі. Зобразив страх перед щоденником, який несе інформацію про успішність для домашніх - батьків. Також зобразив на малюнку, що боїться, якщо його зіб’є машина і його поховають.

У переважній більшості підлітків у малюнках виступає на перше місце страх смерті, на другому - страх перед школою. На третьому

місці - страх перед наркотиками, а потім - різноманітні види страхів (Додаток Д).

В другому блоці методики “Намалюй свій страх” ми презентуємо юнацький вік. Аналіз малюнків досліджуваних юнацького віку виявив, що найчастіше мають місце такі страхи, як страх смерті, страх перед майбутнім, страхи пов’язані зі школою, соціальний страх, страх куріння, страх пияцтва, страх наркоманії, страх СНІДу та інші. Детально змістовна характеристика страхів представлена в табл. 2.7. Крім того, за результатами тесту ми з’ясували кількісну характеристику страхів, яка представлена в таблиці 2.4. (Додаток Д).

В таблиці 2.15. представлено узагальнений аналіз тестування рівнів виражених страхів у молодшому юнацькому віці.

Таблиця 2.15

Рівні прояву страхів у молодших юнаків (%).(n =147)

Рівень намальованого страху	Експериментальні групи					Середні значення
	6	7	8	9	10	
	11-А (1 шк.)	11-Б (1 шк.)	11-А (11 шк.)	11-Б (11 шк.)	11-Г (11 шк.)	
Низький	22,2	17,4	12,5	4,2	0	11,3
Середній	22,2	21,7	15,6	4,2	5	13,7
Високий	55,6	60,9	71,9	91,6	95	75

Юнаки мають переважно високий рівень страхів (75%), низький (11,3%) і середній (13,7%) мають приблизно однакова кількість юнаків.

Наведемо приклад малюнку досліджуваної Ж.Ш. (група 8). На малюнку зображено, що вона боїться дороги в майбутнє, де на неї чекає вступ у вищий навчальний заклад, робота і перспектива сім’ї.

У переважної більшості юнаків у малюнках виступає на перше місце страх смерті, на другому - паління. На третьому місці - страх перед майбутнім, а потім ідуть різноманітні види страхів (таблиця 2.7.)

У третьому блоці методики “Намалюй свій страх” ми презентуємо порівняння результатів дослідження підліткового та молодшого юнацького віку.

Порівняльні результати прояву страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці викладаються на рис.2.22.

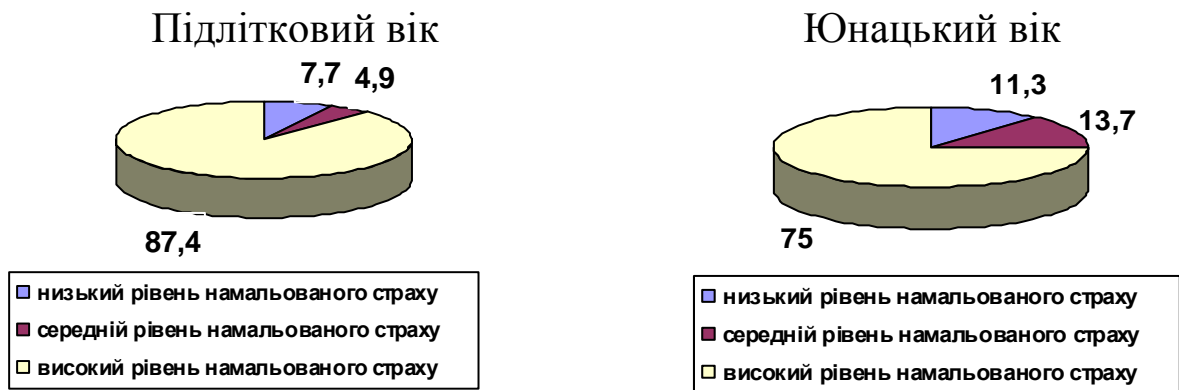


Рис 2.22. Порівняльна характеристика міри вияву страхів.

У переважної більшості підлітків (87,4%) і юнаків (75%) має місце високий рівень страху, але в юнаків порівняно з підлітками, зменшується рівень високого страху і збільшується рівень середнього рівня (у підлітків – 4,9%, у юнаків – 13,7%). Тільки невелика кількість, як підлітків (7,7%), так і юнаків (11,3%) мають низький рівень страху.

Очевидним є те, що практично у всіх, як підлітків, так і юнаків страх присутній і цей страх є сильним. Це страх перед життєвими труднощами, які їм дуже важко подолати в результаті психологічних особливостей, як підліткового, так і юнацького віку, а саме, у підлітків нестабільна самооцінка, неврівноважена психіка, багато чого вони не розуміють в оточуючому, що викликає в них страх. В малюнках підлітків прослідковується закономірність, що вони бояться насамперед смерті, потім страх перед школою, наркотиками і також вони мають цілу низку інших страхів.

Аналізуючи страхи юнаків, ми відмічаємо якісну зміну їх, тобто, насамперед малюнки відображають страх перед наркотиками, потім смертю, а потім багато різноманітних страхів. Як у підлітків, так і юнаків яскраво виражене почуття страху, але із зміною віку змінюється їх якісний характер.

Отже, проєктивна методика “Намалюй свій страх” є продуктивним психодіагностичним інструментарієм, який має також психокорекційний ефект, пов’язаний з можливостями усвідомлення та об’єктивації страхів.

Аналізуючи результати дослідження, можна сказати, що страх впливає на поведінку як в підлітковому, так і юнацькому віці.

Таблиця 2.16

Загальна характеристика рівнів прояву страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці

Рівні	Показники		
	Характеристика	Чинники страхів	
		Підлітковий вік	Юнацький вік
Низький	Ситуативний страх, що виникає в реально загрожуючих ситуаціях (екзамен, контрольна робота, конфлікт з вчителями, батьками чи однолітками). З боку соціального оточення слабо фрустрована тільки емоційна сфера життя дитини	Низька тривожність; висока комунікабельність; нестійкість психіки	Низька тривожність; висока комунікабельність; недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції;
Середній	Ситуативний страх доповнюється навіюваним страхом. З боку соціального оточення сильно фрустрована емоційна сфера життя дитини, яка проявляється психомоторно в періодичних гострих захворюваннях	Висока тривожність; низька комунікабельність; низька успішність в навчанні; нестійкість психіки; конфліктний клімат у сім'ї	недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції; невизначене майбутнє у дітей юнацького віку; конфліктний клімат у сім'ї;
Високий	Особистісний страх, який став рисою особистості та проявляється в усіх сферах життя. З боку соціального оточення фрустровані афективний, гностичний, психомоторний і вітальний компоненти	Нестійкість психіки; потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі; недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції; спосіб вести "доросле" життя приводить до руйнування психіки і виникнення великої кількості страхів; конфліктний клімат у сім'ї; конфліктні (напружені) взаємини з вчителями школи, наявність тривожності, як ситуативної так і особистісної неминуче веде до виникнення страхів	невизначене майбутнє; потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі; конфліктний клімат у сім'ї; конфліктні (напружені) взаємини з вчителями школи, наявність тривожності, як ситуативної так і особистісної неминуче веде до виникнення страхів.

Отримані результати дослідження дали можливість для розроблення програми їх корекції, зміст якої подається в наступному розділі.

Висновки до другого розділу

Таким чином, одержані результати нашого дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. Підібрано і впроваджено спеціальний психодіагностичний комплекс для вивчення психологічних особливостей, чинників та проявів страхів у школярів підліткового та юнацького віку.

2. Дослідження відбувалось у 3 етапи:

I. Діагностика страхів. Виявлення групи учнів, яким притаманні високі рівні страхів.

II. Дослідження чинників страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: А) Особистісні чинники: тривожність (шкільна тривожність); акцентуації характеру; самотність; мотив уникання невдачі. Б) Соціально-психологічні чинники: діагностика міжособистісних відносин; негативні комунікативні установки (учнів і вчителів); рівень спілкування. В) Вікові чинники: психологічні особливості підліткового віку; новоутворення; вікові кризи.

III. Вивчення психологічних проявів страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці: вплив на працездатність; стиль саморегуляції діяльності; особистісне вираження (проективна методика “Намалюй свій страх”, що виконує водночас і діагностичні, і терапевтичні функції).

3. Показано, що страх, як феномен емоційної сфери людини, має складну різнопланову будову і може бути охарактеризований а) кількісно - за інтенсивністю протікання (низький, середній, високий); б) якісно - за його чинниками, тобто за тим, які сторони внутрішнього життя підлітка або юнака фрустровані з боку соціального оточення; в) змістовно - за видами (ситуативні, особистісно обумовлені, навіювані) в залежності від того, які соціальні ситуації та стосунки з оточуючими людьми деформуюче впливають на особистість підлітка або юнака.

4. Використання як вербальних, так і проективних методик для діагностики страхів у підлітків та юнаків, дозволяє своєчасно виявити і попередити дію негативних чинників як внутрішнього світу підлітка та юнака, так і зовнішніх впливів соціального середовища. Вже на етапі діагностики, виявляючи детермінанти конкретного страху у

дитини ми зможемо виводити ці стани з несвідомої сфери психіки, знижуючи руйнівний ефект на формування особистості.

5. Аналізуючи дані констатуючого експерименту, можна стверджувати, що на появу і формування причин виникнення страхів у підлітковому та юнацькому віці суттєвий вплив мають такі чинники, як: а) нестійкість психіки у дітей підліткового віку; б) невизначене майбутнє у дітей юнацького віку; в) потяг до самостійності при невизначеному соціальному статусі; г) недостатня сформованість самооцінки і саморегуляції; д) спосіб вести “доросле” життя приводить до руйнування психіки і виникнення великої кількості страхів; е) конфліктний клімат у сім’ї; є) конфліктні (напружені) взаємини з вчителями школи, ж) наявність тривожності, як ситуативної так і особистісної неминуче веде до виникнення страхів.

6. В підлітковому та юнацькому віці простежується закономірність: учні, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, що веде до невпевненості у собі і при певних психологічних перевантаженнях значно знижує працездатність. І навпаки, впевненість в собі гарантує стабільну працездатність після психологічного навантаження, тобто штучно сформованих страхів. В юнацькому віці психологічне навантаження підсилює відповідальність перед майбутнім, підсилює почуття реалізації мрії і тим самим покращує результат після психологічного навантаження. Аналізуючи результати дослідження, можна сказати, що страх істотно впливає на поведінку як в підлітковому, так і юнацькому віці.

Розділ III Психологічна корекція страхів у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

3.1. Методичне забезпечення прийомів подолання страхів шляхом психокорекційної роботи

Страхи, як і інші неприємні переживання (гнів, страждання і т. ін.) не є однозначно “шкідливими” для дитини. Кожна емоція виконує певну функцію і дозволяє людині орієнтуватися в оточуючому їй природньому і соціальному середовищі. Так, страхи захищають людину від надмірного ризику при переході вулиці або в поході по горах і т. ін. Страх регулює діяльність, поведінку, відводить людину від небезпек, можливості отримати ушкодження та ін. В цьому полягає „зберігаюча” функція страхів, які грають важливу роль в інстинктивній поведінці, що забезпечує самозбереження.

Крім того, що страх допомагає конструювати поведінку, він є переживанням, необхідним для нормального функціонування психіки. Схоже на те, як організму дитини потрібен не тільки цукор, але й сіль, так і психіка потребує неприємних, навіть “гострих” емоцій. Часто діти самі викликають у себе емоцію страху, що стверджує існування у дитини потреби в переживанні страху.

Відомо, що іноді діти, зібравшись ввечері разом, починають розповідати страшні історії, причому з гострим емоційним завершенням - розповідаючий скрикує при останніх словах і хапає за руки тих, хто сидить поруч, лякає їх. Це супроводжується зазвичай “жахливими криками”, сміх і звільнення психічної енергії - мортідо, спрямованої на зруйнування і агресію. В психологічну консультацію часто звертаються батьки, які створюють для дітей “тепличні” умови, охороняють їх від будь-яких неприємних, сильних переживань. Такі умови часто призводять до “розглажування” психічного апарату, якому необхідні переживання різної інтенсивності і модальності стверджує Л.П. Грімак [36].

Так, В.В. Лебединський підкреслює, що кожен вид страху з’являється тільки в певному віці, тобто у кожному віці є “свої” страхи, які у випадку нормального розвитку з часом зникають. Страх, як і кожне переживання, є корисним, коли точно виконує свої функції, а потім зникає. Необхідно відділяти патологічний страх, який потребує корекції від нормального, з тим, щоб не порушити розвиток дитини. Патологічний страх можна відрізнити від

“нормального” за відомими критеріями: якщо страх заважає спілкуванню, розвитку особистості, психіки, призводить до соціальної дезадаптації і далі - аутизму, психосоматичних захворювань, то цей страх, без сумніву, патологічний [87].

Страх може бути як самостійним порушенням (наприклад, після сильного переляку), так і проявом будь-яких порушень особистості. В любому з цих випадків добре допомагає загальна оздоровча психотерапія, з тим, щоб покращити роботу всієї психіки вцілому. Такий неспецифічний вплив може бути зроблено через ряд загартовуючих процедур шляхом побудови режиму дня і харчування дитини. Корисні прогулянки перед сном - це добре впливає на організм дитини і його психіку, так як, втопившись від прогулянки, вона буде думати не про страхи, а про відпочинок. На думку Е.І. Рогова корекційна робота по вирішенню проблеми страхів дитини може виконуватись в декількох напрямках. Ефективність корекції і вибір корекційних прийомів визначаються індивідуальними особливостями учнів. Якщо учень постійно пригнічений, відчуває негативні емоції, то основна задача - навчити учня відчувати позитивні емоції. Це може бути досягнуто різноманітними методами. [145]

В.А. Семиченко пропонує такі прийоми для керування критичними емоційними станами:

- “Переінтерпретація” симптомів тривоги. Пояснення, що ознаки тривоги - це ознаки готовності людини до активної діяльності (активізація), їх відчувають більшість людей, вони допомагають краще виконати будь-яку діяльність.

- “Налаштування” на певний емоційний стан. Пропонується уявно пов’язати тривожний емоційний стан з якимись образами (мелодією, квіткою, пейзажем і т.ін.).

- “Виконання ролі”. В складній ситуації корисно яскраво уявити собі образ для наслідування, ввійти в роль і діяти, як би від його імені.

- “Дихання”. Праця над способами нормалізації дихання для зняття напруження.

- “Розслаблення”. Активізація прийомів релаксації.

- “Розумове тренування” - тривожна ситуація уявляється раніше в усіх подробицях, а потім треба намагатися продумати її розвиток.

- “Репетиція” - програмування ситуації, яка викликає тривогу.

- “Моделювання” відрефлексованої тривоги - моделюють в уяві направлення нівелювання її гостроти.

- “Доведення до абсурду” - моделювання і розігрування, доведення до сміху (абсурду).

- “Переформулювання задачі”. Концентрування на цілі актуального моменту, а не на оцінці своїх досягнень або свого вигляду.

- “Зелений виноград” - вміння гідно приймати поразку.

- “Лист об'єкту, який викликає тривогу чи страх”. В листі висловлюють те, що їх тривожить [157].

В літературі визначається перелік корекційних прийомів. Спочатку загальні, які можна використовувати незалежно від конкретного виду страху. Нижче буде дано опис базисних методів корекції з врахуванням виду страху і причини його появи.

Методи корекції страхів, які не пов'язані з порушенням особистісних відносин (біологічні страхи). Нижче подається перелік поширених прийомів корекції страху.

Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі.

Цей метод є специфічним для корекції емоційних порушень, пов'язаних з порушенням особистісного розвитку. Розігрування страху в грі допомагає не тільки змінити особистісні відношення, але й відрізнити остаточну напругу від стресового впливу, яке й породжує явище неадекватного страху в звичайних, не екстремальних ситуаціях.

Емоційне переключення. Вмовляння батьками дитини не лякатися в більшості випадків не допомагають. Проте ставлення дорослого до об'єкта страху може бути сприйняте дитиною через ставлення до цього дорослого за механізму емоційного переключення. Так, доросла людина може випадково заразити дитину будь-яким страхом (наприклад, закричавши при наближенні до дитини собаки). За допомогою того ж механізму переключення можна досягти і зворотнього результату. Невелику значущість лякаючого об'єкта можна підкреслити короткою фразою, виразним жестом, як би відкинути, проігнорувати його. При цьому важливий не смисл, а інтонація, з якою вимовляються ці слова, що надають дитині впевненості та спокою.

Копіювання і зараження. Дитина копіює дорослого не тільки поведінкою, але й заражається його оцінками. Якщо доросла людина про щось говорить із страхом в голосі, то цей емоційний стан

передається дитині, і вона також починає чогось боятися. Тому з оточення дитини потрібно видалити тривожних, істеричних людей, або ж вони повинні зайнятися станом своєї психіки. Подібно тому, як нема смислу лікувати дитину від захворювання, якщо вдома знаходиться хворий дорослий, так неможливо допомогти дитині, якщо існують які-небудь фактори, які сприяють рецидиву.

Емоційні гойдалки. Принцип гойдалки полягає в переході з одного стану в інший (протилежний). Для емоційних процесів гойдалки має значення змінний перехід від стану небезпеки до стану безпеки. В “емоційних гойдалках” людина відчуває “силу” своїх регуляторних можливостей, навчається керувати своїм станом. Гойдалки можна проводити практично з любым видом страху, але лише в тому випадку, якщо людина не є настроєною наперед з будь-якої причини проти цієї справи. Якщо ж людина не хоче “емоційних гойдалок”, то не слід від них відмовлятися зовсім, так як це небажання обумовлено не постійними характеристиками психіки, а короткотривалим станом, слід дочекатися лише більш сприятливого самопочуття людини.

Для корекції травматичного страху, не пов'язаного з глибинними ушкодженнями особистості (страху як порушення емоційних процесів, а не відношень особистості), можна використовувати, крім описаних, ще ряд достатньо простих методів. Їх нескладність обумовлює можливість проведення на прийомі у психіатра-консультанта вдома в достатньо короткий строк і без застосування фармакології або складних технічних засобів. Для здійснення такої корекції знадобляться предмети, які напевно легко знайдуться. Єдина проблема, яка може виникнути, є в тому, що конкретний корекційний прийом може не підійти - із-за деяких причин (індивідуального досвіду, особливостей та ін.) - конкретній дитині, коли треба використовувати інший метод.

- *Анатомірування страху.* Це досить старий педагогічний прийом, однак часто його ігнорують. Пояснення дитині, що представляє собою лякаючий його предмет (собака, ніч та ін.), як він влаштований, “звідки береться”, знешкоджує “прогалини” в сприйнятті дитини, які зазвичай заповнювалися наданням цьому предмету небезпечних, страшних якостей. Якщо страх породжений випадково емоційною реакцією дорослого, який залишився в свідомості дитини, або іншою незначною обставиною, то, скоріше за все, він пройде, якщо ж порушена внутріособистісна гармонія

взаємин дитини, то конкретний предмет страху є лише можливістю для опредмечування, «експліціювання» порушення особистісного розвитку. Тут корекційна робота проводиться не з самим страхом, але з особистісними відношеннями дитини і причинами, які породили страх, і якщо випадок вдалий, страх зникає сам.

- *Маніпулювання предметом страху.* Для цього можна купити дитині маленьку іграшкову собаку або намалювати і вирізати з картону. Здатність керувати лякаючим предметом, тримати його в руках, допоможе дитині отримати відчуття переваги, керувати ним. Якщо дитина захоче виконати агресивні дії з цим предметом (порвати, скрутити і т. ін.), то не слід її зупиняти, але якщо ці агресивні дії доведуть дитину до істерики, а не припиняться (як повинно бути) катарсисом і розслабленням, то це буде говорити про якісь дуже складні порушення, які не піддаються такій простій корекції.

- *Штриховка, стирання і малювання.* Ці методи є зв'язаними з попереднім і також направлені на формування у дитини відчуття сили і переваги над предметом його страху. Ефективним може бути такий прийом - попросити дитину намалювати те, чого вона боїться, і поряд себе. Дитину слід «підштовхнути», спровокувати - якщо вона сама так не зробить - намалювати себе більшим або якимось чином захищеним по відношенню до лякаючого предмету. На цьому ж чи іншому малюнку (на дошці чи просто на аркуші паперу) можна також влаштувати витирання лякаючого предмету. Бажано, щоб дитина сама виконала цю дію. Позитивний ефект можна зафіксувати, обговорюючи з дитиною теми: "Ось тепер все буде гаразд, тому що ти сміливий, а він втік, і тобі не треба його боятися - він сам тебе боїться". Але в цьому обговоренні важливо ініціативу віддати дитині, так, щоб ця бесіда не перетворилася в раціональну терапію, впевнення. Але тут можна застосувати і елементи навіювання. Якщо малюнок зроблено не крейдою на дошці або звичайним олівцем, а кольоровими фарбами і його неможливо стерти, то робиться штриховка або полуштриховка, яка б символізувала клітку, в яку дитина посадила те, чого боїться.

- *Звикання, або десенсибілізація.* Цей термін означає зменшення чутливості по відношенню до лякаючого об'єкта - звикання до нього. Це відбувається в результаті впізнання дитиною того, що з себе являє об'єкт її страху, а також в результаті спостереження дитиною нейтрального ставлення дорослого до страшного об'єкта. Цей метод

також розрахований на не “глибинні” порушення емоційної сфери особистості. Дж. Добсон (1991) радить використовувати для проведення десенсибілізації різноманітних допоміжних прийомів: не зразу давати дитині нагороду, а коли вона набере певну кількість балів. Отримання дитиною одного чи декількох балів залежить від складності завдання. Такі дії руйнують гостру емоційну реакцію страху, яка зафіксувалась на конкретному предметі. Якщо страх не соціальний, то не завжди і легко його видаляти. Іноді предметний страх (страх темряви, собак та ін.) з’являється як наслідок порушення взаємовідношень дитини з соціальним оточенням. При корекції важливо знати причину страху і будувати корекційну роботу у відповідності з цим.

3.2. Формування здатності до самокорекції страхів

Іноді побоювання і внутрішній розлад не дають висловити те, що ви бажаєте, сказати про те, що міркуєте в конфліктній ситуації. Це може призвести до відчуття розчарування і в кінець кінцем може дійти, навіть, до образи. Ці негативні емоції можуть легко перерости в замкненість, а це зробить конфлікт ще складнішим для вирішення. Таким чином, вам необхідно не тільки навчитись позбавлятися від свого подразнення, але й навчитися долати страхи і внутрішній розлад, стверджує М. Раттер [139].

Страхи бувають різні за природою. Страх отримати відмову може утримати людину звернутися з проханням до керівника або до колеги з приводу службового підвищення або можливості надати більшу самостійність. Згодом, не отримавши те, чого людина хоче, у неї може з’явитися ворожість або роздратованість по відношенню до керівника (колеги), це може погіршити майбутні взаємостосунки. В результаті людина діє з побоюванням, або може бути, що навіть намагаєтесь виправдати свою стриманість, запевняючи себе в тому, що в цієї людини відсутня гідність, що вона Вам не до вподоби, що вона Ваш недруг, або щось подібне. Однак, дійсність, яка здається приховує істину, глибоко приховану причину порушення взаємовідносин - Ваш страх перед невдачею. Не висловивши напрямку свого бажання, людина може потерпіти невдачу, якої боялася. Можуть сковувати і інші страхи, наприклад, страх опинитися в смішному становищі, страх втратити час, страх бути несамостійним і т. ін. Немає значення, яка природа страху. Для того,

щоб подолати страх, його необхідно розпізнати. Слід вирішити чи обґрунтований цей страх в цій ситуації. Потім необхідно працювати над знешкодженням страхів і тоді можна прочистити шлях до вирішення проблеми. Це дослідив В. Панок [123].

Розпізнавання страхів. Якщо вам не зовсім зрозуміло, які страхи можуть виникати у Вас як наслідок конфліктної ситуації, то один із способів прояснення цього питання складається з того, щоб запитати про це самого себе за допомогою візуалізації. Це дозволить з'ясувати той образ страху, який ще недостатньо проявиться. Цей метод досить ефективний.

Розпочніть просто з розслаблення. Впевніться в тому, що вам зручно і зосередьтесь на диханні. Зробіть щонайменше п'ять глибоких вдихів і видохів. Ви хочете ввійти в новий стан, який нагадує стан мрій. Повільно встановіть перед собою наміряний екран і спроектуйте на нього конфлікт, який ви бажаєте розв'язати. Уявіть самого себе в цій конфліктній ситуації; уявіть інших її учасників; уявіть деякі сцени конфлікту. Процес нагадує перегляд різних кадрів або сцен кінофільму. Уявіть мерехтіння світла і швидкий перехід від однієї сцени до іншої. Ви керуєте проектором і владні спостерігати одну сцену або змонтувати декілька сцен разом. Виділіть для цього декілька хвилин, так щоб картинка була в фокусі і ви отримали чітку уяву про те, в чому полягає конфлікт. Після цього запитайте самого себе, які страхи є перешкодою для вирішення проблеми і слідкуйте за відповіддю на екрані. Не намагайтесь шукати відповідь логічно. Намагайтесь бути пасивним і сприймаючим, наскільки це можливо. В цьому пасивному сприймаючому стані розслабляється ваша підсвідомість, ваш внутрішній голос. Багатьма артистами і письменниками було виявлено, що в підсвідомості є рішення проблеми, яку не може розкрити свідомість. Ви можете надати цій відповіді форму слів чи образів ваших страхів. Ви можете отримати відповідь, головним чином у вигляді відчуття. Наприклад, якщо ви відчуваєте приємне тепле проміння, то це може свідчити про те, що ви бажаєте зробити певну дію. Якщо ж ви відчуваєте стягуючу напругу в області шлунку, то це може бути сигналом того, що ви протистоїте певній події або ж волі іншої людини.

Визначення обґрунтованості ваших страхів. Обміркувавши ситуацію, яка складається, ви можете сказати, що ваші опасіння ґрунтовні. Вони можуть бути дійсно обґрунтовані, але також ймовірно, що вони пов'язані з певними внутрішніми перешкодами,

такими як недостатня віра в себе, або ж низька самооцінка. Наприклад, ви зможете відчувати себе ображеним в зв'язку з тим, що ваш керівник не бажає вашого просування по службі, якого, на ваш погляд, ви заслуговуєте. Можете бути впевнені, ваші, пов'язані з цим емоції, обумовлені підвищеним бажанням зробити кар'єру. Може ви боїтесь бути відокремленим і проектуєте на інших людей ваші власні сумніви в самому собі, оскільки інших звинувачувати легше, ніж себе? Ставлячи собі питання такого роду, ви в змозі знайти вірну відповідь. Ви можете так само уявно поставити будь-кого на своє місце або ж послати другій людині листа з описом ситуації. Яка ваша думка з цього приводу? Які ваші дії в даному випадку? Перспективу краще видно, коли спостерігаєш речі зі сторони. Ви також можете довірити свої думки людині, яка не приймає участь у даній ситуації і взнати її думку.

Яким би чином ви не отримали кінцеву відповідь, ким би не була дана ця відповідь, чи знаходиться причина вашого страху в зовнішніх обставинах чи в вас самих, ви можете працювати над тим, щоб подолати його.

Скажімо, якщо ви з'ясували, що ви не подобаєтеся вашому керівнику, то необхідно замислитися над тим, як змінити думку цієї людини про вас. Або, якщо виявилось, що ваш страх викликаний недостатньою вірою в свої власні сили, то ви можете попрацювати над підвищенням самооцінки. Для початку ви можете працювати в тому напрямку, в якому передбачається успіх. Рішення в цьому випадку не завжди легкі і очевидні.

Однак, розуміння того, де знаходиться рішення, дозволить вам витратити енергію більш ефективно.

Усунення страхів. Певна річ, ваша ціль полягає в тому, щоб позбутися страхів, які стали перешкодою на вашому шляху. Метод візуалізації може допомагати вам і в цьому випадку. Для того, щоб застосовувати його найбільш ефективно, вам необхідно ввійти в стан релаксації. Прийміть саме зручне для вас положення і закрийте очі. Ви дихаєте глибоко і відчуваєте, що напруження спадає. Коли ви відчуваєте достатнє розслаблення і готовність, встановіть ваш "екран" (ви навіть можете уявити, що в цей час знаходитесь в кінотеатрі). Спроектуйте образ вашого страху на цей екран. Яке зображення, відчуття або які слова допомагають вам уявити цей страх? Після того, як у вас буде відповідь на це запитання, запитайте себе, в чому причина цього страху. Для того, щоб отримати відповідь,

зосередьтесь ще більше. І в цьому випадку він може прийняти форму деякого зображення, відчуття або слів.

Приділіть приблизно одну хвилину на те, щоб побачити, почути, відчути цей страх і його джерело на екрані перед вами внутрішнім поглядом. Змінійте умови, зверніть увагу в якій ситуації цей страх зростає. Намагайтесь визначити, яким чином ваш страх сприяє конфлікт з іншою людиною або ж з іншими людьми.

Тепер запитайте себе, що ви можете зробити для того, щоб позбавитись цього страху. Знову ж, не застосовуйте логіку, відповідаючи на це запитання, нехай відповідь якимось чином сама себе проявить на “екрані”, можливо виявиться, що страх зводиться до того, щоб розслабитися і не хвилюватися. Заспокойтесь, і те, чого ви боїтесь зникне.

Може бути, для того, щоб позбавитись страху вам необхідно подолати декілька стадій. Ви можете подолати декілька сходинок, щоб відчути себе більш комфортно і впевнено в тій галузі, в якій ви працюєте.

Нарешті, закінчіть візуалізацію тим, що ваш страх стає менше і зникає зовсім. Використовуйте з цією метою будь-які придатні образи. Можете уявити себе стріляючого в образ вашого страху, який при цьому вибухає. Ви в змозі створювати образ страху, який все зменшується в розмірах, поки не перетворюється на екрані в світлову крапку і не зникне. Ви можете уявити, що берете зображення вашого страху і як листок паперу рвете його на дрібні шматочки, після чого спалюєте. Або уявіть, що ви обриваєте думки, які викликають у вас страх і руйнуєте їх.

Коли до вас прийде відчуття того, що страх розсіяний, повільно поверніться в нормальний стан. Ймовірно, ви відчуєте, що більшою мірою, здатні подолати конфлікт. В деяких випадках для цього вам може знадобитися тільки візуалізація. Ви ідентифікуєте проблему і вирішуєте її. В інших же випадках може скластися так, що страхи залишилися або зменшились, або розвіялися на дуже короткий час. Ваш страх може мати велику передісторію або ви захоплені ним в більшій мірі, ніж ви припускаєте. Таким чином, для того, щоб він зник, може знадобитися певний час. Якщо це дійсно так, то вам може знадобитися повтор цієї процедури час від часу для закріплення результату. Краще всього це робити безпосередньо перед зустріччю із людиною, з якою у вас конфлікт.

Другий спосіб позбавлення від страху полягає в прямому протистоянні йому і подоланні. Для цього ви можете спробувати заставити себе зробити те, що вас лякає, при цьому відчувати і погоджуватись з існуванням страху (наприклад, примусити себе сказати комусь те, чого Ви бажаєте насправді). Використовуючи конфронтаційний підхід, Ви в силі діяти поступово, протистояти страху в малих дозах (наприклад, заявити про свої права) і поступово набирати впевненість у собі в більш ризикованих ситуаціях і тих, які вам здаються жахливими (наприклад, викладення свого бажання вчителю). При такому підході ви потроху збільшуєте силу страху, який ви відчуваєте, але в той же час зростає і рівень підготовки до його визначення. Цей спосіб підтвердив свою ефективність для груп людей з фобіями всіх типів.

Крім того, ви можете комбінувати *конфронтаційний підхід з методом візуалізації*. Застосувавши таку комбінацію, прослідкуйте за своїми успіхами на усіх стадіях, які вам необхідно пройти. Якщо ви в стані візуалізувати конфлікт, то ваш страх необґрунтований. Позбавитись його стає ділом досить легким. Можливо, ви навіть зможете дати йому раціональне пояснення, або в змозі впевнити себе в тому, що він вже зник. Для руйнування рештків страху ви завжди можете застосувати поглиблену візуалізацію різноманітними уявами знищити образ страху. Для того, щоб позбавитись від нього повністю, може знадобитись декілька повторних сеансів аутотренінгу, особливо, якщо страх великий і став звичним. Але кожний раз, коли ви протистоїте йому (навіть коли ви створюєте його уявний образ), цей страх стає трішки меншим. В кінці кінців ви його позбавитесь. Ви запевняєте, що страх зник і відмічаєте про себе це досягнення.

Подолання вами страху - це подія, яка заслуговує того, щоб бути відміченою. Збуджуйте відчуття гордості за самого себе, людину, яка перемогла свій страх і якщо це перемога, привітайте себе з перемогою. Ви можете витратити декілька хвилин на те, щоб уявити себе вже безстрашним і приймаючим винагороду за це.

Для досягнення стану релаксації використовуйте той самий прийом. Потім, уявивши перед собою "екран", уявіть себе, що ви займаєтесь будь-якою діяльністю, яка свідчить про те, що ваш страх минув. Скажімо, бувало ви боялися відверто розмовляти зі своїм керівником. Уявіть, що ви критикуєте його або її. Після цього уявіть, що начальник сприйняв вашу критику позитивно. Після цієї дії нагородіть самого себе. Для цього уявіть, що отримуєте нагороду. Це

може бути винагорода, пов'язана із ситуацією, з якої вам вдалось вийти з гідністю (отримання від вчителя похвальної грамоти за гарне навчання).

Після всього, виходьте з стану візуалізації з відчуттям гідності за ваші досягнення. Ви подолали ще один страх і усунули ще одну перепону на шляху до вирішення конфлікту, який склався в вашому житті. Ви також продемонстрували силу волі і вміння контролювати свої думки і відчуття.

Аналогічний підхід ви можете використовувати для подолання любих інших внутрішніх конфліктів, або негативних емоцій, які б могли бути причиною виникнення конфліктної ситуації. Якщо ви відчуваєте провину, образу або ревності, або щось подібне, почніть із зізнання в цьому відчутті. Вам необхідно визначити його чинник і запитати себе, пов'язане це відчуття з реальними обставинами або є наслідком вашої нестійкої психіки і тільки. Долаючи зовнішні конфлікти, ви набуваєте досвід для вирішення або для подолання негативних емоцій, яка б не була їх природа. Візуалізація допоможе вам у цьому і ви зможете протистояти своїм страхам у реальному житті. Вам також може допомогти комбінування конфронтаційного підходу з методом візуалізації, це може бути ефективним методом поступового зростання конфронтації, коли ви самі себе ставите у все більш складні для вас умови, які викликають все більш опасіння. Ви можете уявити себе у ситуації, в якій колись відчували подібні відчуття, а тепер позбавились їх. Якщо ви вдало подолали конкретний внутрішній конфлікт або негативну емоцію, визначте цей факт про себе і нагородіть себе за це досягнення. Позначте, що ви подолали ще одну перепону і готові до нових досягнень, а також до більш гармонійних взаємовідносин з людьми, до внутрішньої гармонії.

Виявлення прихованих зацікавленостей і страхів. Багато конфліктів удається вирішити за допомогою відвертості. В деяких випадках відвертості досягти особливо складно. Конфліктуючі сторони часто приховують свої істинні зацікавленості і страхи або розуміють їх невірно. Конфліктна ситуація затягується і продовжується до того часу, доки справжні потреби не будуть вдоволені. Таким чином, необхідно навчитися визначати, що відбувається в дійсності з іншою людиною, з самим собою, або ж вами обома. Ви в змозі дати можливість іншій людині поміркувати про свої помилки, якщо він не хоче зізнатися в своїх реальних

зацікавленостях або страхах. Однак, якщо ви зрозуміли, що ці приховані бажання або страхи є для цієї людини мотивуючим фактором, то ви повинні реагувати на ці істинні чинники його дій, а не на зацікавленості, які здаються, або опасіння, які були висловлені ним.

Відмінності між вербальним і невербальним спілкуванням. Спеціалісти в галузі людського спілкування вважають, що приблизно 55% інформації ми отримуємо при невербальному спілкуванні, яке супроводжує вербальний контакт (міміка, жести). Приблизно 38% інформації дає нам голос, висота тону, тембр, і тільки 7% - зміст сказаного. Це означає, що ви легко можете не зрозуміти або не повірити зверненню. Ви можете почути одне, але, якщо вам здається, що ваш співбесідник дійсно відчуває або має на думці зовсім інше (наприклад, з немовних доповнень, інтонації), то довіра може бути підірвана або ви можете ставитись до людини негативно, всупереч його очікуванню. Наприклад, людина поводитись нервово і незалежно від мовної впевненості, його звернення до вас, Ви можете поставити під сумнів його відвертість або повністю йому не вірити. Якщо хто-небудь вибачається перед вами, але невпевнено і це може здатися не відвертим, то ви навіть можете розізлитися. Таким чином, якщо ви розмовляєте і відчуваєте, що між вами і вашим співбесідником збільшується недовіра, відчуження і недоброзичливість - зупиніться на хвилину. Запитайте себе, чи не пов'язано це з неспівпаданням змісту, способу і манерою викладу. Мімічна мова часто без особливого балакання, але піддається контролю. Зрозумівши чинники, ви спробуєте виправити помилку. Наприклад, якщо ви вибачаетесь, то поведіть себе притишено і покірно. Якщо ваше звернення має важливе значення дивіться співрозмовнику в вічі (прямий погляд - свідоцтво відвертості).

Метод мозкової атаки. Ви визначили проблему, яка перед вами виникла. Ви бажаєте опрацювати її і продивитись альтернативні варіанти вирішення. Але як конкретно вам їх шукати? Якщо ви самостійно застосовуєте цей метод, візьміть аркуш паперу чи блокнот і виділіть приблизно 10 хвилин для першої стадії. Потім, в спокійному місці без відволікаючих факторів, зосередьте увагу на вашій проблемі і якомога швидше запишіть всі можливі варіанти її рішення, які тільки прийдуть вам на думку. Ви навіть можете уявити, що дехто поділився з вами цією проблемою і ви даєте йому пораду як поводитись. Записуйте думку дуже швидко і відразу, як тільки вона

прийшла до вас, не даючи собі часу оцінити і обміркувати її. Пам'ятайте, що процес відбору кращих варіантів рішення буде на наступній стадії. Якщо спочатку ідеї не повторюються, залишайтеся в стані зосередження відведений час. Ви побачите, що зосередження уваги допоможе вам розпочати генерувати ідеї і перша потягне за собою багато інших. Якщо ви впевнені, що процес утворення ідей скінчився, подивіться на свої записи. Напишіть навпроти відповіді оцінки від 1 для дуже гарних до 5 для непридатних. Потім ви можете вибрати оптимальне рішення і здійснити його в дійсності. Може статися, що застосувавши цей метод власними силами, не буде ефекту. Іноді сама проблема може займати вашу увагу настільки, що вам не вдається розкритися. Тоді спробуйте здійснити цей підхід разом з іншою людиною або деякою групою людей з свіжим поглядом на вашу проблему.

Перетворення ваших конфліктів у створенні можливостей. Не дивлячись на те, що взаємовідносинам з іншими людьми в ідеалі повинні спонукати мир і гармонія, конфлікти неминучі. Для їх вирішення ви можете з успіхом використовувати різноманітні підходи, але в той же час ви можете використовувати конфлікт як джерело життєвого досвіду, самовиховання і самонавчання.

Ми дали теоретичне викладення способів усунення цієї проблеми відповідно чинників, очима провідних вчених-психологів. Ми вибрали найбільш придатні методики для усунення страхів в підлітковому та молодшому юнацькому віці і опрацювали їх.

Корекція страхів, що пов'язані з порушенням особистісних взаємин (соціокультурні та психологічні передумови)

Будь-який страх, наприклад, страх темряви може бути як звичайний, віковий страх, який з часом минеться, але може бути показником якихось відхилень в особистісному розвитку. В цьому випадку, крім спеціальної психіатричної допомоги, необхідно проводити роботу по гармонізації особистості дитини.

В психології вважається аксіомою положення про те, що зовнішні, соціальні відношення дитини обумовлюють його особистісний розвиток, стають його "внутрішніми" відношеннями, входять в структуру його особистості. При роботі психолога із дітьми з особистісними порушеннями, причини останніх знаходяться легко -

вони у взаємовідносинах в сім'ї. Появі різноманітних особистісних порушень, в тому числі страхів, допомагають певні відношення дорослих до дитини. Основними характеристиками цих відношень є співробітництво, сприйняття дитини, солідарність. Інші тактики негативно впливають на дитячий розвиток. Особливості кожної тактики визначають специфіку тих порушень, які з'являються у дитини. Механізми появи особистісного порушення при різних тактиках різні, і порушення, відповідно, набувають деяких відтінків в залежності від типу відношень у сім'ї і тактики виховання.

Для психокорекційної та психотерапевтичної роботи автори пропонують як групові, так і індивідуальні форми роботи, які наведені в тексті роботи. В. Маценко надає характеристику проблемам кожного вікового періоду і стає очевидним, що кваліфікована консультація психолога допоможе уникнути багатьох проблем. А проблеми, які уже виникли, нівелювати. Роботу по профілактиці та усуненню страхів у дітей різних вікових груп треба проводити як із самими дітьми, їх батьками, так із найближчими оточуючими: вихователями, вчителями.

Від ставлення батьків до дітей, як відмічає А.І. Захаров, від стилю виховання в сім'ї дуже сильно залежить чи виросте дитина тривожною, чи буде вона мати страхи. Можна виділити кілька основних типів поведінки і виховання батьків, що призводять до формування страхів і тривожності у дітей [52]:

1). Несвідома проекція особистісних проблем на дітей. Коли батьки приписують та звинувачують їх в тому, що практично притаманне їм самим, але не усвідомлюється належним чином.

2). Невідповідність між словами і ділами. Коли батьківська мораль несе надто абстрактний характер і не підкріплюється живим, безпосереднім прикладом. Або батьки кажуть одне, а роблять інше, чим відображують двоякість своєї особистості і непослідовність суджень.

3). Нерозуміння своєрідності особистісного розвитку дітей. Наприклад, батьки вважають, що дитина не хоче, а вона не може і т.д.

4). Неприйняття дітей. Це з одного боку небажання мати дитину взагалі, або передчасність її появи, а також невідповідність її статі очікуванням батьків. З іншого боку, це неприйняття індивідуальності дітей, їх своєрідність особливостей характеру. Неприйняття може стати причиною виникнення неврозу, страхів та інших важких психологічних проблем.

5). Невідповідність вимог і очікувань батьків можливостям і потребам дітей.

6). Негнучкість батьків у стосунках з дітьми проявляється: недостатнім врахуванням ситуації; несвоєчасним відгуком; фіксуванням проблем: застряганням на них; запрограмованістю, трафаретністю вимог; відсутністю альтернатив у рішеннях; упередженістю суджень; нав'язуванням думок.

7). Нерівність ставлення батьків в різні періоди життя дітей. Недостатність піклування змінюється її надлишком, або навпаки, надлишок – недостатністю із-за мінливого характеру сприйняття дітей, народження другої дитини, суперечливості особистісного розвитку самих батьків.

8). Непослідовність у стосунках з дітьми. Це нескінчені обіцянки та загрози, що не доводяться до кінця, невідповідність між вимогами і контролем. Переходи з однієї крайності в іншу і т.п.

9). Непогодженість стосунків між батьками. Обумовлена наявністю конфлікту, що посилюється контрастними рисами їх темпераменту.

10). Афективність - надлишок батьківського роздратування, незадоволеності чи хвилювання, тривоги та страхів, емоційна нестриманість, нетерплячість вимог та очікувань.

11). Тривожність у стосунках з дітьми проявляється : хвилюванням та панікою з будь-якого приводу; бажанням надмірно захищати та оберігати дитину; не відпускати її від себе; “прив'язуванням” дітей до себе, а також до свого настрою, почуттів, переживань; нетерпеливістю, намаганням все робити за дитину; сумнівами у вірності своїх дій і одночасно нав'язливою потребою постійно застережувати, давати незліченні поради і рекомендації.

12). Домінування у стосунках з дітьми проявляється як : категоричність суджень, наказуючий тон; намагання підпорядкувати дитину, створити залежність від себе; нав'язування думок та готових рішень; прагнення до жорстокої дисципліни та обмеженої самостійності; використання репресивних засобів виховання, в тому числі фізичні покарання; постійний контроль за діями дитини, особливо за його спробами зробити все на свій лад.

13). Гіперсоціальність – особливість виховання, коли воно має надто вірний, без врахування індивідуальності дитини, характер. Притаманні йому і елементи деякої формальності у стосунках з дітьми, брак емоційного контакту, щирості та безпосередності прояву

почуттів. Батьки начебто виховують дитину по певній заданій програмі, не враховуючи своєрідності його особистості, вікових потреб та інтересів.

Розглянуті особливості виховання є передумовами появи фрустрації особистості. Вище викладені типові помилки виховання приводять до виникнення страхів у дітей і потребують обов'язкової корекційної роботи психолога з батьками.

Робота з батьками. Батьки – це люди, що як правило, справляють найбільший вплив на дитину. Тому грамотна робота психолога з батьками вкрай необхідна. Батьків необхідно проінформувати, хто такий шкільний психолог, чим він займається, яка його мета; попередити, що з дітьми буде проводитися певна психологічна робота і спитати їхньої згоди на це. Батьки мають відчувати увагу до своїх дітей, до їхнього розвитку, до їхніх проблем. Мета психолога в тому, щоб батьки відчували відповідальність за психічний та особистісний розвиток своїх дітей і потребу забезпечити їм умови такого розвитку.

Психологічні лекторії. Це традиційна форма роботи з батьками. Звичайно, лекторії проводяться окремо для батьків учнів молодшої, середньої, старшої школи. Темі лекцій найрізноманітніші. Це й актуальні для відповідного віку проблеми, і вікові особливості спілкування дітей із батьками, і актуальні соціальні проблеми та шляхи їх розв'язання, і новинки в психології та їх можливе використання, і роль батьків у профілактиці страхів. Лекторії мають проходити систематично, за певним планом і бути підпорядкованими певній меті й завданням.

Виступи на батьківських зборах. Це більш камерна форма просвіти. У цьому випадку батьки більш розкріпачені під час сприйняття і обміну інформацією, більшою мірою здатні ставити запитання, обговорювати запропоновану проблему. Темі виступів – різноманітні: вікові особливості дітей; особливості даного класу (наприклад, розвиток його як групи, тенденції щодо профорієнтації і т.д.); практичні рекомендації батькам з організації режимних моментів, вправ для розвитку певних психічних процесів тощо. Бажано, щоб перед виступом було проведено дослідження в цьому класі з тієї проблеми, що буде обговорюватися на зборах. Результати дослідження наводяться в узагальненому вигляді. Тих батьків, що зацікавляються даними обстеження їхніх дітей, можна запросити на індивідуальну бесіду.

Індивідуальні консультації батьків. Вони можуть бути ініційовані як батьками, так і психологом. Проводяться за результатами досліджень або з проблеми дитини (цю проблему побачили психолог, сама дитина, яка перед цим відвідала його, вчитель або батьки). Необхідно звернути увагу на те, що психолог має заздалегідь повідомляти батьків про те, що дитина братиме участь у психологічному дослідженні. Якщо батьки забороняють дослідження дитини, психолог не має права його проводити.

Індивідуальні консультації батьків готуються ретельно. Анкетний матеріал (опитувальні листи, бланки тощо) показувати батькам забороняється. Під час консультації інформація подається у вигляді, прийнятному для конкретних батьків і має підкорятися єдиній меті – допомога дитині.

Шкільний психолог не зобов'язаний консультувати з приводу особистісних конфліктів між батьками або іншими членами родини. Ці проблеми його можуть торкатися тільки в плані їхнього безпосереднього впливу на дитину. Треба довести батькам, що вони несуть пряму відповідальність за вплив своєї поведінки на розвиток і психічне здоров'я дитини. Для допомоги у вирішенні проблем між батьками існують спеціальні сімейні консультації.

Робота з групою батьків, діти яких мають подібні проблеми. Перед зборами таких батьків готується інформація щодо психологічної суті даних проблем, форм їх прояву і трансформацій, можливих шляхів допомоги дітям, щодо складання програми такої допомоги. На наступних зборах, які проводяться у формі батьківської ради, можна поділитися успіхами і невдачами, своїми знахідками у вирішенні проблем дітей. Психолог має всіляко заохочувати батьків до надання допомоги своїм дітям, а також сприяти неформальній взаємодопомозі батьків одне одному.

Робота з вчителями і батьками. Спілкування психолога з батьками школярів, як правило, має епізодичний характер. Але воно є складовою виховних умов, в яких перебуває дитина, і необхідне для надання своєчасної психологічної допомоги учасникам виховного процесу. В період шкільного дитинства сім'я суттєво впливає на психічний та соціальний розвиток учня.

Батьки здебільшого не мають спеціальної психологічної або педагогічної освіти. Проте питання виховання дітей, техніки налагодження стосунків в сім'ї, взаєморозуміння дорослих і дітей, аналіз почуттів – усе це дуже цікавить батьків. Відтак приведення

їхніх знань та навичок до певної системи потребує значної уваги всього педагогічного складу школи. Що ж до шкільного психолога, то робота з сім'ями учнів має становити окремий важливий напрямок його професійної діяльності.

Найбільш поширеним видом роботи шкільного психолога в цьому напрямку є консультування батьків. Воно може бути організоване по-різному, залежно від місцевих умов, рівня кваліфікації спеціаліста, його планів, наявності споріднених служб (юридична, медична, педагогічна, сексологічна, сімейна консультація тощо).

Головним завданням сімейного консультування є максимальне сприяння батькам у вихованні дитини. Це передбачає передусім оптимізацію батьківських, подружніх та родинних взаємин, допомогу батькам у кращому розумінні вікових психічних змін дитини, мотивів вчинків оточуючих, установок та ціннісних орієнтацій одне одного. Психолог має налаштувати батьків на спільне з дитиною розв'язання проблем особистісного розвитку та співжиття, на спільне з учителем і дитиною подолання труднощів навчання, шкільних та міжособистісних конфліктів.

Психологічний смисл консультування полягає у допомозі батькам самотійно вирішувати проблеми спілкування з дітьми та накопичувати досвід вирішення подібних проблем. Важливою психологічною умовою ефективності консультування є активізація внутрішніх потенцій батьків, їхньої потреби у розумінні дитини, бажання допомогти собі, своїй сім'ї, дитині у налагодженні оптимальних тільки для даної сім'ї стосунків притаманними їй засобами.

В умовах школи консультації проводяться в окремому приміщенні, у заздалегідь визначений, зручний для обох сторін час. Слід подбати про належну інформованість батьків щодо часу консультацій. Це можуть бути об'яви у школі, на дверях кабінету психологів, повідомлення на батьківських зборах, по шкільному радіо, через щоденники учнів тощо.

Консультації проводяться тільки індивідуально (з сім'єю або одним із членів родини) з дотриманням умов нерозголошення подробиць і результатів опитування, а також авторства відповідей. У журналі поточної роботи чи у загальному журналі психолог має фіксувати прізвища батьків, їхнє ім'я та по-батькові, прізвище, ім'я та вік дитини, клас, час проведення консультації, основний зміст бесіди,

відомості про призначення нової зустрічі. У звітних матеріалах відображається загальна чисельність батьків, проблеми, що опрацьовувались, основні питання змісту бесід та ін.

Періодичність консультацій залежить від частки цієї форми роботи у загальній роботі психолога. Як правило, у загальноосвітній школі психологічне консультування батьків посідає майже останнє місце у переліку інших видів робіт і відбувається перед батьківськими зборами чи після них. В ідеалі кожна сім'я має відвідати шкільного психолога принаймні двічі на рік. Консультація частіше відбувається у формі індивідуальної бесіди. На її успішність впливає багато факторів, серед яких першим є позитивне ставлення батьків до діяльності психолога.

Консультативна бесіда умовно поділяється на три частини. Перша – початок бесіди, коли психологові слід познайомитись, представитись, спитати про успіхи дитини у навчанні, про поведінку вдома чи в колі товаришів. У деяких випадках доцільно почати зі спостережень поведінки дитини в школі, її становища в колективі, ознайомити з результатами тестування або опитів. Початковий стан має завершуватися встановленням “діагнозу” батьківсько-дитячих стосунків.

Основна частина бесіди – надання консультації. Тут застосовуються деякі способи активізації уваги, мислення та мовного відгуку дорослих. Передусім, це форма запитань психолога. Іноді батьки приходять на консультацію з дитиною. Це ще один привід для спостереження їхніх взаємин, для залучення сім'ї до співпраці із психологом. Проте консультативна частина бесіди має проходити без дитини. У кінці бесіди застосовуються прийоми кращого запам'ятовування та розуміння (повторення, нагадування) основних положень, рекомендацій або висновків бесіди, короткі підсумкові аргументації, застереження, вказівки, пропозиції, побажання, інструкції. На цьому консультація завершується. Головне, щоб співрозмовники розійшлися добрими друзями і з бажанням подальшого спілкування.

Консультативна бесіда проходитиме успішніше, якщо психолог досконало знатиме наявний стан взаємин дорослих і дітей у сім'ї. Для цього використовуються різні опитувальники, анкети, інтерв'ю.

Під час бесіди слід натякнути, якщо це необхідно, на недостатню чи надмірну увагу до дитини, навести приклади різноманітного спілкування з підлітком на теми дозвілля, спільних

сімейних справ, тощо. Психологові обов'язково треба уважно вислухати батьків та знайти в їхній розповіді те, за що можна похвалити, чим особливо зацікавитись. Це необхідно для подальших рекомендацій щодо корекції того чи іншого стилю виховання. Значну увагу треба приділити переконанню батьків у необхідності спостереження за почуттями підлітка, юнака, їх потребами, емоційним станом, здоров'ям, проявами характеру, що окреслює діапазон вимог до нього, тих чи інших заборон тощо.

За допомогою опитувальників можна встановити причини відхилень у процесі виховання у сім'ї, це можуть бути відхилення у сприйманні особистості дитини, подружні непорозуміння, винесені у сферу стосунків з дитиною, надмірне розширення батьківських почуттів, емоційна та моральна невідповідність батьків до виховання, надмірна заклопотаність процесом виховання, виховна непослідовність батьків, нестійкість стилю виховання та ін.

Діагностика за даною методикою дає змогу в короткий час отримати дані про особливості виховання дитини у сім'ї, ставлення до неї батьків, про стан сімейних взаємин. Будь-які відхилення у процесі взаємодії батьків та дітей, тенденції до дисгармонії у стосунках тощо виражаються певними значеннями відповідних шкал методики, а поглиблений аналіз результатів обробки даних дає змогу встановити причину цих відхилень.

Досвід консультування батьків дітей підліткового та молодшого юнацького віку свідчить про наявність проблем, на які слід звертати особливу увагу:

- особистісні проблеми батьків, які суттєво впливають на виховання підлітків і юнаків та порозуміння з ними;
- неприймання підлітком і юнаком особистості батька або матері, інших вихователів;
- нерозуміння підлітком та юнаком вимог батьків;
- відсутність сприйняття особистісного світу батьків;
- моральна "глухота" підлітка та юнака;
- схильність підлітка та юнака до задоволення власних потреб – навіть за рахунок потреб батьків. Розв'язання цих проблем потребує застосування більш активних методів роботи: різного роду тренінгів, ділових ігор, вправ на спілкування з дітьми та між собою, домашніх завдань, спроб самостійного аналізу психологічно-педагогічних ситуацій та міжособистісних конфліктів. Ця низка методів базується

на тренуванні вмінь та навичок спілкування. Вони непогано спрацьовують на психологічному ефекті групи протягом 5-10 сеансів.

Таким чином, робота шкільного психолога зі сприяння батькам у вихованні дитини оформлюється у певну технологію, яка передбачає, насамперед, усебічне вивчення дитини, спілкування з усіма учасниками виховного процесу, надання рекомендацій батькам та, в разі необхідності, подальшу роботу з ними з метою коригування родинних взаємин.

Робота з учителями. Більшу частину свого часу діти проводять у навчально-виховних закладах. Постійно поруч з ними дорослі люди – професіонали-вихователі, вчителі. Від їхньої психологічної та педагогічної компетентності багато в чому залежить той шлях розвитку, яким ідуть діти. Тому психопрофілактичній і просвітницькій роботі з учителями приділяється велике значення. Їхнє ставлення до цієї роботи та участь в ній суттєво впливають на її результати.

Робота з учителями може будуватися у двох площинах:

Перша – ставлення до них як до фахівців. У цьому випадку задача психолога полягає в тому, щоб поновити їхні психологічні знання і вміння використовувати ці знання на практиці, допомагати у психологізації навчально-виховного процесу, залучати вчителів до співробітництва у психопрофілактичній та просвітницькій діяльності.

Друга площина – вчителі як безпосередні суб'єкти навчально-виховного процесу. Психолог має стежити за їхнім психологічним станом, навчати саморегуляції, сприяти особистісному зростанню. Звичайно, ці дві площини у практичній роботі з учителями взаємопов'язані та взаємопереплетені. Нами ж вони відокремлені штучно для кращого розуміння процесу роботи. Традиційні форми роботи з учителями подібні до форм роботи з батьками, але мають інше змістове значення.

Виступи на педагогічних радах і метод об'єднаннях. Лекторії для вчителів. Бажано, щоб виступи на педрадах планувалися заздалегідь і доповнювали перспективний план навчально-виховної роботи школи на рік, а також плани методоб'єднань. Протягом навчального року може з'явитися необхідність у спеціальному висвітленні конкретної проблеми – тоді теми виступів та їхній зміст коригуються психологом. Виступ або лекція мають ознайомити вчителів із необхідними знаннями з психології і показати, як їх можна використати на практиці.

За змістом виступи і лекції можуть бути присвячені особливостям того чи іншого віку учнів; віковим новоутворенням; особливостям розвитку певних психічних якостей (пам'яті, уваги, тощо), питанням оптимізації навчально-виховного процесу (наприклад, психологічна рецензія планів школи та методоб'єднань), розгляду психофізіологічних та психогігієнічних факторів, які впливають на навчання. У виступах та лекціях необхідно враховувати специфіку школи. Наприклад, у школі з мистецьким ухилом більше уваги доцільно приділяти питанням розвитку уяви і творчості дітей; у школі ліцеї "Лідер" – формуванню якостей лідера, навчанню комунікативним якостям; у фізично - математичній школі – питанням розвитку абстрактного мислення і т.д. Виступаючи на педрадах або методоб'єднаннях, необхідно наводити дані, отримані в ході дослідження того чи іншого питання в школі (звичайно, усереднені). Бажано, щоб у своїх виступах психолог приділяв увагу науковій організації праці вчителів, питанням підтримки їхнього психічного здоров'я (зняття напруги, стресів) тощо.

Індивідуальні консультації. Вони проводяться з учителями для спільного розв'язання міжособистісних конфліктних ситуацій з питань розвитку класу як групи, допомоги в розумінні конкретних учнів і т.д. Психолог має проводити консультації з адміністрацією школи, з класними керівниками, з учителями (якщо у цьому є необхідність) і за результатами досліджень. Консультації в цих випадках проходять у формі рекомендацій – як усних, так і письмових. У ході консультацій необхідно актуалізувати ті психологічні поняття, які необхідні для правильного розуміння результатів досліджень.

Ознайомлення з психологічною, психологічно-педагогічною літературою. Виступам на педрадах і методоб'єднаннях та консультаціям мають передувати виставки рекомендованої психологічної літератури з питання, що розглядається. Практикується оформлення постійно діючої виставки нової психологічної та психологічно-педагогічної літератури. Якщо немає можливості виставляти книжки, можна скласти списки літератури з короткими анотаціями змісту кожного рекомендованого видання і вивішувати ці списки на дошці оголошень в учительській. Психологічне методоб'єднання. Назва цієї форми роботи умовна. Суть її полягає в тому, що за власним бажанням систематично збираються разом ті вчителі, чий інтерес до психології є більш глибоким. Заздалегідь

обговорюється і планується тематика цих зустрічей, які мають не лише пізнавальний, а й практичний характер. На таких зборах можна навчати, наприклад, найпростіших методів психодіагностики, проведення нескладних психогімнастичних вправ для учнів, психологічно доцільної побудови уроків, навичок саморегуляції і т.д.

Робота в кімнаті психологічного розвантаження. Кімната психологічного розвантаження створює сприятливі умови для повноцінного проведення з учителями психогімнастики, релаксації і т.п. Тут же можна проводити засідання методоб'єднань із психології, психологічно-педагогічні консилиуми.

Психологічно-педагогічні консилиуми. Це досить поширена і дійова форма роботи. Консиліум являє собою збори, на яких педагоги, психологи та інші зацікавлені фахівці (можливо медики, інспектори у справах неповнолітніх) тощо, радяться з приводу проблемної, нестандартної чи важкої ситуації, що пов'язана з конкретною дитиною чи класом. У ході всебічного аналізу ситуації ставиться діагноз та намічаються шляхи розв'язання проблеми. Присутність на консиліумі дитини чи групи дітей, з приводу яких радяться, залежить від ситуації. Слід зазначити, що інтереси дитини мають бути вищі над усе. Таким чином, на педагогічних радах і методоб'єднаннях обговорюються стратегічні напрямки роботи вчителів і психологів, а на психологічно-педагогічному консиліумі – тактичні питання розв'язання конкретних ситуацій.

Опрацьовуючи літературу відповідно до психологічної роботи зі страхами у дітей, ми дійшли висновку, що у дітей є страхи різної природи, різної інтенсивності та різних проявів. Крім того, є і вікові особливості страхів, стверджує В.В. Лебединський [87]. Н.Ю. Максимова надає характеристику проблемам кожного вікового періоду і стає очевидним, що кваліфікована консультація психолога допоможе уникнути багатьох проблем. А проблеми, які уже виникли - нівелювати. Роботу по профілактиці та усуненню страхів у дітей різних вікових груп треба проводити як із самими дітьми, їх батьками, так із найближчими оточуючими: вихователями, вчителями [97].

Для психокорекційної та психотерапевтичної роботи автори пропонують як групові, так і індивідуальні форми роботи.

3.3. Програма групової психокорекції

Психотерапія та психокорекція дитячих страхів - це два взаємодоповнюючих один одного методи психологічного впливу, кожний із яких має свої точки прикладання. На думку А.С. Співаковської, психотерапія – метод лікування, а психокорекція – метод профілактики. У своїй роботі “Профілактика дитячих неврозів” (комплексна психологічна корекція) А.С. Співаковська висловлює думку про те, що головним в психокорекції є процеси емоційні, процеси переживань. Яскраво, емоційно забарвлені переживання і створюють можливість нового бачення старих проблем, нового погляду на життєву ситуацію, на самого себе, на близьких людей, на всю систему своїх відносин, на свою діяльність [172].

Мова психокорекції - це мова конкретних реальних дій, тому всі психокорекційні ситуації (оцінка, вибір, прийняття рішень, конфронтація, покарання, заохочення) повинні бути зрозумілими не тільки тим, хто приймає участь, психокорекційно значимими, емоційно насиченими – вони повинні мати вірне тлумачення, інтерпретацію з позицій досягнення особистісного росту тих, хто приймає участь, давати новий творчий погляд на них, знаходити оптимальний висновок із зовнішнього або внутрішнього конфлікту.

О.А. Головка вважає, що система психолого-педагогічного впливу спрямована на корекцію емоційно цінного відношення до себе, відтворюється в двох напрямках: підвищення самооцінки і рівня домагання дітей за допомогою активно позитивного відношення до них, втілення віри в успіх, похвалою, підтримкою зусиль, а також створення таких ситуацій, в яких би підтверджувався авторитет дітей, їхні вміння [35].

Основним радикалом, який іде попереду преневротичних станів, є підвищена тривожність, хвилювання, яке постійно переживає дитина. Порушення системи сімейного виховання, дисгармонія сімейних відносин – це основний патогенний фактор, який зумовлює виникнення страхів у дітей. Рівень психологічної напруги в сім'ї має тенденцію до підвищення, що призводить до емоційних порушень, до невротичних реакцій її членів, виникнення відчуття постійного хвилювання у дітей. Як вважає А.І. Захаров, формуванню вольових якостей особистості, вмінню керувати своєю поведінкою, психологи завжди надавали великого значення, оскільки від рівня емоційно-вольового розвитку залежить характер життєвої позиції людини [49]

На величезну роль психологічного фактору в порушенні нормальної діяльності внутрішніх органів – серця, судин, печінки – вказував видатний терапевт С.П. Боткін.

Велике патогенне значення в підлітковому та юнацькому віці мають не гострі, а затяжні психічні травми. “Психологічний захист” – це важлива сторона психічної діяльності. Адже людина – це біосоціальна істота. Вцілому, у дітей з невротичним станом набагато більше труднощів у соціальній адаптації, ніж у здорових дітей. В соціальних ситуаціях вони використовують неадекватні засоби захисту. У дітей, які мають передневротичний стан, психологічний захист не виконує своєї функції. Послаблення психологічного захисту приводить до того, що зовнішній конфлікт переходить у внутрішній, виказуючи негативні дії на емоційний стан дитини.

Ф.Є. Василюк стверджує, що головна причина, яка заставляє психолога виходити за межу безпосереднього етичного реагування в пошуках психологічних засобів допомоги, полягає в тому, що людина завжди сама і тільки сама може пережити події, обставини і зміни свого життя, які породили кризу. Ніхто за неї цього зробити не може. Як не може самий досвідчений вчитель зрозуміти за свого учня матеріал, що пояснюється [24].

Продукт роботи переживання завжди щось внутрішнє і суб’єктивне – душевна рівновага, усвідомленість, нове, цінне у свідомості і т. ін. Переживання – це подолання деякого “розриву” життя, це відтворююча робота. Переживання - це саме та діяльність, самостійний процес, який співвідносить суб’єкта із світом і вирішує його життєві проблеми, а не особлива “функція”, яка стоїть, в одному ряду із пам’яттю, сприйманням, мисленням, відтворенням або емоціями.

Переживання як діяльність реалізується і зовнішніми і внутрішніми діями. Переживання розуміється авторами як особлива діяльність, особлива робота по подоланню психічного стану, спрямована на встановлення смислового співвідношення між усвідомленням і буттям, загальною ціллю якого є підвищення осмисленості життя.

Для психокорекції страхів у підлітків та молодших юнаків ми обрали групові методи дослідження: психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії.

Психомалюнок. Вже сам собою процес зображення несе в собі психотерапевтичний ефект. Мова кольорів і форм стає зрозумілою

кожній людині, якщо та дозволить собі скористатися власним досвідом їх розуміння, який вона набула ще в дитинстві. Казки, розповіді, байки, міфи та загальноприйняті символи, з якими ми стикаємося на кожному кроці, формують нашу здатність розуміти психомалюнок і передавати в ньому психологічний зміст. Психомалюнок використовується у психодіагностичних цілях. Вербальний (словесний) спосіб ознайомлення з особистісною проблематикою на початкових етапах буває досить складним. Окремі члени групи взагалі, буває, не відчують у собі спроможностей на щире, відкрите поведінку. Тут на допомогу приходить малюнок, здатний глибинно виражати психологічний зміст, адекватний психіці суб'єкта, й одночасно забезпечувати його захищеність. Психомалюнок використовується з метою контролю за груповим процесом та особистісними змінами учасників.

Рольова гра відрізняється від психодрами соціальним спрямуванням сюжету. Дана методика в групі має ту специфічну особливість, що вона розгортається в дії, без належних попередніх сюжетних відпрацювань. Мінімізація інформації про те, “Що робити”, дає змогу учасникам гри набувати творчої самодіяльності, управління якою відбувається внутрішніми програмами їхньої психіки.

Гра проходить спонтанно. Метод розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише в міжособистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Матеріал про поведінку суб'єкта в рольовій ситуації є надійною основою перевірки гіпотез стосовно його особистісної проблеми. Особливо переконливим є те, як саме в умовах повної свободи суб'єкт структурує рольову ситуацію.

Поведінка в рольовій грі дає можливість уточнити психодіагностичні передбачення й з'ясувати, як особистісна проблема деструктує соціальні стосунки, робить їх неефективними.

Психодрама. Для психодрами необхідні формалізовані моменти, як от: попереднє визначення сюжету, продумування ролей, їх розподіл між учасниками та використання у психодрамі професійного актора-психолога.

При орієнтації групової психокорекції на глибинне самопізнання (та пізнання інших) найціннішим є матеріал, що виникає спонтанно в ситуації “Тут і тепер”. Ця спонтанність каталізується, задається й змістовно детермінується тенденціями

несвідомого, що забезпечує активність і неповторність поведінки учасників психодрами. Сюжет психодрами, як правило, пов'язується з певними внутрішніми переживаннями суб'єкта, його минулим досвідом або сподіваннями на майбутнє.

Спільним для рольової гри та психодрами є те, що в обох випадках цінується спонтанність, безпосередність і мимовільність дій учасників. Визначення сюжету як рольової гри, так і психодрами зводиться до мінімуму. В процесі психодрами кожний член групи має можливість вставити (в потрібний момент) репліку за іншого з метою загострення проблеми або внесення коректив у спрямованість взаємодії. При рольовій грі в центрі уваги – міжособистісна проблема, а при психодрамі - особистісна.

Роль керівника як у класичній психодрамі, так і в груповій психокорекції полягає в наданні допомоги суб'єктові завдяки розумінню змісту й причин своїх почуттів і вчинків. Прийоми психодрами спрямовані на те, щоб полегшити вияв внутрішніх бар'єрів, зробити їх доступними для дослідження й нейтралізації.

Методи невербальної взаємодії функції невербальних технік величезні, серед них виділяються головні: зближення членів групи; взаємопізнання; експлікація таких аспектів психіки людини, які важко вербалізувати. Позитивною якістю цього методу є забарвленість взаємодії учасників навчання та велика спонтанність, правдивість особистісних проявів.

Невербальні методи – ефективний засіб оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки спрямовується увага на “мову тіла”, а також характеристики психіки, які можна розглядати в просторі й часі. Засобом невербальної комунікації є експресія руху, яка передбачає актуалізацію таких способів вияву емоцій, як міміка та жест. Невербальні методи використовуються, більшою чи меншою мірою, в усіх різновидах групової корекції та психотерапії.

Підвищення загального рівня переживань учня ігровими методами дозволяє вирішити важливу задачу - встановити довіру учня до психолога, який проводить корекцію. Крім того, що довіра збільшує ймовірність успішного проведення корекційних дій, переживання довіри само по собі буде впливати сприятливо на психіку учня. На початку кожного заняття проводяться різні ігри для встановлення довірливих комунікацій.

Програма психокорекційних занять з подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці складалась з 5 блоків по 5 занять у кожному і тривала шість місяців.

Заняття №1.

Тема: Ознайомлення з учасниками групи. Чинники страхів в учнів.

Мета: Визначити чинники і природу страхів у учасників.

1. Всі сідають в коло. Ведучий називає себе, знайомить учасників з основними принципами (правилами) роботи групи та розкриває їх зміст:

- “тут і тепер”, тобто, обговорюватись повинно те, що відбувається в групі в даний момент, свої власні дії та почуття, вчинки та переживання інших членів групи. На групі прийнято не обговорювати особисте життя членів групи. Це можливо лише тоді, коли вони самі пропонують для обговорення свою проблему;

- принцип персоніфікації висловлювань, тобто звертання до присутніх в першій особі, уникати говорити “він”, “у нього”;

- принцип акцентуації мови почуттів. Необхідно навчитись довіряти власним суб’єктивним відчуттям, оскільки вони - найбільш цінний матеріал для групи, допомагають глибше й точніше зрозуміти, що відбувається в собі та інших людях;

- принцип відкритості, відвертості та довіри в спілкуванні. Важливо усвідомити, що результати роботи будуть залежати від того, наскільки кожен член групи захоче і зможе бути відкритим в своїх сповіщеннях про себе та своє сприйняття інших.

2. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку на початку заняття.

Мета: Зробити зріз самопочуття на початку заняття.

Кожному учаснику групи видається папір та кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш”.

3. Діагностика страхів в учасників вербальними методиками.

Мета: Визначити чинники і природу страхів.

Кожному учасникові індивідуально пропонувалось дати відповідь на запитання: “Який твій страх самий сильний?”. В ході спілкування відповіді деталізувалися з метою витягти назовні прихований страх. Після обговорення свого страху, ведучий питав

кожного: “Чи стало тобі легше?”, “Чи відчув ти полегшення?”, “Чи зменшився твій страх?”.

4. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку після вербалізації страхів.

Мета: Зробити зріз самопочуття в кінці заняття.

Кожному учаснику групи видається папір і кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”.

Заняття № 2.

Тема: Робота з уявним страхом.

Мета: Знизити уявний страх учасників тренінгу.

1. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку на початку заняття “Робота з уявним страхом”.

Мета: Зробити зріз на початку заняття.

Кожному учаснику групи видається папір та кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”.

2. Учасникам тренінгу пропонувалося сісти в коло і взятись за руки на короткий період часу для емоційного об'єднання. Після того, як учасники групи відчули емоційний контакт один з одним, їм запропонували уявну ситуацію: “Уявіть, що ви ідете дорогою і праворуч - ліс, ліворуч - пшеничне поле. Ви стомились і сіли відпочити. І раптом з'являється ваш страх, він вас не бачить, а ви його бачите. Придивіться до нього, відчуйте чого він хоче (їсти, пити, можливо він самотній, може хоче гратися, ...).

Уявіть, що те, чого ваш страх хоче у вас є в необмеженій кількості. Візьміть в руки те, чого хоче ваш страх і ідіть йому назустріч. Якщо вам страшно іти, уявіть собі, що ваші дари опиняються перед страхом. Тепер дайте час вашому страху отримати задоволення від ваших дарів. Ось наш страх притомився. Відчуйте, який він тепер і які почуття у вас викликає. Можливо ви спробуєте до нього наблизитись і вступити з ним в контакт (якщо це тварина, то погладити, якщо людина - поговорити і т.ін.)

Нарешті ваш страх стомився і заснув. А ви ідете дорогою і повертаєтесь на своє місце.”

Наступним етапом цього заняття було індивідуальне обговорення страху кожного учасника тренінгу.

3. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку після роботи з уявним страхом.

Мета: Зробити зріз самопочуття по закінченню роботи з уявним страхом.

Кожному учаснику групи видається папір і кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”

Заняття № 3.

Тема: Зняття уявного фільму жахів.

Мета: Знизити страх учасників тренінгу.

1. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку на початку заняття з страхом.

Мета: Зробити зріз самопочуття на початку заняття.

Кожному учаснику групи видається папір та кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”

2. Для того, щоб спрацював принцип відкритості і довіри в спілкуванні, учасникам тренінгу пропонується гра “Один зайвий”, яка полягає в тім, що в коло ставиться на один стілець менше, ніж учасників. Учасники ходять по колу і за командою намагаються заволодіти стільцем, один з учасників залишається без стільця. Після закінчення гри працюємо вербально.

Учасникам тренінгу пропонується зняти фільм жахів в уяві. Ведучий пропонує: “Уявіть, що ви відомий режисер і вам пропонують зняти фільм жахів. Психолог, який знаходиться у вашій творчій групі, пропонує вам знімати власні страхи, так як вони вам ближчі і зрозуміліші і ви більш правдиво відтворите їх на екрані.

Під час знімання, страх наростає якомога більше і досягає апогею.

Подальший сюжет фільму жахів передбачає вихід героя із складної ситуації і нейтралізацію страху.”

Наступним етапом цього заняття було індивідуальне обговорення страху кожного учасника тренінгу.

3. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку після роботи з страхом.

Мета: Зробити зріз самопочуття по закінченню роботи з страхом.

Кожному учаснику групи видається папір і кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе почуваш?”.

Заняття № 4.

Тема: Заняття моделювання ситуативного страху.

Мета: Розпізнати і знизити страх учасників тренінгу.

1. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку на початку заняття.

Мета: Зробити зріз самопочуття на початку заняття.

Кожному учаснику групи видається папір та кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе почуваш?”.

2. Для того, щоб між учасниками групи відносини були відкритими і довірливими, пропонувалася гра: “Зайди в коло”, яка полягає в тім, що одна половина учасників береться за руки і рухається по колу, а друга половина, отримуючи опір намагається зайти в коло. Після гри пропонується кожному учаснику тренінгу змодельовати ситуацію страху.

Учасники тренінгу розігрують змодельовану ситуацію страху. Арбітри, які є членами цієї групи, критично оцінюють ситуацію. Чи достатньо правдиво в ній поводити себе учасники.

Наводимо приклади змодельованих ситуацій страху.

Ситуація 1. Ви знаходитесь в кінотеатрі і переглядаєте цікаву кінострічку. Позаду Вас лускають насіння, розмовляють і т. ін. Ви робите зауваження, щоб Вам не заважали дивитись кінофільм. Вам відповідають погрозою. Варіанти ваших відповідей:

- а) Ви не звернете увагу;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 2. Ви прийшли пограти на ігрових автоматах. До Вас підійшли невідомі однолітки і почали погрожувати, що заберуть гроші. Ваші дії:

- а) Ви віддасте гроші;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 3. Під час гри в баскетбол з класом іншої школи, Вас збив гравець іншої команди і почав поводити себе брутально по відношенню до Вас. Ваші дії:

- а) Ви не будете реагувати на ситуацію;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 4. Ви палили в класі. В цей час в клас заглянув Ваш одноліток і почав погрожувати, що розповість директору школи. Ваші дії:

- а) Ви попросите, щоб не розповідав нікому.
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 5. Ви нарвали черешень в чужому садку, який охороняється. Вас спіймав сторож. Ваші дії:

- а) Ви будете просити відпустити Вас;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 6. Вашому однолітку протилежної статі Ви відмовили в зустрічах, це його надзвичайно образило. Він почав погрожувати Вам, що почне розповсюджувати брудні плітки про Вас. Ваші дії:

- а) Ви не звернете уваги;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 7. На танцях до Вас підійшов дуже п'яний одноліток. Його поведінка була брутальною по відношенню до Вас. Ваші дії:

- а) Ви не звернете увагу;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 8. Ви йшли дорогою з другом, на якого напали хулігани. Ваші дії:

- а) Ви постараетесь зникнути з місця події;
- б) Ви встанете на захист друга;
- в) Ваш варіант.

3. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку після моделювання ситуативного страху.

Мета: Зробити зріз самопочуття по закінченню роботи з страхом.

Кожному учаснику групи видається папір і кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”.

Заняття № 5.

Тема: Моделювання страху в побуті.

Мета: Розпізнати і знизити страх учасників тренінгу.

1. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку на початку заняття.

Мета: Зробити зріз самопочуття на початку заняття.

Кожному учаснику групи видається папір та кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе відчуваєш?”.

2. Для того, щоб кожен член групи захотів і зміг бути відкритим в своїх сповіщеннях про себе та своє сприйняття інших, ми провели таку гру: “Один лишній” (див. завдання № 3). Після гри учасникам тренінгу пропонується змодельовати ситуацію страху в побуті.

Учасники тренінгу розігрують змодельовану ситуацію страху. Арбітри, які є членами цієї групи критично оцінюють ситуацію, чи достатньо правдиво в ній поводити себе учасники.

Наводимо приклади змодельованих ситуацій побутового страху. Ситуація 1. Ви пізно повернулися додому і це спровокувало великий скандал. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь уникнути скандалу;
- б) Ви відповісте агресивно;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 2. Вчитель поставив двійку в журнал за погану поведінку на уроці, замість того, щоб записати зауваження в щоденник. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь виправдатись;
- б) Ви реагуєте на це агресивно;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 3. Отримана двійка викликала конфліктну ситуацію з батьками. Ваші дії:

- а) Ви спробуєте нейтралізувати ситуацію;
- б) Ви зреагуєте агресивно;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 4. В класі пропали гроші, які збирали для туристичної подорожі. Підозра упала на Вас. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь виправдатись;
- б) Ви відреагуєте агресивно;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 5. Батьки довідались, що Ви палите наркотики. Це викликало обурення зі сторони батьків. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь нейтралізувати ситуацію;
- б) Ви поводите себе агресивно;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 6. Батьки дізналися, що Ви систематично пропускаєте уроки. Це викликало негативну реакцію у них. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь нейтралізувати ситуацію;
- б) Ви відповідаєте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 7. Вас жорстоко побили однолітки. Ваші дії:

- а) Ви залишите цю ситуацію в спогадах;
- б) Ви відповісте агресією;
- в) Ваш варіант.

Ситуація 8. Не підозрюючи, що велосипед крадений, Ви його придбали. Невдовзі до Вас прийшов дійсний власник велосипеда. Ваші дії:

- а) Ви намагаєтесь залагодити ситуацію;
- б) Поведете себе агресивно;
- в) Ваш варіант.

3. Діагностика самопочуття засобами психомалюнку після моделювання побутового страху.

Мета: Зробити зріз самопочуття по закінченню роботи з страхом.

Кожному учаснику групи видається папір і кольорові олівці. Учасники отримують таку інструкцію:

- Намалюй малюнок на тему: “Як ти себе почуваєш?”.

Порівняльний аналіз ефективності впровадженої програми корекції

Психологічний аналіз результатів групової психокорекційної роботи по подоланню страхів у підлітків та молодших юнаків представлено рядом методик, що використовувались нами в констатуючому експерименті. Порівняння результатів контрольної (30 осіб) та експериментальної (30 осіб) груп представлено в відповідних таблицях.

В таблиці 3.1. представлено підсумкові результати ефективності психокорекційної роботи в підлітковому та молодшому юнацькому віці.

Таблиця 3.1.

Ефективність психокорекційної роботи у підлітковому та молодшому юнацькому віці (в %)

Назва тесту	КГ (n = 30)						ЕГ (n=30)					
	Контрольні групи						Експериментальні групи					
	Рівень страхів											
	Низький		Середній		Високий		Низький		Середній		Високий	
підл.	юн.	підл.	юн.	підл.	юн.	підл.	юн.	підл.	юн.	підл.	юн.	
Методика «Незакінчені речення. Визначення рівня страху»	57	51,8	17,6	27,4	25,4	20,8	60	52,3	18,5	28,2	21,5	19,5
Методика «Намалюй свій страх»	6,8	12,2	7,8	13,4	85,4	74,4	33,8	38,8	35,4	26,7	30,8	34,5
Диференційні шкали емоцій (за К. Ізардом)	35,8	28,3	18,4	35,4	45,8	36,3	50,6	48,5	29,1	36,2	20,3	15,3
Тест «Неіснуюча тварина»	16,8	13,6	48,1	33,4	35,1	53	30,8	30,3	56,1	51,4	13,1	18,3

В таблиці 3.1. видно, що групова психокорекційна робота виявилась ефективною.

Тренінг проводився із учнями з високим рівнем страху (3 групи по 20 осіб) підліткового та раннього юнацького віку. Програма складалася з 5 блоків по 5 занять і тривала шість місяців. Тривалість кожного заняття в середньому три години. Теми занять визначалися програмою. Так, за результатами проведення психокорекційної роботи з'ясувалось, що рівень страхів значно зменшився. Змінилась і їх якісна характеристика: зменшились страхи пов'язані зі школою, з сім'єю, покращився загальний емоційний стан дітей.

Так, за результатами методики «Методика «Незакінчені речення. Визначення рівня страху»»: в підлітковому віці – високий рівень страху дещо знизився з 25,4% до 21,5%, середній рівень страху дещо піднявся з 17,6% до 18,5%, і трохи збільшився низький рівень страху з 57% до 60%; в юнацькому віці – дещо знизився високий рівень страху з 20,8% до 19,5%, трохи піднявся середній рівень страху з 27,4% до 28,2% і низький рівень страху з 51,8% до 52,3%.

За результатами методики «Намалюй свій страх» (проективна методика): у підлітків – суттєво знизився високий рівень страху з 85,4% до 30,8%, зріс середній рівень страху з 7,8% до 35,4% і низький рівень страху з 6,8% до 33,8%; у юнаків – суттєво знизився високий

рівень страху з 74,4% до 34,5%, підвищився середній рівень страху з 13,4% до 26,7% і низький з 12,2% до 38,8%.

За результатами методики «Диференційовані шкали емоцій (за К. Ізардом)» в підлітковому віці – знизився високий рівень страху з 45,8% до 20,3%, середній рівень страху зріс з 18,4% до 29,1% і низький рівень страху з 35,8% до 50,6%; в молодшому юнацькому віці – високий рівень страху знизився з 36,3% до 15,3%, середній рівень страху піднявся з 35,4% до 36,2% і низький рівень страху з 28,3% до 48,5%.

За результатами тесту “Неіснуюча тварина” (проективна методика): в підлітковому віці – високий рівень страху суттєво знизився з 35,1% до 13,1%, відчутно збільшився середній рівень страху з 48,1% до 56,1% і низький рівень страху з 16,8% до 30,8%; в молодшому юнацькому віці – суттєво знизився високий рівень страху з 53% до 18,3%, підвищився рівень середнього рівня страху з 33,4% до 51,4% і низького з 13,6% до 30,3%.

Прослідковується закономірність ефективності діагностики та групової психокорекційної роботи за висхідною в такому порядку: вербальні методики, напівпроективні методики, проективні методики. Чим більше вивільняється підсвідомість, тим значущими та достовірнішими є результати як діагностики, так і психокорекційної роботи. Тобто, проективні методики, є більш достовірними, ніж вербальні.

В таблиці 3.2. представлені результати психокорекційної роботи по особливостям впливу страхів у підлітків та молодших юнаків на працездатність в умовах школи

Таблиця 3.2.

Динаміка показників працездатності тестом Бурдона (в %)

КГ (n = 30)

ЕГ (n = 30)

Результат після психологічного навантаження	Контрольні групи		Експериментальні групи	
	Підлітковий вік	Юнацький вік	Підлітковий вік	Юнацький вік
Покращився	65,4	63	36,2	27,3
Погіршився	16	18	8	16
Без змін	18,6	19	55,8	56,7

Опрацьовуючи тест Бурдона з метою діагностики впливу страхів на працездатність у підлітків та молодших юнаків, ми мали контрольну групу із 30 підлітків та 30 молодших юнаків і робили психологічні зрізи на початку психокорекційної роботи і по завершенню, через шість місяців.

В таблиці 3.2. видно, що по завершенню психокорекційної роботи рівень страху суттєво знизився, це видно з того, що працездатність не змінилась під сильним негативним психологічним натиском: працездатність лишилась без змін: у підлітковому віці – з 18,6% до 55,8%, у молодшому юнацькому – з 19% до 56,7%; працездатність покращилась: у підлітковому віці – з 65,4% до 36,2%, у молодшому юнацькому – з 63% до 27,3%; працездатність погіршилась: у підлітковому віці – з 16% до 8%, у молодшому юнацькому – з 18% до 16%.

При проведенні вище згаданої тестової методики Бурдона з'ясувалось, що страх суттєво впливає на працездатність школярів і групова психокорекційна робота по подоланню страхів у підлітків та молодших юнаків є ефективною.

Результати дослідження дітей підліткового та молодшого юнацького віку представлені в методиках оцінки тривожного стану (табл.3.3.).

Тривожний стан – це передумова появи страхів, тому важливо проводити психокорекційну роботу на перших етапах фрустрації особистості. Діагностику ситуативної тривожності ми досліджували методикою Ч. Спілбергера, а особистісну тривожність методикою Дж. Тейлора.

В таблиці 3.3. представлено результати ефективності психокорекційної роботи у підлітковому та молодшому юнацькому віці за результатами методик оцінки тривожного стану

Таблиця 3.3

**Динаміка психокорекційної роботи за результатами методик
оцінки тривожного стану (в %)**

КГ (n = 30)

ЕГ (n = 30)

Методики	Контрольні групи						Експериментальні групи					
	Рівень страху											
	Підлітки			Юнаки			Підлітки			Юнаки		
	Н.	С.	В.	Н.	С.	В.	Н.	С.	В.	Н.	С.	В.
Ч. Спілбергера (діагностика ситуативної тривожності)	5,3	76,9	17,8	4,8	71,6	23,6	40,5	50,5	9	19	65	16
Дж. Тейлора (діагностика особистісної тривожності)	4,2	80,8	15	1,5	79,3	19,2	25,5	67,5	7	25	65	10

Констатація ефективності психокорекційної роботи по подоланню страхів у підлітків та молодших юнаків методиками Ч. Спілбергера (ситуативна тривожність) та Дж. Тейлора (особистісна тривожність).

В таблиці 3.3. видно, що за методикою Ч. Спілбергера: у підлітковому віці після проведення психокорекційної роботи висока тривожність знизилась з 17,8% до 9%, середня з 76,9% до 50,5%, а низька тривожність піднялась з 5,3% до 40,5%; у молодшому юнацькому віці – висока тривожність знизилась з 23,6% до 16%, середня з 71,6% до 65%, а низька піднялась з 4,8% до 19%. Методика Дж. Тейлора: у підлітковому віці після проведеної психокорекційної роботи висока тривожність знизилась з 15% до 7%, середня тривожність з 80,8% до 67,5%, низька тривожність підвищилась з 4,2% до 25,5%; у молодшому юнацькому віці – висока тривожність зменшилась з 19,2% до 10%, середня тривожність з 79,3% до 65%, а низька підвищилась з 1,5% до 25%.

Проведена нами групова психокорекція страхів має високу ефективність по подоланню тривожності як ситуативної, так і особистісної.

Ефективність психокорекційної роботи по врегулюванню міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі (таб.3.4.).

Таблиця 3.4.

**Динаміка міжособистісних взаємин до і після тренінгу Т. Лірі.
(в %)**

КГ (n = 30)

ЕГ (n = 30)

Типи відносин до оточуючих	Контрольні групи		Експериментальні групи	
	Підлітковий вік	Юнацький вік	Підлітковий вік	Юнацький вік
1. Авторитарний	3	8	3	6
2. Егоїстичний	6	9	3	8
3. Агресивний	9	12	2	2
4. Підозрілий	8	13	2	3
5. Підлеглий	61	40	20	25
6. Залежний	79	78	40	25
7. Дружелюбний	90	85	98	95
8. Альтруїстичний	89	82	97	95

Використовуючи тест Т. Лірі, ми дослідили типи ставлень до оточуючих у контрольної групи (25 підлітків та 25 молодших юнаків) до і після групової психокорекційної роботи.

З таблиці 3.4. видно, що як у підлітковому, так і у молодшому юнацькому віці превалює дружелюбний фактор над домінуючим: у підлітковому віці – авторитарний тип відносин до оточуючих практично не змінився – до проведеної психокорекційної роботи 3% і після 3%, егоїстичний - з 6% знизився до 3%, агресивний з 9% до 2%, підозрілий з 8% до 2%, підлеглий тип відносин до оточуючих зменшився з 61% до 20%, залежний з 79% до 40%, дружелюбний – піднявся з 90% до 98%, альтруїстичний – з 89% до 97%; у молодшому юнацькому віці - авторитарний тип відносин до оточуючих зменшився не на багато – з 8% на 6%, егоїстичний - з 9% до 8%, агресивний тип відносин до оточуючих знизився відчутно з 12% до 2%, підозрілий з 13% до 3%, підлеглий з 40% до 25%, залежний з 78% до 25%, дружелюбний тип відносин піднявся з 85% до 95%, альтруїстичний – з 82% до 95%.

Дослідження показало, що групова психокорекційна робота, яку ми проводили є ефективною. Досліджувані як підліткового так і молодшого юнацького віку переважно мають дружелюбний, альтруїстичний тип ставлення до оточуючих. Авторитарних,

егоїстичних, агресивних, підозрілих як підлітків, так і молодших юнаків значно менше. Взагалі в соціумі як підлітки, так і молодші юнаки значною мірою залежать від найближчих оточуючих (батьків, вчителів) і мусять підпорядковуватись їм, але після проведеної нами групової психокорекційної роботи абсолютно всі типи ставлень до оточуючих мають тенденцію на покращення більшою чи меншою мірою.

Результати ефективності психокорекційної роботи у підлітковому та молодшому юнацькому віці за методикою оцінки рівня спілкування (тест В.Ф. Ряховсякого) (таб. 3.5.)

Таблиця 3.5.

**Порівняльна оцінка рівня спілкування
(тест В.Ф. Ряховсякого) (в %)**

КГ (n = 30)

ЕГ (n = 30)

Рівень комунікабельності	Контрольні групи		Експериментальні групи	
	Підлітки	Юнаки	Підлітки	Юнаки
Низький	72	62	53	43
Середній	20	29	35	41
Високий	8	9	12	16

В таблиці 3.5. видно, що психокорекційна робота по нейтралізації страхів суттєво впливає на підвищення комунікативних якостей: у підлітковому віці – високий рівень комунікабельності до психокорекційної роботи складав 8% а після 12%, середній рівень піднявся з 20% до 35%, а низький з 72% знизився до 53%; у молодшому юнацькому віці – високий рівень комунікабельності з 9% піднявся до 16%, середній – з 29% піднявся 41%, а низький – з 62% зменшився до 43%.

Достовірним є те, що після проведення нами групової психокорекційної роботи, рівень страхів зменшився і як підлітки, так і молодші юнаки, вивільнившись від страхів, відчули потребу в спілкуванні.

У центрі формуючого впливу перебували не лише емоційні переживання, але й особистісні якості досліджуваних, робота з якими мала на меті розширення їх внутрішнього досвіду, формування рефлексивної позиції та визначення стильових особливостей саморегуляції переживання страху. Залучення форм спільної

діяльності зумовлювалось значущістю для підлітків колективу однолітків. По завершенню формуючих заходів у контрольних та експериментальних групах проводилися повторні контрольні зрізи, які мали виявити вплив залучених методик на рівень переживання страху підлітків і старшокласників. Результати проведення психокорекційної роботи показали, що значно зменшилася кількість учнів з високим та середнім рівнями страхів в середньому на 47%. Зменшилася кількість страхів, пов'язаних зі шкільним навчанням та сімейними взаємодіями. Зафіксовано значне зниження шкільної тривожності (в середньому по виборці – 59%). Значно зменшилась кількість учнів з високими показниками самотності (зниження – 68%).

В цілому, отримані дані переконують в ефективності запровадженої психокорекційної програми. Було зафіксовано розвиток станів упевненості в собі, оптимізму, повернення бадьорості, активізації самосвідомості та прагнення до самовдосконалення. Отже, цей метод допомагає долати високі рівні переживання страхів, що деформують особистість, зберігати психічне здоров'я. Найбільш важливі результати формувального експерименту подані в Таблиці №3.6.

Таблиця № 3.6

Порівняльні дані констатуючого та формуючого експериментів (в цілому по виборці)

	Констатуючий експеримент (Кількість осіб)	Після формуючого експерименту (Кількість осіб)	Різниця (Кількість осіб)	Різниця (%)
1. Високий рівень переживання страхів	60	32	28	47%
2. Шкільна тривожність	58	24	34	59%
3. Самотність	47	15	32	68%
4. Мотивація уникнення невдачі	54	36	18	33%

Висновки до третього розділу

Таким чином, результатом формуючої та психокорекційної частини дослідження можна визначити наступне: комплексний

підхід до роботи із страхами у підлітковому та молодшому юнацькому віці набуває ефективності за умов дотримання принципів аналізу ролі страху в онтогенезі взагалі, його впливу на активність особистості, взаємозв'язку чинників страху зі шляхами його психокорекції та профілактики зокрема.

Розроблена система роботи по психокорекції та профілактиці страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці підтвердила свою ефективність за умов використання методів актуалізації творчого потенціалу психіки, що вимагає широкий спектр власної активності особистості в малюванні, грі, творчих вербалізаціях, візуалізації страхів і пов'язана з інтенсивними переживаннями учасників, моделюванні страхів.

Після проведеної нами психокорекційної роботи, суттєво підвищився рівень самооцінки як у підлітків, так і у молодших юнаків. Підвищився рівень комунікабельності в зв'язку з тим, що особистість вивільнилась від страху, а також покращились взаємини з оточуючими.

Оскільки рівень страху знизився, підвищилось розуміння невербальних комунікацій, покращилось самоусвідомлення, налагодились взаємостосунки з батьками, вчителями, колегами, товаришами, тобто соціальна орієнтація як підлітків, так і молодших юнаків явно покращилась. Після проведеної групової психокорекції суттєво знизився рівень тривожності – передвісника страхів як у підлітків, так і у юнаків.

Крім контрольних зрізів до і після психокорекційної роботи вербальними і проєктивними методиками, ми робили зрізи настрою дітей, як підліткового так і молодшого юнацького віку, малюнками. Деякі з малюнків до і після психокорекції представлені в додатках (рис. Д.3.1а, рис.Д.3.1б, рис. Д.3.2а, рис.Д.3.2б, рис.Д.3.3а, рис.Д.3.3б, рис.3.4а, рис.3.4б).

Запропонована нами групова психокорекційна програма виявилась ефективною, оскільки вона спрямована на зниження рівня страхів та нейтралізацію їх чинників. Використані проєктивні методики виявились більш чутливими для діагностики страхів порівняно з вербальними.

Опрацьовані нами методики групової психокорекційної роботи є ефективними і пропонуються для використання практичними психологами, вчителями шкіл.

ВИСНОВКИ

У висновках підводяться підсумки проведеного дослідження, формулюються основні положення, що випливають із аналізу його предмета, визначаються практичні рекомендації, накреслюються шляхи подальшого вивчення проблеми.

Результати дослідження дають підстави для таких висновків:

1. Встановлено, що страхи у підлітковому та ранньому юнацькому віці формуються в процесі набування життєвого досвіду і залежать від специфіки соціальної ситуації розвитку. Показано, що детермінантою страхів у даних вікових групах слугує нестабільна самооцінка і невпевненість в майбутньому.

2. З'ясовано, що страх має складну різнопланову будову і може бути охарактеризований:

а) кількісно – за інтенсивністю перебігу (низький – адаптивний, середній – ситуативний, високий – особистісний);

б) якісно – за його чинниками, внутрішніми, суто особистісними (високий рівень тривожності, неадекватна самооцінка, низька комунікабельність), і зовнішніми, соціально-психологічними (низька навчальна успішність, багато конфліктів з батьками, вчителями, однолітками);

в) змістовно – за видами (вітальні, психосоматичні, гностичні, соціальні, афективні, самоідентифікаційні), в залежності від сфери життя дитини, де вони з'являються і яку фруструють, що викликає деформації розвитку особистості.

3. Досліджувані, які гірше навчаються, мають нестабільну самооцінку, несформовану саморегуляцію, невпевненість у собі, низьку працездатність. Навпаки, впевненість в собі супроводжується стійкою працездатністю.

4. Ефективність психокорекції досягається за умов використання методів актуалізації творчого потенціалу, власної активності.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми страхів у підлітків та юнаків. Подальше дослідження у цьому напрямку ми вбачаємо у вивченні проблеми страхів на ранніх етапах онтогенезу.

Список використаних джерел

1. *Абрамова Г.С.* Практическая психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.
2. *Аверин В.А.* Психология детей и подростков: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб.- Изд-во Михайлова В.А. – С. Птб., 1998. – 379 с.
3. *Айзенк Г.Ю.* Универсальные тесты профессора Айзенка.– СПб.: Стрела,1996.–144с.
4. *Акупенкова І.А.* Виховна робота з розвитку в учнів здібностей до спілкування // Практична психологія і соціальна робота . – 1998. - № 6 . – С. 88 – 89.
5. *Альманах психологических тестов.* Рисуночные тесты. – М.: КСП, 1997. – 320 с.
6. *Аминов Н.А., Голубева Е.Н.* Книга о стрессе // Вопросы психологии. – 1977. - № 5. – С. 164-166.
7. *Андрусенко В.А.* Социальный страх. – Свердловск:Урал. ин-т, 1991. – 172с.
8. *Аникеева Н.П.* Воспитание игрой: Кн. для учителей.- М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
9. *Астапов В.М.* Навыки контроля тревоги у подростков // Прикладная психология. – 2001. - № 1. – С. 41 – 53.
10. *Астапов В.М.* Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. – 1992. - № 5. – С. 111 – 117.
11. *Астапов В.М.* Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Практическая психология. – 1999. - № 1. – С. 41 - 47.
12. *Байярд Р.Т., Байярд Д.* Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей: Пер. с англ.. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.
13. *Белютин Э.М.* Начальные сведения о рисунке и живописи. – М.: Просвещение, 1997. – 79 с.
14. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 267с.
15. *Бехтерев В.М.* Первоначальная эволюция детского рисунка в объективном изучении. – М.: Просвещение, 1910. – 50 с.
16. *Блейхер В.М.* Клиническая патопсихология. – Ташкент: Медицина, 1976, - 325 с.

17. *Бовть О.* Організація корекційної роботи з агресивними дітьми // Початкова школа, № 7, 1997. - С. 25-32
18. *Братусь Б.С.* Аномалия личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
19. *Бреслав Г.М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.
20. *Буянов М.И.* Беседы о детской психиатрии: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 206с.
21. *Буянов М.И.* Основы психотерапии детей и подростков: Практ. руководство. – К.: Вища школа, 1990. – 191 с.
22. *Буянов М.И.* Тайны детской психиатрии. – М.: Просвещение, 1992. – 225 с.
23. *Бэрон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. – СПб.: Питер, 1997. 336 с.
24. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1996. – 200 с.
25. *Васьківська С.В.* Про дитячу тривожність // Початкова школа. - 1993. - № 9. – С. 8 – 11.
26. *Виллюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. – М.: МГУ, 1976.– 32с.
27. *Виноградова Н.Ф.* Умственное воспитание детей в процессе ознакомления с природой. – М.: Просвещение, 1978. – 103с.
28. *Власова Т.А.* Дети с задержкой психического развития. – М.: Педагогика, 1984. – 256 с.
29. *Выготский Л.С.* Педагогическая психология. – М., 1991. – 200 с.
30. *Выготский Л.С.* Собр. соч.: В 6 – ти т. Т.3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М.Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
31. *Ганнушкин П.Б.* Избранные труды по психиатрии/ Под ред. О.В. Кербилова. – Ростов на Дону: Феникс, 1998. – 414с.
32. *Гільбух Ю.З.* Темперамент і пізнавальні здібності школяра. – К., 1992.- 216 с.
33. *Говорун Т.В., Шарган О.М.* Батькам про статеве виховання дітей. – К.: Радянська школа, 1990. – 157с.
34. *Гозман Л.Л.* Психология эмоциональных отношений. – М.: МГУ, 1987. – 174 с.
35. *Головка О.А.* Формирование саморегуляции поведения у детей с аффективными формами поведения: Автореферат диссертации

кандидата психологических наук: 19.00.07. / Украина. Ин-т психологии . – К., 1986. – 19 с.

36. *Гримак Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
37. *Грищенко Л.А.* Дети, не оправдывающие ожиданий. – Свердловск.: Урал. ун-т, 1991. – 64 с.
38. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира: Пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1994. – 342с.
39. *Гурлева Т.С.* Дівчина-підліток і проблеми віку та профілактика важковиховуваності. – К.: ІЗМН, 1997. – 136 с.
40. *Дарвин Ч.* Собр. соч.: В 6-ти т. Т.5. Происхождение человека и половой отбор. Выражение эмоций у человека и животного / Под. ред. Е.Н. Павловского. – М.: Изд-во АН СССР, 1953. – 1040с.
41. *Декарт Р.* Избранные произведения / Под. ред. В.В. Соколова: Пер. с франц. и латинского. – М.: Госполитиздат. 1950. – 720с.
42. *Додонов В.И.* В мире эмоций. – Политиздат Украины, 1989. – 140 с.
43. *Доній В.М., Несен Г.М., Сохань Л.В.* Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник. – ІЗМН, 1998. – 360 с.
44. *Еренков В.А.* Воспитание здоровой психики у детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1978. – 109 с.
45. *Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л.* Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
46. *Жутикова Н.В.* Учителю о практике психологической помощи. – М.: Просвещение, 1998. – 176 с.
47. *Забродин Ю.М.* К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психол. журнал. – 1988. - № 5. – С. 87 – 94.
48. *Захаров А.И.* Детские неврозы (психологическая помощь родителям детей). – СПб.: Респекс, 1995. – 192 с.
49. *Захаров А.И.* Дневные и ночные страхи у детей. – СПб, 2000. – 156 с.
50. *Захаров А.И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Питократ, 1995. – 128 с.
51. *Захаров А.И.* Неврозы у детей и подростков. Анализ, этиология и патогенез. – Ленинград : Медицина, 1988. – 146 с.
52. *Захаров А.И.* Как преодолеть отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение, 1986. - 126 с.

53. *Захаров А.И.* Как преодолеть страхи у детей.- М.: Педагогика, 1986. - 109 с.
54. *Захаров А.И.* Психотерапия неврозов у детей и подростков. - Л.: Медицина, 1982. – 214 с.
55. *Заченицкая Р.А.* Роль неправильного воспитания в возникновении неврозов.- М.: МГУ, 1980. - 96 с.
56. *Зейгарник В.В.* Патопсихология.- МГУ, 1986. - 286 с.
57. *Зинкевич С.Г.* Застенчивость.- М.: Педагогика, 1991.- 208 с.
58. *Зинченко С.* Почему детям бывает трудно учиться. - К.: Рад. шк., 1990.- 56 с.
59. *Знаков В.В.* Понимание в познании и общении. – М. 1994. – 237 с.
60. *Зюбин Л.М.* Психология воспитания.- М.: Высшая школа, 1991.- 96 с.
61. *Иванов-Смоленский А.Г.* Объективное исследование высшей нервной деятельности, особенно взаимодействия первой и второй сигнальных систем при некоторых нервно-психологических заболеваниях. – М.: Изд-во АН СССР, 1955. – 370с.
62. *Игнатъев Б.И.* Психология изобразительной деятельности детей.- М.: АПН РСФСР, 1959. - 109 с.
63. *Изард К.Е.* Эмоции человека / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. /. – М.: МГУ, 1980. – 175 с.
64. *Кабанес О., Л.Насе.* Революционный невроз. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 576 с.
65. *Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В.* Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал. – 2001. – Т. 7, № 4. – С. 70 - 81
66. *Кан-Калик В.А.* Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителей. – М.: Просвещение, 1987. – 190 с.
67. *Карнеги Д.* Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей: Пер с англ. – Рыбинск: Дом печати, 1997. – 800 с.
68. *Касьянов С.А.* Энциклопедия тестов. Тайны вашего характера. – М.: Вече, 1997. – 464 с.
69. *Клюев Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. – Ярославль, 1996. – 143 с.
70. *Коломинский Я.Л.* Беседы о тайнах психики. – М.: Молодая гвардия, 1976. – 208 с.
71. *Кон И.С.* Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

72. *Кондаш О.* Волнение: страх перед испытанием. - К.: Радянська школа, 1981.- 170с.
73. *Кондашенко В.Т., Донской Д.И.* Общая психотерапия: Учебное пособие. – Мн.: Выш. шк., 1997, - 464 с.
74. *Контроль сознания и методы подавления личности: Хрестоматия.* – М.: АСТ, 2001. – 624 с.
75. *Кордуэлл М.* Психология от А до Я.: Словарь-справочник: Пер. с англ. – М.: Фаир-Пресс, 1999. – 448 с.
76. *Кочетов А.И., Верницкая Н.Н.* Работа с трудными детьми. - М.: Просвещение, 1986. – 160 с.
77. *Кочубей Б.И., Новикова Е.В.* Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1988. – 128 с.
78. *Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко.-* Политиздат, 1985.- 431с.
79. *Крупенин А.Л., Крохина И.М.* Эффективный учитель: Практическая психология для педагогов. – Ростов н/Д.: Феникс, 1995. – 480 с.
80. *Кузікова С.Б.* Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці: Навчально - методичний посібник. - Суми: СДПІ, 1998. - 80 с.
81. *Кузнецова Л.Н.* Психолого-педагогическая коррекция детской агрессивности // Начальная школа. – 1999. - № 3. С. 24 - 26
82. *Кулагина И.Ю.* Возрастная психология: Учебное пособие. 3-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 1997. – 176 с.
83. *Кулагина И.Ю.* Личность школьника. – М., 1999. – 243 с.
84. *Курбатов В.И.* Искусство управлять общением. – Ростов-на-Дону: Феникс. 1997. –352 с.
85. *Кьеркегор С.* Страх // БСЭ. – 3-е изд. – М., 1976. – Т. 24. – 556 с.
86. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
87. *Лебединский В.В.* Нарушения психологического развития детей. – М.: Наука, 1985.– 205с.
88. *Леви В.Л.* Нестандартный ребенок. – К.: Рад. шк., 1996. – 352 с.
89. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. – М., 1964. – 206 с.
90. *Леонгард К.* Акцентуированные личности. – К.:Вища школа, 1981.– 392с.
91. *Леонова А.Б.* Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд- во Моск. ун-та., 1984. – 200 с.

92. *Мадорский Л.П., Зак А.З.* Глазами подростков: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. - 95 с.
93. *Майерс Д.* Социальная психология: Перев. с англ. – СПб.: Питер Ком, 1998.–531с.
94. *Макаренко А.С.* Педагогическая поэма. – М. – 1948. – 652 с.
95. *Максименко С.Д.* Общая психология . – К.: Ваклер. – 1999. – 528 с.
96. *Максимова Н.Ю.* Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами: Методичні рекомендації. – К.: ІЗМН, 1997. – 136 с.
97. *Максимова Н.Ю., Мілютіна К.П., Піскун В.М.* Основи дитячої патопсихології: Навч. Посібник. – К.: Перун., 1996. – 464 с.
98. *Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.,2000.165с.
99. *Масляев О.И.* Психология личности. – Д.: Сталкер, 1997. – 416 с.
100. *Матвійчук О.С.* Психокорекційний тренінг як засіб профілактики девіантної поведінки підлітків // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - № 2. – С. 20-22.
101. *Матюхина М.В.* Мотивация учения младших школьников. – М.: Наука, 1984. – 136с.
102. *Менделевич В.Д.* О некоторых психологических механизмах неврогенеза // Психол. журнал. – 1990. – № 6 . – С. 113 – 117
103. *Менегетти А* Словарь образов. – Л.: ЭКОС, 1991. – 111 с.
104. *Мир Г.Г.* Опыт преодоления кризисов жизни. – М.: РОСАД, 1990.– 224 с.
105. *Мнацаканян Л.И.* Личность и оценочные способности старшеклассников: Кн. для учителей. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
106. *Мороз О.Г., Сластьонін В.О., Філіпенко Н.І.* Підготовка майбутнього вчителя. - К., 1997. – 168 с.
107. *Мухина В.С.* Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. – М.: Педагогика, 1981. – 240 с.
108. *Мягков И.Г.* Клиника и психология неврозов у детей и подростков // Вопр. психологии. – 1990. - № 4. – С.172 – 173.
109. *М'ясоїд П.А.* Загальна психологія: Навч. Посібник. – К.: Вища школа, 2000.– 479 с.
110. *Настольная* книга практического психолога: Учеб. пособие. – М.: Гуманит, 1998. – 275 с.
111. *Немов Р.С.* Психология: Учеб. для студентов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.

112. *Немов Р.С.* Психология: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений.- М.: Просвещение, 1995. - 496 с.
113. *Норвуд Р.* Как принимать удары судьбы: Пер. с англ. – М.: Мирт, 1995. – 384 с.
114. *Носенко Н.И.* Психическая напряжённость. – М.: Просвещение, 1976. – 112 с.
115. *Овчарова Р.В.* Практическая психология в начальной школе. – М.: Творческий центр “Сфера”, 1996. – 240 с.
116. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка.: Руководство по детской психотерапии. – М., 1997. - 394 с.
117. *Ольховецький С.М.* Вплив страху на відношення до сексу та протилежної статі в підлітковому та юнацькому віці // Проблеми загальної та педагогічної психології. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України./ За ред. Максименко С.Д.-Рівне: Волинські обереги, 2000,- Т.2, ч.2.- С 200-202.
118. *Ольховецький С.М.* Вплив страху на стосунки з товаришами, колегами та підлеглими у підлітковому та юнацькому віці// Актуальні проблеми психології. Том I.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – К.: Міленіум, 2003.-Ч.9. – С. 75-78
119. *Ольховецький С.М.* Вплив страху на ставлення до матері, батька, сім'ї у підлітковому та юнацькому віці// Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України./ За ред. Максименка С.Д. – К.: 2003, т.V, ч.3. – С. 238 – 242
120. *Орлов Ю.М.* Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
121. *Оуэн Р.* Педагогические идеи Роберта Оуэна/ Под ред. А. Анекштейна. – М.: Учпедгиз, 1940. – 264 с.
122. *Павлов И.П.* Ответ физиолога психологам. – К.: Госмедиздат УССР, 1953. – 56 с.
123. *Панок В., Титаренко Т., Чепелєва Н.* Основи практичної психології: Підручник. -К.:Либідь, 1999. – 536 с.
124. *Петрунєк В.Е.* Нервные дети и их воспитание. – М.: Знание, 1971. – 98 с.
125. *Подмазин С.И., Сибиль Е.И.* Как помочь подростку с “трудным” характером.- К.: НПЦ Перспектива, 1996. – 160 с.

126. *Поппер П., Ранибург И.* Секреты личности: Пер. с венгерского. – М.: Педагогика, 1983. – 157 с.
127. *Поспеев В.В.* Диагностика человека. – Мн.: РекАРТ, 1996. – 207 с.
128. *Практическая психология образования: учебник / Под ред. И.В. Дубровиной.* – М., 1997. – 159 с.
129. *Прихожан А.М., Толстых Н.Н.* Дети без семьи. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
130. *Проблема общения в психологии / АН СССР, Институт психологии.* – М.: Наука, 1981. – 280 с.
131. *Психологическая диагностика и коррекция личности трудновоспитуемых детей и подростков.* – К., 1997. – 180 с.
132. *Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авторы – составители: к.п.н., доцент Н.В.Киршева, Н.В.Рябчиков* – М.: Геликон, 1995 – 236 с.
133. *Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина.* – М.: ВЛАДОС, 1999. – Т. 1. – 312 с.
134. *Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина.* – М.: ВЛАДОС, 1999. – Т. 1. – 248 с.
135. *Психология. Словарь. / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.* – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
136. *Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова / Под ред. И.В.Дубровиной.* – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
137. *Райнберг С.Г.* Почему ребёнок стал нервным. – М.: Просвещение, 1967. – 126 с.
138. *Рассел Р.А.* Как избавиться от страха и тревог: Пер. с англ. – К.: Вища школа, 1995. – 96 с.
139. *Раттер М.* Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 424с.
140. *Рахматшаева В.* Агрессивны – потому что несчастливы... // *Семья и школа.* – 1991. - № 10. – С. 20-21.
141. *Реан А.А., Коломинский Я.Л.* Социальная педагогическая психология. – СПб.: 1999. – 322 с.
142. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. – М.: Просвещение, 1978. – 90 с.
143. *Риман Ф.* Основные формы страха: Пер.с англ.– М.: Алетейа, 1998.– 336с.
144. *Робер М., Тильман Ф.* Психология индивида и группы. – М.: Прогресс. 1988. – 256 с.

145. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
146. *Романова Е.С., Потёмкина О.Ф.* Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992. – 256 с.
147. *Роше А.* Человек и человеческие отношения: методические материалы. – К, 1992. – 100 с.
148. *Рояк А.А.* Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребёнка. – М.: Педагогика, 1988. – 120 с.
149. *Рубинштейн С.Л.* Принципы и пути развития психологии. – М.: Изв-во АН СССР, 1959. – 354 с.
150. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
151. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 384 с.
152. *Руденский Е.В.* Социальная психология: Курс лекций. – М.: ИНФРА-М, 1999. – 224 с.
153. *Рыбакова М.М.* Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М.: Педагогика, 1991. – 128 с.
154. *Савенкова Л.* Комуникативність учителя // Початкова школа. – 1998. - №7. – С. 49-51.
155. *Сатур В.* Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-пресс. 1992. – 192 с.
156. *Семке В.Я.* Умейте властвовать собой, или беседы о здоровой и больной личности. – Новосибирск: Наука, 1991. – 237 с.
157. *Семиченко В.А.* Психічні стани. – К.: Магістр-S, 1998. – 208 с.
158. *Симонов П.В.* Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний. – М.: Наука, 1972. – 136 с.
159. *Сизанов А.Н.* Психологические игры. – Мн.: Выш. Шк., 1995. – 301 с.
160. *Скотт Д.Г.* Конфликты, пути их преодоления. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 191 с.
161. *Скребец В.А.* Психологическая диагностика: Учеб. пособие. – К.: МАУП, 1999. – 120 с.
162. *Скрипко Л.В.* Подготовка к эффективному общению // Практична психологія і соціальна робота. – 1998. - № 6. – С. 52 - 53

163. *Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В.* Вікова та педагогічна психологія: Навч посіб. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
164. *Скрипченко О.В.* Психічний розвиток учнів. – К.: Рад. шк., 1974. – 103 с.
165. *Слободяник А.П.* Психотерапія. Внушення. Гипноз. – К.: Здоров'я, 1997. – 480 с.
166. *Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин.* – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
167. *Слуцкий В.М.* Психологические методы коррекции личности ребёнка // *Вопр. психол.* - № 6. – С. 141 – 143
168. *Смит Э.У.* Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. – М.: Просвещение, 1991. – 127 с.
169. *Собчик Л.Н.* Методы психологической диагностики. – М.: Просвещение, 1990. – 87 с.
170. *Соколова В.Н., Юзефович Г.Я.* Отцы и дети в меняющемся мире. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
171. *Солдатова Г.И., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д.* Жить в мире с собой и другими.-М., 2000. – 230 с.
172. *Спиваковская А.С.* Профилактика детских неврозов. – М.: МГУ, 1988. – 200 с.
173. *Спиваковский А.Н.* Популярная психология для родителей. – СПб, 1997. – 124 с.
174. *Страх / Сост. П.С. Гуревич.* – М.: Алетейа, 1998. – 408 с.
175. *Стресс и тревога в спорте. Физкультура и спорт. Международный сборник научных статей. / Сост. Ю.Л. Ханин.* – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 108 с.
176. *Субботский Е.В.* Ребёнок открывает мир. – М.:Просвещение, 1991. – 207с.
177. *Сухомлинский А.В.* Сердце отдаю детям. – К.: Радянська школа, 1974. – 288 с.
178. *Таран Л.Н., Петрунёк В.Е.* Радости и тревоги: родителям о нервно-психическом развитии ребёнка. – М.: Педагогика, 1978. – 160 с.
179. *Таранов П.С.* Приёмы влияния на людей. – Симферополь: Таврия, 1995. – 496 с.
180. *Тарасов Е.А., Ковальова Н.И.* Прикажи себе выжить: Тесты, советы психологов, смехотерапия, приёмы саморегуляции. – М.: Звонница-МГ, 1996. – 288 с.

181. *Тиллих П.* Избранное: Теология культуры: Пер. с англ. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
182. *Титаренко Т.М.* Такие разные дети. – К.: Рад. шк., 1989. – 144 с.
183. *Тюрина В.О.* Дитяча чутливість та жорстокість // Педагогіка і психологія. – 1997. - № 1. – С. 100 - 104
184. *Ульрих Б.* Что означают цвета.– Ростов – на – Дону: Феникс, 1997.– 224с.
185. *Уманец Л.И.* Роль самооценки в игровых отношениях дошкольников // Вопр. псих. – 1987. – № 4. – С. 61 – 67
186. *Уманський К.Г.* Невропатологія для всіх. – М.: Знання, 1989. – 192 с.
187. *Ушинський К.Д.* Вибрані педагогічні твори: В 2-х т. / Під ред. М.В. Столєтова: Пер. з рос. – К.: Рад. школа, 1983. – 359 с.
188. *Файнберг С.Г.* Почему ребёнок стал нервным.- М.: Медицина, 1975.–58с.
189. *Файнберг С.Г.* Предупреждение неврозов у детей.- М.: Медицина, 1978. – 87 с.
190. *Фопель К.* Психологические группы. – М., 2000. – 176 с.
191. *Фопель К.* Энергия паузы. – М., 2001. – 180 с.
192. *Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В.Дубровиной.* – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.
193. *Французько-український словник психологічних термінів / Сост. В.В.Андрієвська.* – К.: Сфера, 1997. – 172 с.
194. *Фрейд З.* Избранное. – К. 1. – М.: Московский рабочий, 1990. – 160 с.
195. *Фрейд З.* Избранное. – К. 2. – М.: Московский рабочий, 1990. – 176 с.
196. *Фрейд З.* Основные принципы психоанализа: Пер. с нем., англ. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – 288 с.
197. *Фрейд З.* Остроумие и его отношение к бессознательному; Страх; Тотем и табу: Сборник: Пер. с нем. – Мн.: Попурри, 1998. – 496с.
198. *Фрейд З.* Психология бессознательного: Сб. произведений. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
199. *Фрейд З.* Психология детских неврозов. – М.: Просвещение, 1925. – 80 с.
200. *Фрейд З.* Страх. – М.: Современные проблемы, 1927. – 104 с.
201. *Фромм С.* Азбука для родителей. – М., 1996. – 207 с.

202. *Фурманов И.А., Ильин В.П.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Минск: 1996. – 192 с.
203. *Херсонский Б.Г., Дворяк С.В.* Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. – К.: Здоровья, 1991. – 192 с.
204. Холл С. Теории личности: Пер. с англ. – М.: КСП, 1997. – 720 с.
205. *Холмогорова А.Б., Рараян Н.Г.* Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61-74.
206. *Хорни Л.* Невроз и развитие личности: Пер. с англ. – М.: Смысл, 1998. – 375 с.
207. *Четвертак В.М.* Злочинність очима підлітка // Практична психологія та соціальна робота . – 1999. - № 2. – С. 20 – 22.
208. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
209. *Шебанова С.Г.* Практичний курс “Сприяння своєму зростанню” // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. - № 2. – С. 20 – 22.
210. *Шебанова С.Г.* Практичний курс “Сприяння своєму зростанню” (продовження) // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. - № 3. – С. 21 – 28.
211. *Шебанова С.Г.* Практичний курс “Сприяння своєму зростанню” (продовження) // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. - № 4. – С. 14 – 17.
212. *Шевардин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 512 с.
213. *Шевченко С.Д.* Школьный урок: как научить каждого. – М.: Просвещение, 1991. –175 с.
214. *Шиян А.А.* О роли коммуникантов в обеспечении психологического комфорта: от стресса к суициду // Практическая психология. – 2000. - №4. – С. 67 – 79.
215. *Школа* и психологическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М: Медицина, 1988. – 272 с.
216. *Штерн В.* Дифференциальная психология и её методологические основы / Под ред. А.В. Брушлинского: Пер. с нем. – М.: Наука, 1998. – 336 с.
217. *Эберлейн Г.* Страхи здоровых детей: практическое пособие для родителей. : Пер. с нем. – М.: Знание, 1981. – 192 с.
218. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999. – 545 с.
219. *Юнг Н.Г.* Божественный ребенок. – М.: Олимп, 1997. – 400 с.

220. *Яковлева Е.К.* Роль неправильного воспитания в происхождении неврозов. – М.: Просвещение, 1981. – 120 с.
221. *Яценко Т.С.* Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями: Кн. для вчителя. – К.: Освіта, 1993. – 208 с.
222. *Яценко Т.С.* Психологические основы активной подготовки будущего педагога к общению с учащимися: Дис. дпн: 19.00.07. – К., 1989. – 359 с.
223. *Яценко Т.С.* Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
224. *Abramson L.Y.* Learned helplessness in humans: Critique and reformulator // *Journal of Abnormal Psychology.* – 1987. - С. 49-74.
225. *Asher S.* Children's peer relations. // *Sociopersonality development.* – 1997. – С. 40 -98
226. *Craighear L.W.* The relationship between depression and sextyped personality characteristics in adolescents // *University of North Carolina.* – 1993. – P. 200 – 293.
227. *Doin K.* What is beautiful is good // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1992. – P. 285-290.
228. *Dornbusch S.* Sexual maturation, social class, and the desire to be thin among adolescent females // *Development and Behavioral Pediatrics.* – 1994. - № 5. – P. 308-314.
229. *Epstein S.* The self-concept revisited or a theory of a theory // *American Psychologist.* – 1993. - № 28. – P. 405 – 416.
230. *Harter S.* Developmental perspectives on the self system // *Handbook of child psychology.* – 1993. – Vol. 4. – 366 p.
231. *Harter S.* Manual for the self-perception profile for children // *University of Denver.* – 1995. – 322 p.
232. *Kanfer F.H.* The maintenance of behaviors by self-generated stimuli and reinforcement // *The psychology of private events.* – 1993. – P. 39 – 59.
233. *Keller A.* Dimensions of self-concept in preschool children // *Developmental Psychology.* – 1988. - № 14. – P. 483-489.
234. *Ladd G.* Effectiveness of a social learning method for enhancing children's social interaction and peer acceptance // *Child Development.* – 1991. - № 52. – P. 171-178
235. *Lerner R.* Individuals as producers of their development: Conceptual and empirical bases // *Individuals as producers of their development.* – 1991. – С. 132 – 165.

236. *Lerner R.* Relations among physical attractiveness, body attitudes, and self-concept in male and female college students // *Journal of Psychology*. – 1992. – P. 119 – 129.
237. *Mosso Angelo.* Страхъ (la plura): Пер. с итальянского – Полтва, 1887. – 134 с.
238. *Pressley M.* Increasing children's self-control through cognitive interventions // *Review of Education Research*. – 1990. – P. 319-370.
239. *Ruble D.* Developmental analysis of the role of social comparison in self-evaluation // *Developmental Psychology*. – 1990. – P. 105-115.

Додаток А

Тест “Неіснуюча тварина”

Вигадайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючою назвою.

Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження стану моторики (в особливості, моторики малюючої домінантної правої руки), зафіксоване у вигляді графічного сліду, руху (малюнку).

Відповідно до вчення І.М. Сеченова, будь-яке уявлення, яке виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з ним, закінчується рухом. Якщо реальний рух за якоїсь причини не відбувся, то у відповідних групах м'яз накопичується певна напруга енергії, яка необхідна для впровадження відповідного до думки руху. Наприклад, образ і думки (уявлення), які активують страх, викликають в групах м'яз ніг і м'язах рук напругу, що є необхідним у випадку відповіді на страх втечею або ж захистом за допомогою рук (вдарити, захиститись). Тенденція руху має направлення в просторі: віддалення, наближення, притягування до себе, нахил, направлення, падіння і т.ін. При виконанні малюнку аркуш (або картина) представляє собою модель простору і крім стану м'язів, фіксує відношення до простору, тобто тенденцію, яка виникла.

Відповідно цим закономірностям, можна аналізувати вільний малюнок.

Крім загальних закономірностей психомоторного зв'язку і відношень до простору при роз'ясненні матеріалу тесту, використовуються теоретичні положення оперування символами і символічними геометричними фігурами.

За своїм характером тест належить до числа проєктивних. Статистичній перевірці або стандартизації не підлягав, тому аналізується відповідно вільного малюнку; результат аналізу може бути подано в описових формах. За складом даний тест - орієнтовний, і як єдиний метод дослідження використовуватись не може, він потребує об'єднання з іншими методами або тестами, тобто використання в якості батарейного інструменту дослідження.

Додаток Б

Тест “Незавершені речення”

Методику дослідження “Незавершені речення” Сакса і Леві ми опрацювали з метою всебічного вивчення особистості сучасного школяра підліткового та юнацького віку і з’ясувати причини виникнення страху у них. Методика включає в себе 60 незавершених речень, в яких доповнення, що виконуються досліджуваними, регламентовані і залежать від змісту початку фрази. Вони можуть бути розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему ставлень обстежуваного до сім’ї, до представників своєї чи протилежної статі, до статевого життя, до вчителя, керівництва і підлеглих. Методика “Незавершені речення” складається з 15 пунктів (“Ставлення до себе”, “Визначення рівня страху”, “Визначення рівня провини”, “Визначення рівня ставлення до сексу”, “Визначення рівня ставлення до матері”, “Визначення рівня ставлення до батька”, “Визначення рівня ставлення до сім’ї”, “Визначення рівня ставлення до протилежної статі”, “Визначення рівня ставлення до товаришів”, “Визначення рівня стосунків з колегами”, “Визначення рівня стосунків з вчителем”, “Визначення рівня відношення до підлеглих”, “Визначення рівня сприятливості дитинства”, “Визначення рівня сприятливості майбутнього”, “Визначення рівня сприятливості цілей”).

Додаток В

Тест Бурдона

Ми опрацювали тестову методику з метою дослідження впливу страху на працездатність у підлітків та молодших юнаків. Даний тест проводився з метою з'ясувати вплив страху на працездатність в умовах школи. Спочатку давали аркуш паперу, де є непослідовний перелік букв української абетки. Треба було викреслити всі букви "А", які були помічені на протязі хвилини. Після того як минула одна хвилина, було створено сильне психологічне навантаження. Учнім говорилось про те, що результат даного тесту буде суттєво впливати на результат успішності. Потім знову давався аркуш паперу з буквами абетки, де потрібно було викреслити всі помічені букви "А" за одну хвилину. Результати тесту показали яким чином страх впливає на працездатність підлітків і молодших юнаків в умовах школи.

Г Х П П К Ш З П Ю В Р Г Х П А Е Т Ж Д Ж С Г Р В Х С Ю Г И К В Р Г М А
И Г К О Б Е М Ф О И Ю Ш Л З Ж В П Е Ч Н В С Ж У Л Х Ю Р Х Б Я З Ш И
П С В Ч Е Х Т Е С П М Н Н О Ж Х Ш Н А Е Ч Ю П Ж В Л Ю Ф О В П А К Ч М
К Ч З Ш А Ж К Я Д Х И С В П Б Ю Р Ж П В У Ю Ш А Т Х С Г М К Р А Т Ю Д
Д Р Г Р Л В Р Г А М К Е П Н Ч З О У Б Х П Л Ж Ш Я И С Ю Д Ю Х В Т У
П Я И Х Н Л У Т Ш И В Б К О Г З М Х Я Р Д А Ч Е Ю Ж С Ф Н П Д С Р К Г

Дослід

Ю Т Л Е Ф Г Ж Ю У П Ш С Р Д Е А Т Л Б З К И Н Ф Я В П Ч М О З А Г Н Б
В И О М Ш С Я С Н Л Ч О Ж В М Ф Е З У Ю Х Д Р Т Г К Б И А Н Д К Х У Ж
Г З Ш Я Н Б Х Ю А В Ч Ю Ф Д П С З И Х П Ч Ж Г О Б Ш Ж С В У А Р Л Н Т
Б Д К О М В З С Ю Х Н Г Я Ж В С Ю И М П Е Т Р Ш У Х К П Л Ж И У Ч Ф Р
Е З Н Г А Р Х М Ф П У Ю Н К Я З Г Ш В И Ч А Ж Л С О Е Д Т В И Т Ш И
Д Л О У Ж А Г З Д В Ю Я И Ф М С Х У К Ш Л П Т Е Б Р Ж Н Ч О К Б Р Ч М
З С Х И Г Х Л Я Ч З Д Е М О Ф О Н В Г У Ш Т Ю К Н А П И Б Р В Е Н П А
К Р А П О Ч Р П Д Х И Ю П Ж Ш Г Б Ф С З С Б О Я Ж Х Л Ю В Е Б Д К П Ф
Л П Е З Б У Т Н В С О Ю М Ю П Ж Е С Ж Н Г Р Т Х С К Л П А Х І Ш Д О Г
М Т Р Г Ж М Ж У З Х Д Л П А Е К В П Н Ю И Ч Б Ф Я О Г Т Ш С Г Д К О Ч
И Б Ф С Е П С М Ф Ю О Н Я Ч Х Л Р Е А У Д З Ж Т Г Ш В И К Б Л Н П В З
А У Р Г О Л К Ю Х У Ш Ю М Н В П С Я С Х Е З Н П Ч О Ж Ф Г Ж Н Т Б К Д
И Р Ч З Е К М Х Т Ю Ж Ч Б Р В С Ш В Г С Б Ж П И Ю У Д П Х О Е Н Т Г Л
Ж М П Д Ж У Ш С Е М П Т О Н Ю А Г К Б И Ч Р Л Х Я У Д Ф З Г К О А Н Г
Н Л Р Б З Я Ю Б О Ж Х М У Ф Д Т П А Ч Г С З К Е В Р Н Л И Ш И В Т Ф Г
Г А Ж М П Г Т К П О У Р И Д Н В Ч Ю Л С Я Е Х Ф Б З О Ш З М Д К О С Ш
Ч Н Л Х Б Н Я О Ч Ш Л Ф Х М С З А Е В П Г Ж Т К И Д Ю Р Б У Ю Р И З У
М Д Т Ф Е К И Г Ю С Х О Я Г С Ж Д Ж Т Е А П Х Б П В Ю П З Ш Я К О Ш Я
Д З А К Н Х Ю Р Х Л У Ж С Г Н Ч П Е Т В Ж З Л Ш Ю И О Ф М Е Г И Б Г П

Додаток Д

Методика “Намалюй свій страх”

Тестова методика являє собою багату інформацію про суб`єктивну наявність страхів у підлітків та молодших юнаків.

Школярам пропонували тему малюнку “Намалюй свій страх”, причому ніяких додаткових пояснень не було. Якщо виникали питання, що і як малювати – експериментатор казав: “Малюйте те, що відчуваєте і як розумієте самі”. Для роботи використовували аркуші білого паперу, набір різнокольорових олівців на вибір. Інтерпретація малюнку проводилась за допомогою “Моделі графічної схеми”.